

الالتهاب الكبدي الوبائي C

وكبدك

اخضع للاختبار، لتُشفى!



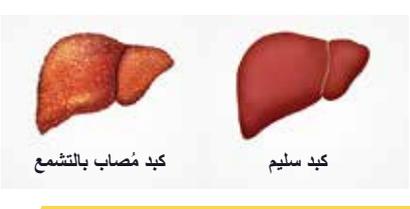


حتى إذا كنت تشعر أنك سليم، يُمكن أن يكون الالتهاب الكبدي الوبائي C يُتلف كبدك.

يحافظ كبدك على صحتك بطرق متعددة. وكذلك يُزيل السمّيات من دمك ويساعد في تحويل الغذاء إلى طاقة.

الالتهاب الكبدي الوبائي هو التهاب يصيب الكبد. وهناك أنواع مختلفة من الالتهاب الكبدي الوبائي. **الالتهاب الكبدي الوبائي C** (الذي يُسمّى Hep C اختصارًا) هو مرض يسببه فيروس يصيب الكبد. وينتقل فيروس الالتهاب الكبدي الوبائي C عن طريق الدم.

قد يؤدي التهاب الكبد الوبائي C إلى مشكلات صحية خطيرة:



- تلف الكبد
- تشمع الكبد
- فشل الكبد
- سرطان الكبد

قد يسبب الالتهاب الكبدي الوبائي C الوفاة.

الأعراض

كثير من المصابين بالالتهاب الكبدي الوبائي C لا تظهر عليهم الأعراض، ولا يعلمون أنهم مصابون به؛ فالأعراض قد تستغرق ما يصل إلى 30 عامًا حتى تظهر. وعند ظهورها، عادةً ما تكون علامة على مرض كبدي متقدّم.

قد تتضمن أعراض الالتهاب الكبدي الوبائي C وعلاماته:

- الحمى
- الإرهاق
- فقدان الشهية
- الغثيان
- القيء
- آلام البطن
- البول الداكن
- البراز الرمادي اللون
- آلام المفاصل
- اليرقان (الصفراء)

إذا كنت مصابًا بالالتهاب الكبدي الوبائي C، فأنت لست وحدك.

يوجد ما يقرب من 4 ملايين شخص في الولايات المتحدة الأمريكية مصابين بالالتهاب الكبدي الوبائي C.

يوجد قرابة 150,000 شخص مصاب بالالتهاب الكبدي الوبائي C يعيشون في مدينة نيويورك.

يمكنك التعرف أكثر على الالتهاب الكبدي الوبائي C واتخاذ أفضل قرارات مناسبة لصحتك:

تفضل بزيارة: nyc.gov/health/hepC

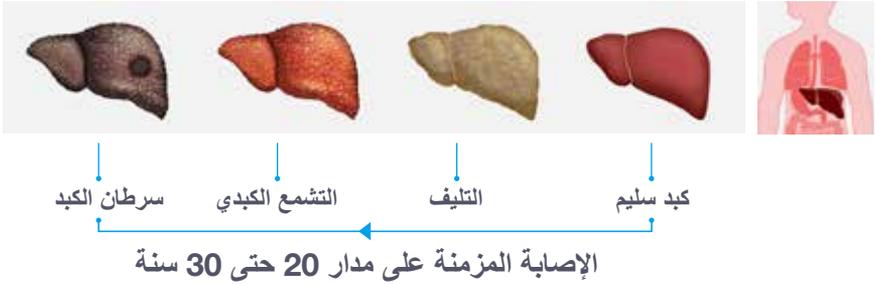
مراحل الالتهاب الكبدي الوبائي C

يشير الالتهاب الكبدي الوبائي C الحاد إلى الأشهر الستة الأولى التي تلي الإصابة.

- يتعافى بعض الأشخاص المصابين بالالتهاب الكبدي الوبائي C خلال ستة أشهر بمفردهم دون مساعدة.
- لا تظهر أعراض الالتهاب الكبدي الوبائي C على أغلب الأشخاص خلال المرحلة الحادة.

يشير الالتهاب الكبدي الوبائي C المزمن إلى إصابة طويلة الأجل.

