



التهاب الكبد الوبائي C الحقائق



NYC
Health

اخضع للاختبار. لتشفى!



حتى إذا كنت تشعر أنك بصحة جيدة، يُمكن أن
يكون التهاب الكبد الوبائي C يُدمر كبدك.

يحافظ كبدك على صحتك بطرق متعددة، على سبيل المثال من خلال التخلص من السميات الموجودة بجسمك وتحويل المواد الغذائية من غذاء إلى طاقة.

التهاب الكبد الوبائي هو التهاب يصيب الكبد. هناك أنواع مختلفة من التهاب الكبد الوبائي. **التهاب الكبد الوبائي C** هو مرض يسببه فيروس يصيب الكبد. ينتقل الفيروس عن طريق الدم.

قد يؤدي التهاب الكبد الوبائي C إلى مشكلات صحية خطيرة:



التشمع الكبدي

- تلف الكبد
- التشمع الكبدي
- الفشل الكبدي
- سرطان الكبد

قد يسبب التهاب الكبد الوبائي C الوفاة.

الأعراض

لا تظهر الأعراض لدى الكثير من الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد الوبائي C ولا يعلمون أنهم مصابون. قد تستغرق أعراض التهاب الكبد الوبائي C ما يصل إلى 30 عاماً لتظهر. عند ظهور الأعراض، عادةً ما تكون علامة على مرض كبدي متقدّم. قد تتضمن أعراض وعلامات التهاب الكبد الوبائي C:

- ألم البطن
- البول الداكن
- البراز الرصاصي اللون
- ألم بالمفاصل
- اليرقان
- الحمّى
- الإرهاق
- فقدان الشهية
- الغثيان
- القيء

إذا كنت مصاباً بالتهاب الكبد الوبائي C، فأنت لست وحدك.

يوجد ما يقرب من 4 ملايين شخص في الولايات المتحدة الأمريكية مصابون بالتهاب الكبد الوبائي C.

يوجد قرابة 150,000 شخصاً مصاباً بالتهاب الكبد الوبائي C يعيشون في مدينة نيويورك.

بمعرفة المزيد عن التهاب الكبد الوبائي C، يمكنك اتخاذ

أفضل قرارات خاصة بصحتك.

مراحل التهاب الكبد الوبائي C

يشير التهاب الكبد الوبائي C الحاد إلى الأشهر الستة الأولى التي تلي العدوى.

• يتخلص بعض الأشخاص المصابين من التهاب الكبد الوبائي C بمفردهم خلال ستة أشهر.

• لا تظهر أعراض التهاب الكبد الوبائي C على أغلب الأشخاص خلال المرحلة الحادة.

يشير التهاب الكبد الوبائي C الحاد إلى عدوى طويلة المدى من التهاب الكبد الوبائي C.

• تستمر العدوى لدى أغلب الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد الوبائي C لتصبح إصابتهم مزمنة.

• قد يؤدي التهاب الكبد الوبائي C المزمن إلى التهاب وتندب الكبد، مما قد يؤدي إلى 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 عاماً.



كبد صحي

التليف

التشمع الكبدي

سرطان الكبد

التهاب الكبد الوبائي C واختبارات صحة الكبد الأخرى

قد يجري طبيبك بعضاً من هذه الاختبارات للتأكد من إصابتك بالتهاب الكبد الوبائي C أو لمعرفة كيفية تأثير التهاب الكبد الوبائي C على صحتك:

اختبارات الدم

- **اختبار الأجسام المضادة للتهاب الكبد الوبائي C:** يظهر ما إذا كنت قد أصبت من قبل بفيروس التهاب الكبد الوبائي C أم لا. في حالة كانت نتيجة هذا الاختبار إيجابية، ستكون بحاجة إلى الخضوع لاختبار آخر (اختبار الحمض النووي الريبي الخاص بالتهاب الكبد الوبائي C) لمعرفة إذا كنت مصاباً بالتهاب الكبد الوبائي C حالياً أم لا.

• **اختبار الحمض النووي الريبي الخاص بالتهاب الكبد الوبائي C (حمولة فيروسية)** (المُسَمَّى أيضًا تفاعل البوليميريز المتسلسل): يُظهر كمية فيروس التهاب الكبد الوبائي C في دمك حالياً. في حالة كانت نتيجة هذا الاختبار إيجابية، فذلك يعني أنك مصاب حالياً بالتهاب الكبد الوبائي C.

في حالة خضوعك لعلاج التهاب الكبد الوبائي C، سيتم فحص الحمض النووي الريبي الخاص بالتهاب الكبد الوبائي C خلال وبعد العلاج لمعرفة ما إذا كان العلاج مجدياً أم لا. في حالة نجاح العلاج، ستنخفض الحمولة الفيروسية إلى صفر (لا يمكن الكشف عنها) وتظل عند هذا المستوى.

• **اختبار النمط الجيني لالتهاب الكبد الوبائي C:** يُظهر نوع فيروس التهاب الكبد الوبائي C الذي تعاني منه. تساعد معرفة النمط الجيني الخاص بك طبيبك على اختيار أفضل علاج لك.

