

## هپاتیت A Hepatitis A

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 A بیشتر از طریق تماس دهان-مدفوع منتقل می‌شود. ویروس را می‌توان در مایعات بدن مانند خون و مدفوع یافت.

هپاتیت A معمولاً خود به خود از بین می‌رود و با واکسیناسیون قابل پیشگیری است. هپاتیت A به طور معمول می‌تواند چند هفته طول بکشد اما به ندرت باعث مشکلات طولانی مدت سلامتی می‌شود.

### علل Causes

هپاتیت A در مدفوع فرد مبتلا به هپاتیت A یافت می‌شود. هنگامی که فرد چیزی را بخورد یا بنوشد که با مدفوع داشته باشد، ویروس منتقل می‌شود. راه‌های رایج انتقال ویروس عبارتند از:

- تماس فرد به فرد، مانند عدم شستن دست‌ها پس از استفاده از دستشویی و سپس تهیه یا به اشتراک گذاشتن غذا
- فعالیت‌های جنسی که شامل تماس مدفوع-دهانی هستند (مانند ریمینگ)
- آب یا یخ آلوده
- میوه‌ها یا سایر مواد غذایی آلوده

اگر قصد سفر به کشوری دارید که در آن هپاتیت A شایع است، باید قبل از سفر واکسن هپاتیت A را دریافت کنید. شما همچنین می‌توانید با پرهیز از غذاهای خام و آب تصفیه نشده احتمال ابتلا به هپاتیت A را کاهش دهید.

دو هفته قبل از شروع علائم، مدفوع و مایعات بدن دارای بالاترین سطح ویروس هستند. در طی این مدت، انتقال هپاتیت A آسان‌تر است، اگرچه ویروس همچنان پس از شروع علائم قابل انتقال است.

### علائم Symptoms

علائم هپاتیت A معمولاً 15 تا 50 روز پس از مواجهه ظاهر می‌شود. میانگین زمان بروز علائم 4 هفته است. شایع‌ترین علائم عبارتند از:

- حالت تهوع
- حالت تهوع و استفراغ
- احساس خستگی مفرط
- عدم اشتها و کاهش وزن
- درد شکم
- تب و درد عضلانی
- یرقان (زردی پوست و سفیدی چشم)
- ادرار تیره و مدفوع خاکستری رنگ

کودکان زیر 6 سال اغلب هیچ علائمی ندارند و تنها تعداد کمی از کودکان دچار یرقان می‌شوند.

## آزمایشات و تشخیص Tests and Diagnosis

آزمایش هپاتیت A معمولاً با نمونه خون انجام می‌شود. آزمایش می‌تواند بررسی کند که آیا کبد شما ملتهب است یا خیر و آیا آنتی‌بادی‌هایی برای هپاتیت A دارید یا خیر. آنتی‌بادی‌ها نشان می‌دهند که شما با ویروس تماس داشته‌اید.

بهتر است در صورت داشتن علائم، آزمایش هپاتیت A بدهید.

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

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

## درمان Treatment

در بیشتر موارد، هپاتیت A به خودی خود از بین می‌رود و بیشتر افراد در عرض چند ماه خوب می‌شوند. این نوع ویروس هپاتیت به ندرت منجر به بیماری طولانی مدت یا آسیب جدی کبدی می‌شود.

## جلوگیری Prevention

با تزریق واکسن می‌توانید از خود در برابر هپاتیت A محافظت کنید. یک واکسن ترکیبی موجود است که در مقابل هر دو هپاتیت A و هپاتیت B محافظت می‌کند. ایمونوگلوبولین هپاتیت A (IG) ممکن است برای پیشگیری از هپاتیت A در نوزادان کمتر از یک سال، افراد با سیستم ایمنی ضعیف و سایرین که نباید واکسن را دریافت کنند، تجویز شود.

اگر به هپاتیت A مبتلا هستید، اقداماتی وجود دارد که می‌توانید برای جلوگیری از انتقال آن به افرادی که با آنها در تماس نزدیک هستید، انجام دهید:

- به افرادی که با آنها زندگی می‌کنید یا با آنها رابطه جنسی دارید بگویید که هپاتیت A دارید تا بتوانند با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد واکسینه شدن مشورت کنند.
- بلافاصله پس از استفاده از توالت یا تعویض پوشک و قبل از تهیه غذا، دستهای خود را با آب گرم و صابون بشویید.
- هنگامی که به هپاتیت A مبتلا هستید از هرگونه تماس مقعدی با شریک جنسی خودداری کنید.

در برخی استان‌ها، افراد مبتلا به هپاتیت A ممکن است تا دو هفته پس از بیمار شدن یا حداقل یک هفته پس از ظهور یرقان نتوانند به عنوان کارکنان تهیه و عرضه مواد غذایی یا در مهدکودک‌ها یا مراکز بهداشتی و درمانی کار کنند.

## منابع Resources

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

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

ImmunizeBC - اطلاعاتی در مورد واکسن هپاتیت A

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

CATIE - برگه اطلاعات هپاتیت A

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

SmartSexResource (منبع سکس هوشمند) - اگر نگران هپاتیت A 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>