- تتطور العدوى لدى أغلب المصابين بالالتهاب الكبدي الوبائي C لتصبح إصابتهم مزمنة.
- قد يؤدي الالتهاب الكبدي الوبائي C المزمن إلى التهاب الكبد وتندبه، مما قد يؤدي إلى حدوث تلف متوسط بالكبد (تليف) وإلى تلف حاد بالكبد (تشمع).
- يكون الأشخاص المصابون بالتشمع عرضة لخطر مرتفع للإصابة بالفشل الكبدي وسرطان الكبد وحتى الوفاة.
- عادةً ما يحدث تلف الكبد ببطء، على مدار 20 إلى 30 عامًا.



الالتهاب الكبدي الوبائي C واختبارات صحة الكبد

قد يُجري مُقدم الرعاية الصحية الخاص بك جزءًا من هذه الاختبارات للتأكد من إصابتك بالالتهاب الكبدي الوبائي C أو لمعرفة كيفية تأثير الالتهاب الكبدي الوبائي C على صحتك:

اختبارات الدم

- اختبار الأجسام المضادة للالتهاب الكبدي الوبائي C: يُظهر ما إذا كنت قد أصبت من قبل بفيروس الالتهاب الكبدي الوبائي C. في حالة كانت نتيجة هذا الاختبار إيجابية، ستكون بحاجة إلى الخضوع لاختبار آخر (اختبار الحمض النووي الريبي الخاص بالالتهاب الكبدي الوبائي C) لمعرفة ما إذا كنت مصابًا بالالتهاب الكبدي الوبائي C حاليًا.

• **اختبار الحمض النووي الريبي الخاص بالالتهاب الكبدي الوبائي C (الحمل الفيروسي):** يُظهر كمية فيروس الالتهاب الكبدي الوبائي C في دمك حاليًا (الحمل الفيروسي). إذا كانت نتيجة هذا الاختبار إيجابية، فسيُعني ذلك أنك مُصاب بالتهاب كبد وبائي C حاليًا.

في حالة خضوعك لعلاج الالتهاب الكبدي الوبائي C، سيتم فحص الحمض النووي الريبي الخاص بالالتهاب الكبدي الوبائي C خلال وبعد العلاج لمعرفة ما إذا كان العلاج مُجدّيًا. في حالة نجاح العلاج، سينخفض الحمل الفيروسي إلى صفر (لا يمكن اكتشافه) ويظل عند هذا المستوى. وإذا ظل الحمل الفيروسي غير قابل للاكتشاف بعد 12 أسبوعًا من العلاج، فستكون قد حققت استجابة فيروسية مستدامة (Sustained Virologic Response, SVR)، وهو ما يعني شفاءك. لذا فأنت بحاجة إلى نتائج اختبار دم SVR النهائي للتأكد من الشفاء.

• **اختبار النمط الجيني للالتهاب الكبدي الوبائي C:** يُظهر نوع فيروس الالتهاب الكبدي الوبائي C الذي تعاني منه. تساعد معرفة النمط الجيني الخاص بك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في اختيار أفضل علاج مناسب لك.

• **اختبارات وظائف الكبد (LFTs):** تقيس مدى كفاءة عمل الكبد. قد يعني ارتفاع المستويات أنك تعاني من التهاب أو تلف في الكبد.

• **اختبارات تليف الكبد:** تقيس حجم التلف بكبدك (التليف).

FibroScan®

هي اختبارات تصويرية غير جراحية تُبين حجم التلف بالكبد عن طريق توفير صورة لشكل الكبد أو حجمه أو تيبسه.

خزعة الكبد

هي عملية أخذ جزء صغير من نسيج الكبد باستخدام إبرة. ويتم فحص النسيج تحت ميكروسكوب لمعرفة حجم التلف أو المرض.

اختبارات فحص سرطان الكبد

يُوصى بإجراء اختبارات الدم أو الفحص بالموجات فوق الصوتية كل ستة أشهر للمرضى المصابين بالتشمع.

اخضع للاختبار! فهو الوسيلة الوحيدة التي يمكنك من خلالها معرفة ما إذا كنت مصابًا بالتهاب كبد وبائي C.