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

• **اختبارات تليف الكبد** (مثل اختبار FibroSure): تقيس مدى التلف بكبدك (التليف).

اختبار الموجات فوق الصوتية/اختبار FibroScan للكبد

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

خزعة الكبد

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

اختبارات فحص سرطان الكبد

هي اختبارات دم أو اختبارات موجات فوق صوتية يوصى بها للأشخاص المصابين بتشمع

إذا كنت مصابًا بالتهاب الكبد الوبائي C

الكبد كل ستة أشهر.

احصل على رعاية من طبيب يكون
على دراية بالتهاب الكبد الوبائي C
قم بزيارة طبيبك بانتظام للتأكد من حفاظك على
صحتك.



حتى إذا كنت تشعر أنك على ما يرام، فقد تكون تعاني من مشكلات بالكبد.
سوف يساعدك طبيبك على اتخاذ أفضل قرارات من أجل تحسين صحتك وحماية كبدك.

فكر في علاج التهاب الكبد الوبائي C

قد يتعافى أغلب الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد الوبائي C من خلال تلقي أدوية مضادة للفيروسات لعدة أشهر. يعني الشفاء عدم وجود أية فيروسات في الدم بعد مرور بضعة أشهر على انتهاء العلاج.

الآن	قبل
غالبًا ما يستمر من شهرين إلى ثلاثة أشهر	غالبًا ما يستمر لعام واحد
أقراص يتم تناولها غالبًا قرص واحد فقط في اليوم	مرات حقن وأقراص بشكل أسبوعي
آثار جانبية خفيفة (صداع، غثيان)	آثار جانبية شديدة (أعراض تشبه الإنفلونزا، اكتئاب، فقر دم)

يُمكن أن يُشفى ما يزيد عن 90% من المرضى

بفضل الدواء المضاد للفيروسات الجديد الخاص بالتهاب الكبد الوبائي C، أصبح العلاج الآن أسهل وأقصر وأكثر احتمالية لعلاج التهاب الكبد الوبائي C مقارنةً بالماضي.

لقد تمت دراسة العلاجات الجديدة في تجارب سريرية كبيرة على مدى أعوام عدة، وعُثر على أنها أكثر أماناً من العلاجات السابقة. فهي توقف تناسخ الفيروسات، مما يعني أنه ليس فقط خمود ولكنه علاج!

لا يوجد لقاح أو مناعة ضد التهاب الكبد الوبائي C. حتى في حالة علاجك وشفائك، قد تتعرض للإصابة مرةً أخرى، لذا من المهم حماية نفسك من التعرض للدم.

قم بحماية صحتك

يُعد عدم تناول الكحوليات على الإطلاق هو الخيار الأكثر أماناً لصحتك. يسرع الكحول من تلف الكبد. إن تجنب الكحول هي أحد أهم الأمور التي يمكنك القيام بها لحماية كبدك. تعرف على نصائح للتوقف عن تناول الكحوليات على rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov.

إذا كنت بحاجة للمساعدة على التوقف عن تناول الكحوليات، تحدث إلى طبيبك أو قم بزيارة 800LifeNet.org للحصول على الاستشارة أو إحالة للعلاج.

استشر طبيبك 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 أستامينوفين (تايلينول) أو الفيتامينات أو المكملات الغذائية مثل الحديد أو الأعشاب أو "الأدوية الطبيعية" خطيرة على كبدك. أخبر جميع أطباءك أنك مصاب بالتهاب الكبد الوبائي C حتى يتمكنوا من مساعدتك على تجنب الأدوية التي قد تضر بكبدك.

اتبع نظاماً غذائياً صحياً وقم بممارسة التمرينات الرياضية وحافظ على وزن صحي لجسدك.

احصل على الدعم. قم بمشاركة مشاعرك مع طبيبك والأشخاص الذين تثق بهم.

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

إذا كنت بحاجة للمساعدة على التحكم في مشاعرك، تحدث إلى طبيبك أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني 800LifeNet.org للحصول على الاستشارة أو إحالة للعلاج.

أسأل طبيبك

- هل كبدتي بصحة جيدة؟ هل أعاني من تلف الكبد؟
- هل يمكنني تلقي لقاحات للأمراض الأخرى مثل التهاب الكبد الوبائي A أو التهاب الكبد الوبائي B أو الانفلونزا لحماية صحتي؟
- ما هي أفضل رعاية بالنسبة لالتهاب الكبد الوبائي C لدي؟
- هل تناول أدويتي آمن (بما في ذلك الأدوية التي يمكن الحصول عليها دون وصفة طبية) والأعشاب والفيتامينات و المكملات الغذائية؟
- هل يجب عليّ الحصول على علاج مضاد لفيروس التهاب الكبد الوبائي C؟
- ما هو أفضل وزن ونظام غذائي وتمرينات بالنسبة لي؟



قم بحماية الأشخاص الآخرين من التهاب الكبد الوبائي C

يُمكن أن يعيش فيروس التهاب الكبد الوبائي C خارج الجسم لما يصل إلى ثلاثة أسابيع.

