

## هپاتیت B Hepatitis B

هپاتیت نوعی التهاب کبد است که توسط یکی از چندین ویروس هپاتیت ایجاد می‌شود. در بریتیش کلمبیا، شایع‌ترین انواع هپاتیت A، B و C هستند. هپاتیت B از طریق تماس با خون و مایعات بدن منتقل می‌شود. این ویروس در مایعات بدن مانند خون، مایع منی، مزی (مایع قبل از انزال) و مایعات واژینال یافت می‌شود.

هپاتیت B با واکسیناسیون قابل پیشگیری است. بهتر است که سوابق واکسیناسیون خود را بررسی کنید تا مطمئن شوید که واکسن‌های شما به روز هستند زیرا هیچ درمانی برای هپاتیت B وجود ندارد.

اکثر بزرگسالانی که به هپاتیت B مبتلا می‌شوند بعد از مدت کوتاهی بهبود می‌یابند. این هپاتیت B حاد نامیده می‌شود. گاهی اوقات، هپاتیت B باعث عفونت طولانی مدت به نام هپاتیت B مزمن می‌شود. در حالی که ویروس از بدن اکثر بزرگسالان خارج می‌شود اما نوزادان و کودکان خردسال بیشتر به هپاتیت B مزمن مبتلا می‌شوند.

### علل Causes

هپاتیت B می‌تواند از طریق تماس جنسی واژینال، دهانی و مقعدی منتقل شود. این امر هم شامل دخول جنسی و هم فعالیت‌های جنسی است که در آن تبادل مایعات بدن وجود دارد. شما همچنین می‌توانید با به اشتراک گذاشتن اسباب بازی‌های جنسی به هپاتیت B مبتلا شوید.

هپاتیت B می‌تواند از طریق استفاده اشتراکی از وسایل مصرف مواد مانند سوزن سرنگ منتقل شود. اگر مسواک، تیغ، ناخن گیر، یا سایر مواردی که خون روی آن‌ها وجود دارد را بصورت اشتراکی استفاده کنید، می‌توانید به هپاتیت B مبتلا شوید. هپاتیت B همچنین می‌تواند از طریق خالکوبی، پیرسینگ بدن، طب سوزنی یا الکترولیز با تجهیزاتی که به درستی استریل نشده‌اند، منتقل شود.

هپاتیت B از طریق تماس‌های عادی مانند در آغوش گرفتن، بوسیدن، عطسه، سرفه، یا به اشتراک گذاشتن غذا یا نوشیدنی منتقل نمی‌شود.

اگر به هپاتیت B مبتلا شوید، حتی اگر علائمی نداشته باشید، می‌توانید آن را به دیگران منتقل کنید.

### علائم Symptoms

اگر مبتلا به هپاتیت B هستید، معمولاً متوجه هیچ علائمی نمی‌شوید. اگر علائمی داشته باشید، به احتمال زیاد 45 تا 160 روز پس از تماس با هپاتیت B ظاهر می‌شوند. ممکن است احساس کنید که آنفولانزا دارید. شایع‌ترین علائم عبارتند از:

- از دست دادن اشتها، حالت تهوع و گاهی اوقات استفراغ
- شکم درد
- خستگی
- تب خفیف
- سردرد
- درد عضلانی و درد مفاصل
- بثورات پوستی
- چشم‌ها و پوست مایل به زرد (یرقان) که معمولاً پس از آغاز از بین رفتن سایر علائم ظاهر می‌شوند

اکثر افراد مبتلا به هپاتیت B مزمن (طولانی مدت) هیچ علائمی ندارند.

## آزمایشات و تشخیص Tests and Diagnosis

آزمایش هپاتیت B معمولاً با نمونه خون انجام می‌شود. آزمایش می‌تواند نشان دهد که آیا در حال حاضر هپاتیت B دارید یا خیر، آیا در گذشته به آن مبتلا بوده‌اید یا خیر و یا واکنشی برای پیشگیری از ویروس تزریق کرده‌اید یا خیر. بهتر است در موارد زیر آزمایش هپاتیت B بدهید:

- وجود علائم
- داشتن یک شریک خانوادگی یا شریک جنسی که آزمایش هپاتیت B حاد یا مزمن او مثبت بوده است
- استفاده اشتراکی از وسایل مصرف مواد مانند سوزن سرنگ
- بارداری

### دوره پنجره (چقدر باید قبل از آزمایش صبر کرد):

اکثر نتایج آزمایش 4 تا 12 هفته پس از تماس شما با هپاتیت B دقیق هستند. در بریتیش کلمبیا، اکثر نتایج آزمایش باید ظرف 10 روز آماده شوند.