إذا كنت مصابًا بالتهاب الكبدى الوبائى C

احصل على رعاية من مُقدم
رعاية صحية يكون على دراية
بالتهاب الكبدى الوبائى C



قم بزيارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بانتظام للتأكد من حفاظك على صحتك.
حتى إذا كنت تشعر أنك على ما يرام، فقد تكون تعاني من مشكلات بالكبد.
سوف يساعدك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في اتخاذ أفضل قرارات من أجل
تحسين صحتك وحماية كبدك.

علاج التهاب الكبدى الوبائى C لعلاج الإصابة

يمكن علاج معظم المصابين بالتهاب الكبدى الوبائى C من خلال تلقي أدوية مضادة
للفيروسات خلال عدة أشهر. يعنى الشفاء عدم وجود أية فيروسات في الدم بعد مرور
بضعة أشهر على انتهاء العلاج.

بفضل الأدوية المضادة لفيروس التهاب الكبدى الوبائى C الجديدة، أصبح العلاج
سهلاً الآن ويحتاج إلى فترة قصيرة ويعالج جميع المصابين بالتهاب الكبدى الوبائى
C تقريباً، بما في ذلك المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية، والذين يتعاطون
الكحوليات والمخدرات.

علاج التهاب الكبدى الوبائى C الحالى

غالبًا ما يستمر من شهرين إلى ثلاثة أشهر

غالبًا ما يكون قرصًا واحدًا يوميًا

آثار جانبية خفيفة

العلاج المجاني أو منخفض التكلفة متوفر

يعالج جميع الأنماط الجينية

يمكن شفاء جميع المرضى تقريبًا.

أدوية الالتهاب الكبدي الوبائي C تمنع الفيروس من التوالد، مما يعني أنه ليس فقط **خمودًا وإنما أيضًا علاج!**

لا يوجد لقاح أو مناعة ضد الالتهاب الكبدي الوبائي C.

حتى في حالة علاجك وشفائك، قد تتعرض للإصابة بالالتهاب الكبدي الوبائي C مرةً أخرى. امنع عودة الإصابة بحماية نفسك من التعرض للدم.

قم بحماية صحتك

إذا كنت تعاني من الالتهاب الكبدي الوبائي C أو التشمع، فإن عدم تناول الكحوليات على الإطلاق هو الخيار الأكثر أمانًا لصحتك.

الكحوليات تسبب تلف الكبد. إن تجنب الكحول هو أحد أهم الأمور التي يمكنك القيام بها لحماية كبدك.

تعرف على نصائح للتوقف عن تناول الكحوليات على الموقع الإلكتروني rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة من أجل التوقف عن الكحوليات، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الشخصي أو اتصل برقم 311.

استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل تناول الأدوية التي يمكن الحصول عليها دون وصفة طبية أو الأدوية الطبيعية أو الفيتامينات أو المكملات الغذائية.

قد تكون بعض الأدوية التي يمكن الحصول عليها دون وصفة طبية مثل أسيتامينوفين ((Tylenol)) تايلينول) أو الفيتامينات أو المكملات الغذائية مثل الحديد أو الأعشاب أو "الأدوية الطبيعية" خطيرة على كبدك. أخبر جميع مقدمي الرعاية الصحية الخاصين بك أنك مصاب بالالتهاب الكبدي الوبائي C حتى يتمكنوا من مساعدتك في تجنب الأدوية التي قد تضر بكبدك.

اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا وقم بممارسة التمرينات الرياضية وحافظ على وزن صحي لجسدك.