- إذا قمت بتلقي الحقن بأحد العقاقير، استخدم فقط أدوات استخدام العقاقير الجديدة أو المعقمة أو "works" مثل الإبر أو المحاقن أو القطن أو الأكواب أو أربطة حبس الدم أو شفرات الحلاقة أو القواطع أو مياه الشطف أو الأوعية أو الشفطات أو الأنابيب.
- 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 و القرح المفتوحة بالضمادات وتأكد من عدم ملامسة الآخرين لدمك.
- قم بممارسة الجنس الآمن. إذا كان لديك العديد من الشركاء الجنسيين أو إذا كنت مصاباً بالتهاب الكبد الوبائي C أو عدوى تنتشر من خلال ممارسة الجنس، استخدم الأوعية الذكورية في كل مرة.
- قم بتنظيف بقع الدم المنسكبة باستخدام محلول مبيض (على أن يكون جزء واحد منه مادة مبيضة مقابل تسعة أجزاء مياه).
- إذا كنتِ حاملاً، تحدثي إلى طبيبك بشأن التهاب الكبد الوبائي C. قد ينتقل التهاب الكبد الوبائي C من الأم إلى الطفل أثناء الحمل أو الولادة.

الاتصال العفوي آمن

لا يمكنك نشر التهاب الكبد 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. يجب ألا يتم استبعادك من العمل أو المدرسة أو اللعب أو رعاية الأطفال إذا كنت مصاباً بالتهاب الكبد الوبائي C.



المعلومات والموارد

إدارة الصحة بمدينة نيويورك
اتصل بالرقم 311 أو قم بزيارة nyc.gov/health/hepatitis

رعاية صحية منخفضة التكلفة لالتهاب الكبد الوبائي C بالمستشفيات العامة بمدينة نيويورك
nyc.gov/hhc

احصل على التأمين الصحي
<https://a858-ihss.nyc.gov>

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها
cdc.gov/hepatitis

مؤسسة الكبد الأمريكية
خط المساعدة ومحدد موفر الرعاية الطبية ومجموعات الدعم عبر الإنترنت الخاصة بالتهاب
الكبد الوبائي C على الرقم 1-800-465-4837 أو liverfoundation.org

HCV Advocate

دعم المرضى وتثقيفهم
hcvadvocate.org

موارد تقليل الأضرار

harmreduction.org

LifeNet

الخط الساخن وقاعدة البيانات المرجعية الخاص بالصحة العقلية وتعاطي المخدرات الذي يعمل
على مدار 24 ساعة قم بزيارة 800LifeNet.org أو اتصل بـ

اللغة الإنجليزية:

1-800-LIFENET

(1-800-543-3638)

اللغة الإسبانية/Español:

1-877-AYUDESE

(1-877-298-3373)

اللغة الماندارينية/الكانتونية:

1-877-990-8585

فرقة العمل الخاصة بالتهاب الكبد الوبائي C بمدينة نيويورك
www.HepFree.nyc

تقييم مخاطر التهاب الكبد الوبائي C

- هل وُلدت بين عامي 1945 و1965؟
- هل قمت بحقن المخدرات أو الهرمونات أو الستيرويدات أو السليكون أو المواد التجميلية من قبل - حتى وإن كان ذلك لمرة واحدة منذ وقتٍ طويل؟
- هل خضعت لنقل الدم أو زرع الأعضاء قبل عام 1992؟
- هل تحاليل فيروس نقص المناعة البشرية الخاصة بك إيجابية؟
- هل وُلدت بمصر أو باكستان أو روسيا أو الاتحاد السوفيتي سابقاً؟
- هل خضعت لعملية نقل دم أو لإجراء طبي بمصر أو باكستان أو روسيا أو الاتحاد السوفيتي سابقاً؟
- هل استنشقت (تعاطيت) المخدرات من قبل؟
- هل كانت أمك مصابة بالتهاب الكبد 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 أنك مصاب بمرض بالكبد؟
- هل خضعت من قبل لغسيل كلوي طويل المدى؟
- هل تعرضت من قبل للدم أو لغرز إبرة أثناء ممارسة ممارستك لعملك؟
- هل تم سجنك من قبل؟
- هل أنت رجل يقيم علاقات جنسية مع الرجال؟
- هل تقيم علاقات جنسية مع شركاء متعددين؟

إذا أجبت بـ"نعم" على أي من هذه الأسئلة، فأنت معرض لخطر الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي C. تحدث إلى طبيبك حول الخضوع للاختبار أو قم بإرسال رسالة نصية بكلمة LIVER إلى الرقم 877877 للحصول على المزيد من المعلومات.

اخضع للاختبار. لتُشفى!

اخضع للاختبار. لتُشفى!



امسح الكود ضوئياً لعرض الصفحة الرئيسية الخاصة بالتهاب الكبد الوبائي بإدارة الصحة بمدينة
نيويورك أو أرسل رسالة نصية بكلمة **LIVER** إلى الرقم **877877**
أو قم بتنزيل **تطبيق NYC Liver Health** لمعرفة خطواتك التالية.