

التهاب الكبدى (أ) Hepatitis A

التهاب الكبدى هو التهاب فى الكبد يسببه أحد فيروسات التهاب الكبد الكثرية. فى بريتيش كولومبيا، أكثر الأنواع شيوعاً هي التهاب الكبدى (أ) و(ب) و(ج). ويُعد التهاب الكبدى (أ) هو أكثر الأنواع التي يتم نقلها عبر الاتصال الفموي-البرازي. يمكن أن يتواجد الفيروس فى سوائل الجسم مثل الدم والبراز.

عادة ما يُشفى الشخص من التهاب الكبدى (أ) من تلقاء نفسه، كما أنه يمكن الوقاية منه عبر التطعيم. يمكن أن يستمر التهاب الكبدى (أ) فى العادة لعدة أسابيع، ولكنه نادراً ما يسبب مشاكل صحية طويلة الأمد.

الأسباب

Causes

يتواجد التهاب الكبدى (أ) فى براز الشخص المصاب بالتهاب الكبدى. وهو يُنقل حين يأكل الشخص أو يشرب شيئاً ما لامس البراز. تتضمن الطرق الشائعة التي يمكن من خلالها نقل الفيروس ما يلي:

- الاتصال بين شخص وشخص، مثل عدم غسل اليدين بعد استخدام الحمام ثم إعداد الطعام أو مشاركته
- الأنشطة الجنسية التي تنطوي على تلامس برازي-فموي، (مثل لحس الشرج)
- الماء أو الثلج الملوث
- الفواكه أو الأطعمة الأخرى الملوثة

إذا كنت تنوي السفر إلى بلد يكون فيه التهاب الكبدى (أ) شائعاً، ينبغي أن تحصل على لقاح التهاب الكبدى (أ) قبل الذهاب. كما يمكن أن تقلل من فرص إصابتك بالتهاب الكبدى (أ) بتجنب الأطعمة غير المطهية ومياه الصنبور غير المعالج.

يحتوي البراز وسوائل الجسم على أعلى مستويات الفيروس قبل أسبوعين من بداية الأعراض. أثناء هذا الوقت، من السهل نقل التهاب الكبدى (أ)، مع أن الفيروس يمكن نقله بعد بداية الأعراض.

الأعراض

Symptoms

تظهر أعراض التهاب الكبدى (أ) فى العادة بعد بين ١٥ إلى ٥٠ يوماً من التعرض. ومتوسط الوقت للأعراض هو ٤ أسابيع. تتضمن أكثر الأعراض شيوعاً ما يلي:

- الإحساس بالغثيان فى معدتك
- الغثيان والقيء
- شعور بالتعب الشديد
- فقدان الشهية وفقدان الوزن
- ألم بالبطن
- الحمى وألم فى العضلات
- اليرقان (وهو اصفرار البشرة وبياض العين)
- البول الغامق والبراز الرمادي

عادة ما لا يظهر الأطفال دون سن السادسة أية أعراض، كما أن أطفالاً قليلاً يظهر عليهم اليرقان.

الفحوصات والتشخيص

Tests and Diagnosis

عادة ما تتم فحوصات الالتهاب الكبدي (أ) عن طريق عينة دم. يمكن للفحوصات أن تتحقق ما إذا كان كبدك ملتهبًا أم لا وما إذا كان لديك أجسام مضادة للالتهاب الكبدي (أ). تظهر الأجسام المضادة أنك قد تعرضت للفيروس.

من الأفضل إجراء فحوصات الالتهاب الكبدي (أ) إذا كانت لديك الأعراض.

الفترة الزمنية (كم من الوقت تنتظر قبل إجراء الفحوصات):

Window Period (how long to wait before testing):

تكون معظم نتائج الفحوصات دقيقة بعد ٤ أسابيع من تعرضك للالتهاب الكبدي (أ). في بريتيش كولومبيا، يُتوقع أن تكون معظم نتائج الفحوصات جاهزة في غضون ١٠ أيام.

العلاج

Treatment

في معظم الحالات، يخفي الالتهاب الكبدي (أ) من الجسم من تلقاء ذاته ومعظم الناس يتحسنون في غضون أشهر قليلة. نادرًا ما يؤدي هذا النوع من الالتهاب الكبدي إلى المرض طويل الأجل أو ضرر بالكبد.

الوقاية

Prevention

يمكن أن تحمي نفسك من الالتهاب الكبدي (أ) عن طريق الحصول على لقاح. يتاح لقاح مركب بقي من كل من الالتهاب الكبدي (أ) و(ب)، وهذا يحمي ضد كلا النوعين من الالتهاب الكبدي. كما يمكن إعطاء الغلوبولين المناعي للالتهاب الكبدي (أ) (IG) للوقاية من الالتهاب الكبدي (أ) عند الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة والأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة والآخرين الذين لا ينبغي أن يأخذوا اللقاح.

إذا كنت مصابًا بالالتهاب الكبدي (أ)، توجد خطوات يمكنك اتخاذها لتجنب نقله للأشخاص الذين تكون على اتصال وثيق بهم:

- ابلغ الأشخاص الذين تعيش أو تمارس الجنس معهم بأنك مصاب بالالتهاب الكبدي (أ) كي يتحدثوا إلى مقدم رعايتهم الصحية حول حصولهم على اللقاح.
- اغسل يديك بالماء الساخن والصابون على الفور بعد استخدام المراحيض أو تغيير الحفاضات وقبل تجهيز الطعام.
- تجنب أي اتصال شرطي مع شخير جنسي حين تكون مصابًا بالالتهاب الكبدي (أ).

في بعض المقاطعات، قد لا يتمكن الأشخاص المصابون بالالتهاب الكبدي (أ) من العمل كمتداولي أطعمة أو في دور الرعاية النهارية أو مرافق الرعاية الصحية لمدة أسبوعين بعد المرض، أو لمدة أسبوع على الأقل بعد ظهور اليرقان.

الموارد

Resources

HealthLink BC، معلومات حول الالتهاب الكبدي (أ) بلغات متعددة

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

ImmunizeBC، معلومات حول لقاح الالتهاب الكبدي (أ)

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

المنظمة الكندية لتبادل معلومات علاج الإيدز (CATIE) - صفحة حقائق حول الالتهاب الكبدي (أ)
<http://www.catie.ca/en/fact-sheets/sti/hepatitis-a>

SmartSexResource، إذا كنت قلقاً أو يساورك القلق حول الالتهاب الكبدي (أ)
<https://smartsexresource.com/topics/worry-and-anxiety>

TransCareBC، معلومات صحية جنسية وإيجابية مؤكدة على نوع الجنس
<http://www.phsa.ca/transcarebc/care-support/access-care/sexual-hlth>