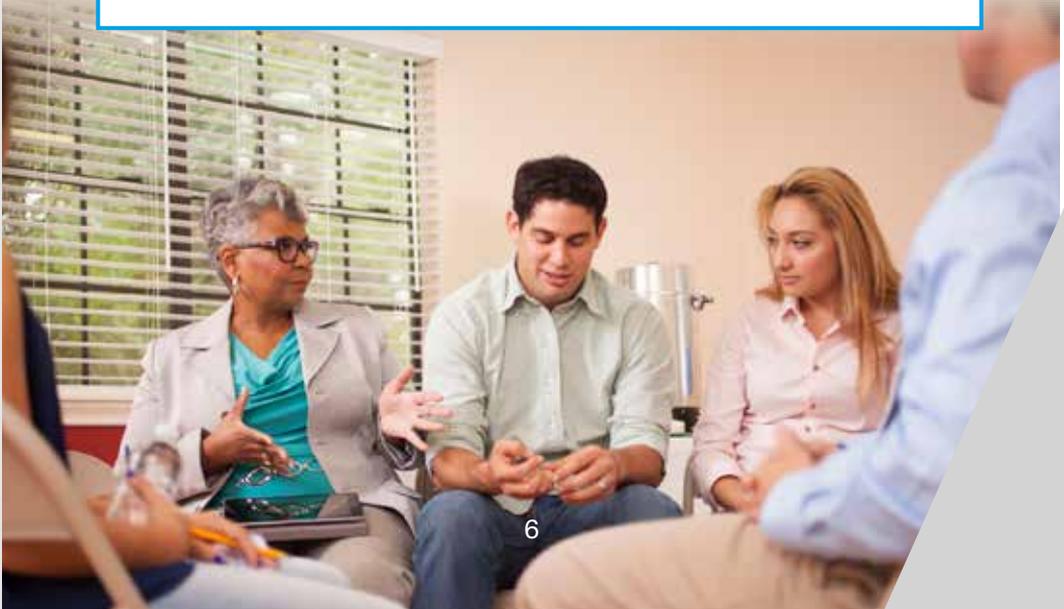
احصل على الدعم. شارك مشاعرك مع مقدم الرعاية الصحية الشخصي والأشخاص الذين تثق بهم.

فكر في التواصل مع مجموعة دعم خاصة بالالتهاب الكبدي الوبائي C شخصياً أو عبر الإنترنت. قم بزيارة الموقع الإلكتروني HepFree.nyc للحصول على المزيد من المعلومات.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في التحكم في مشاعرك، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الشخصي أو اتصل برقم 311.

أسئلة لا بد من سؤالها لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك

- أرغب في الخضوع للاختبار لمعرفة ما إذا كنت مصاباً بالتهاب كبد وبائي C أم لا لأنني أعتقد أنني في خطر بناءً على القائمة الموجودة في صفحة 9. هل يمكن إجراء اختبار الالتهاب الكبدي الوبائي C لي؟
- ماذا تعني نتائج اختباراتي؟
- هل تعرض كبدك للتلف؟ فإذا كان كذلك، فما حجم التلف؟
- هل يجب علي تلقي لقاحات للأمراض الأخرى مثل الالتهاب الكبدي الوبائي A أو الالتهاب الكبدي الوبائي B أو الأنفلونزا لحماية صحتي؟
- ما هو أفضل وزن ونظام غذائي وتمارين بالنسبة لي؟
- ما أفضل رعاية فيما يتعلق بالالتهاب الكبدي الوبائي C الذي أعاني منه؟
- هل تناول أدويتي آمن (بما في ذلك الأدوية التي يمكن الحصول عليها دون وصفة طبية) والأعشاب والفيتمينات والمكملات الغذائية؟
- أرغب في الحصول على العلاج لكي أشفي من الالتهاب الكبدي الوبائي C. ما الخطوات التي أحتاج إلى اتخاذها ليتم شفائي؟
- كيف أدفع مقابل علاج الالتهاب الكبدي الوبائي C؟



قم بحماية الأشخاص الآخرين من الالتهاب الكبدي الوبائي C

يُمكن أن يعيش فيروس الالتهاب الكبدي الوبائي C خارج الجسم.

- إذا كنت تتناول العقاقير عن طريق الحقن، فلا تستخدم إلا أدوات استخدام العقاقير الجديدة أو المعقمة مثل الإبر أو المحاقن أو القطن أو الأكواب أو أربطة حبس الدم أو شفرات الحلاقة أو القواطع أو مياه الشطف أو الأوعية أو الشفاطات أو الغليونات.
- لا تقم بمشاركة أدوات العناية الشخصية مثل فرش الأسنان أو شفرات الحلاقة أو الإبر أو مبرد الأظافر أو قصاصات الأظافر أو مقصات الأظافر أو المناشف التي قد تكون لامست دمك.
- قم بتغطية الجروح أو القرح المفتوحة بالضمادات وتأكد من عدم ملامسة الآخرين لدمك.
- قم بممارسة الجنس الآمن. إذا كان لديك العديد من الشركاء الجنسيين أو إذا كنت مصابًا بفيروس نقص المناعة البشرية أو عدوى تنتشر من خلال ممارسة الجنس (sexually transmitted infection, STI)، فاستخدم الواقيات الذكرية في كل مرة.
- نظف بقع الدم المنسكبة باستخدام محلول مُبيض (على أن يكون جزء واحد منه مادة مُبيضة مقابل تسعة أجزاء مياه).
- إذا كنتِ حاملاً، فتحدثي إلى مُقدم الرعاية الصحية الشخصي بشأن الالتهاب الكبدي الوبائي C الذي تعانين منه. قد ينتقل الالتهاب الكبدي الوبائي C من الأم إلى الطفل أثناء الحمل أو الولادة.