## درمان

در اکثر موارد، هپاتیت B خود به خود از بین می‌رود. هیچ درمان خاصی برای هپاتیت B حاد (کوتاه مدت) وجود ندارد. برای جلوگیری از آسیب بیشتر به کبد، با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد اینکه از کدام داروها و محصولات گیاهی باید پرهیز کنید، مشورت کنید.

اکثر افراد مبتلا به هپاتیت B مزمن می‌توانند با مراقبت خوب از خود و انجام معاینات منظم زندگی فعال و کاملی داشته باشند. داروهایی برای هپاتیت B مزمن وجود دارد اما ممکن است برای همه مناسب نباشد. هدف از درمان، کاهش خطر عوارض جدی مانند سیروز و سرطان کبد است. در مورد بهترین گزینه درمانی، با یک ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی که در هپاتیت و پروسی تخصص دارد مشورت کنید.

## عوارض Treatment

هپاتیت B می‌تواند منجر به عوارض جدی از جمله موارد زیر شود:

- زخم کبد (سیروز)
- سرطان کبد
- در موارد نادر، نارسایی کبد و مرگ

**بارداری:** اگر باردار هستید، باید از نظر هپاتیت B غربالگری شوید. می‌توانید هپاتیت B را در حین زایمان به فرزند خود منتقل کنید. اگر به هپاتیت B مبتلا هستید، معمولاً تغذیه با شیر مادر توصیه می‌شود اما با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود مشورت کنید.

## جلوگیری Prevention

با تزریق واکسن می‌توانید از خود در برابر هپاتیت B محافظت کنید. در بریتیش کلمبیا، این واکسن به عنوان بخشی از واکسیناسیون معمول به نوزادان و کودکانی که در کلاس 6 هستند و قبلاً واکسن تزریق نکرده‌اند بصورت رایگان عرضه می‌شود. این واکسن همچنین به نوجوانان و بزرگسالانی تزریق می‌شود که به دلیل شرایط پزشکی، شغل یا سبک زندگی احتمال بیشتری برای ابتلا به هپاتیت B دارند.

شما باید سوابق واکسیناسیون خود را بررسی کنید تا مطمئن شوید واکسن‌های شما به روز هستند. یک واکسن ترکیبی نیز موجود است که در برابر هر دو نوع هپاتیت B و هپاتیت A محافظت می‌کند، اما رایگان نیست. همه افرادی که هپاتیت B دارند باید واکسن هپاتیت A را نیز دریافت کنند.

اگر با خون یا مایعات بدن فردی مبتلا به هپاتیت B تماس پیدا کردید، در اسرع وقت با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید. یک داروی پیشگیری پس از مواجهه (PEP) وجود دارد که ممکن است مانع از ابتلای شما به عفونت شود.

برای جلوگیری از هپاتیت B می‌توانید موارد زیر را انجام دهید:

- از کاندوم استفاده کنید
- مطمئن شوید که واکسن‌های شما به روز هستند
- وسایل مصرف مواد مانند سوزن سرنگ را به اشتراک نگذارید
- هر بار که مواد مخدر مصرف می‌کنید از وسایل جدید استفاده کنید
- از وسایل جدید برای خالکوبی و پیرسینگ بدن استفاده کنید
- از به اشتراک گذاشتن مسواک، تیغ یا سایر وسایل شخصی که ممکن است خون روی آنها وجود داشته باشد اجتناب کنید

بهتر است که به طور منظم برای بیماری‌های مقاربتی آزمایش بدهید، به خصوص اگر شریک جنسی جدید یا روابط باز دارید. صحبت کردن با شریک زندگی در مورد رابطه جنسی ایمن باعث می‌شود که همه بدانند چه انتظاری داشته باشند. کاندوم عالی است به شرطی که برای شما کارساز باشد – استفاده صحیح از کاندوم احتمال ابتلا و انتقال هپاتیت B را کاهش می‌دهد.

## منابع Resources

HealthLink BC – اطلاعات در مورد واکسن هپاتیت B به چندین زبان

<https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/hepatitis-b-vaccine>

ImmunizeBC - اطلاعاتی در مورد واکسن هپاتیت B

<https://immunizebc.ca/hepatitis-b>

CATIE - برگه اطلاعات هپاتیت B

<http://www.catie.ca/en/fact-sheets/sti/hepatitis-b>

SmartSexResource (منبع سکس هوشمند) - اگر نگران هپاتیت B هستید یا درباره آن اضطراب دارید

<https://smartsexresource.com/topics/worry-and-anxiety>

TransCareBC - اطلاعات سلامت جنسی و باروری تأیید کننده جنسیت

<http://www.phsa.ca/transcarebc/care-support/access-care/sexual-hlth>