الاتصال العفوي آمن

لا يمكنك نشر الالتهاب الكبدي الوبائي C من خلال العطس أو السعال أو التقبيل أو المعانقة أو المصافحة أو التحدث أو مشاركة أدوات الطعام أو أكواب الشرب أو مشاركة الطعام أو ماء الشرب. ولا ينبغي استبعادك من العمل أو المدرسة أو اللعب أو رعاية الأطفال إذا كنت مصابًا بالالتهاب الكبدي الوبائي C.



المعلومات والموارد

إدارة الصحة بمدينة نيويورك (New York City Department of Health)
اتصل برقم 311 أو قم بزيارة nyc.gov/health/hepC

الرعاية الصحية منخفضة التكلفة الخاصة بمرضى التهاب الكبد الوبائي C في
مستشفيات نيويورك العامة
nyc.gov/hhc

احصل على التأمين الصحي
access.nyc.gov

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها
cdc.gov/hepatitis

مؤسسة الكبد الأمريكية
خط المساعدة الخاص بالالتهاب الكبد الوبائي C، ومحدد أماكن مقدمي
الرعاية الصحية ومجموعات الدعم عبر الإنترنت: 1-800-465-4837 أو
liverfoundation.org

HCV Advocate

دعم المرضى وتثقيفهم
hcvadvocate.org

موارد تقليل الأضرار
harmreduction.org

فرقة العمل الخاصة بالالتهاب الكبد الوبائي C بمدينة نيويورك
HepFree.nyc

تقييم مخاطر الالتهاب الكبدي الوبائي C

- هل وُلدت بين عامي 1945 و1965؟
 - هل قمت بحقن المخدرات أو الهرمونات أو الستيرويدات أو السيليكون أو المواد التجميلية من قبل – حتى إن كان ذلك لمرة واحدة منذ وقتٍ طويل؟
 - هل خضعت لنقل الدم أو نقل الأعضاء قبل عام 1992؟
 - هل تحاليل فيروس نقص المناعة المكتسبة الخاصة بك HIV إيجابية؟
 - هل وُلدت بمصر أو باكستان أو روسيا أو الاتحاد السوفيتي سابقًا؟
 - هل استنشقت (تعاطيت) المخدرات من قبل؟
 - هل كانت أمك مصابة بالالتهاب الكبدي الوبائي C عند ولادتك؟
 - هل قمت برسم وشم أو قمت بإجراء ثقب لدى أي شخص من غير المتخصصين المرخصين؟
 - هل كانت اختبارات الكبد الخاصة بك غير طبيعية أو قيل لك إنك مصاب بمرض بالكبد؟
 - هل خضعت من قبل لغسيل كلوي طويل المدى؟
 - هل تعرضت من قبل للدم أو لغرز إبرة أثناء ممارستك لعملك؟
 - هل تعرضت للحبس من قبل؟
 - هل أنت رجل يقيم علاقات جنسية مع الرجال؟
 - هل تقيم علاقات جنسية مع شركاء متعددين؟
- إذا قمت بالإجابة عن أي سؤال من هذه الأسئلة بـ "نعم"، فأنت معرض لخطر الإصابة بالتهاب كبد وبائي C. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاصة بك، أو قم بزيارة nyc.gov/health/hepC أو إرسال رسالة إلى البريد الإلكتروني hep@health.nyc.gov لمعرفة المزيد عن الخضوع للاختبارات.

اخضع للاختبار، لتشفى!

اخضع للاختبار، لتُشفى!