

هیپاتیت C

عفونت ویروسی هر موز

سوء مصرف مواد دارند علت اصلی بیشتر مبتلایان به هیپاتیت (C) محسوب می شود. در حال حاضر میزان شیوع هیپاتیت (C) در جهان یک درصد است. از نظر میزان شیوع، ایران در منطقه جزو کشورهایی با شیوع پایین است. کمتر از ۲۰۰ هزار نفر مبتلا به هیپاتیت (C) در کشور داریم. از این رو ایران به سازمان بهداشت جهانی تعهد داده که تا سال ۱۴۱۰ بروز هیپاتیت (C) را تا ۹۰ درصد و مرگ و میر ناشی از آن را تا ۶۵ درصد کاهش دهد.

حدود ۷۵ درصد افراد در هنگام ابتلا به عفونت هیچ علامت و نشانه ای از ابتلا به هیپاتیت (C) ندارند. از شایع ترین نشانه ها و علائم هیپاتیت (C) می توان به این موارد اشاره کرد: خستگی، از دست دادن اشتها، درد عضلانی، تب، درد مفاصل، درد شکمی در سمت راست، تیره شدن ادرار، خارش پوست، کاهش وزن و تورم در پا و شکم.

به طور کلی هر عفونت مزمن هیپاتیت (C) با یک مرحله حاد شروع می شود. هیپاتیت (C) حاد معمولاً تشخیص داده نمی شود؛ زیرا به ندرت علائم ایجاد می کند. تعداد بسیار کمی از افراد مبتلا نشانه های هیپاتیت (C) مانند ادرار تیره، زرد شدن چشم و پوست یا مدفوع رنگی را در عفونت حاد یا زودرس نشان می دهند. با گذشت زمان، افراد مبتلا به عفونت مزمن (HCV) ممکن است نشانه هایی از التهاب کبدی را داشته باشند. افراد آلوده ممکن است به راحتی خسته شوند یا از علائم غیر اختصاصی شکایت کنند. علائم حاد یک یا سه ماه پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر می شوند و دو هفته تا سه ماه ادامه می یابند.

متأسفانه تا به حال واکسن مؤثری برای جلوگیری از ابتلا به هیپاتیت (C) ساخته نشده، اما عدم استفاده از سرنگ مشترک و وسایل شخصی مانند ناخن گیر، ریش تراش، دوری از رفتارهای پرخطر، دوری از اعتیاد تزریقی و استفاده از سرنگ یک بار مصرف مانع از ابتلا به هیپاتیت (C) می شود.

باید توجه داشت که جداسازی وسایل زندگی مانند قاشق و بشقاب ضروری نیست، اما جداسازی وسایل شخصی لازم است. هیچ دلیلی دال بر انتقال این عامل عفونی از راه مواد خوراکی مانند غذای آلوده و یا آب آلوده وجود ندارد.

درمان

این متخصص گوارش و کبد در مورد درمان بیماری هیپاتیت می گوید: «امروزه با استفاده از داروهای جدید می توان نسبت به کنترل بیماری در مورد درصد بالایی از بیماران اقدام کرد. در حال حاضر داروهایی مانند اینترفرون در کشور ساخته می شود که در درمان این بیماری بسیار مؤثر است. مهم ترین مسئله در درمان این بیماران تشخیص بیماری در مراحل زودرس به حساب می آید.»

طب سنتی و هیپاتیت C



در بسیاری از داروخانه ها در دسترس است. این ماده حاوی آنتی اکسیدان هایی به نام کاتچین است. احتمال دارد برخی از این کاتچین ها به خنثی سازی ویروس هیپاتیت (C) در کبد کمک کرده و از ابتلا به سرطان کبد جلوگیری کنند.

• عصاره گیاه خار مریم

این عصاره گیاهی، محبوب ترین دارو برای درمان گیاهی هیپاتیت C است. برخی افراد از این گیاه برای پایین آوردن التهاب و از بین بردن سموم موجود در کبد استفاده می کنند. مصرف گیاه خار مریم می تواند عوارضی مانند سردرد و حالت تهوع به همراه داشته باشد و بهتر است هرگز بدون مشورت با پزشک مصرف نشود.

• شیرین بیان

عصاره ریشه شیرین بیان قرن ها بخشی از طب چینی و خاورمیانه بوده و اخیراً به عنوان درمان گیاهی هیپاتیت C مزمن و همچنین درمان گیاهی هیپاتیت (B) مورد استفاده قرار می گیرد.

• زردچوبه

در مطالعات گزارش شده که زردچوبه در محیط آزمایشگاه می تواند تکثیر ویروس هیپاتیت (C) را متوقف کند. همچنین ممکن است به پاک سازی سموم از کبد نیز کمک کند.



خطر به دلیل سابقه مثبت استفاده از خون و فرآورده های آن مانند بیماران هموفیلی، دیالیزی و تالاسمی هستند. گروه دوم، سابقه مثبت تزریق خون در سال های قبل از ۱۳۷۴ که خون از نظر هیپاتیت (C) بررسی نمی شده را دارند. افراد گروه سوم، معتاد به مواد مخدر تزریقی و یا دارای شرکای جنسی متعدد هستند. در نهایت گروه چهارم، شامل ۳۰ تا ۴۰ درصد مبتلایان بوده و علت خاصی جهت ابتلای آنان وجود ندارد.

نشانه ها و علائم

دکتر برقی در مورد نشانه ها و علائم هیپاتیت (C) خاطر نشان می کند: «هیپاتیت (C) اغلب بدون علامت است و اکثراً به صورت اتفاقی طی آزمایشات معمولی و یا اهدای خون، تشخیص داده می شود. بالا بودن آنزیم های کبدی می تواند اولین علامت بیماری باشد.

هیپاتیت (C) نوعی بیماری کبدی مسری است که می تواند به سیروز، نارسایی و در نهایت سرطان کبد ختم شود. هر چند تشخیص زودهنگام از آسیب رسیدن جدی به کبد جلوگیری می کند، اما عدم درمان این بیماری خطر مرگ را به دنبال دارد. بیشتر افرادی که این عفونت را در بدن دارند از ابتلا به این بیماری بی خبر هستند. در حال حاضر، استفاده از سرنگ دست دوم یا سرنگ مشترک در افرادی که

گزارش

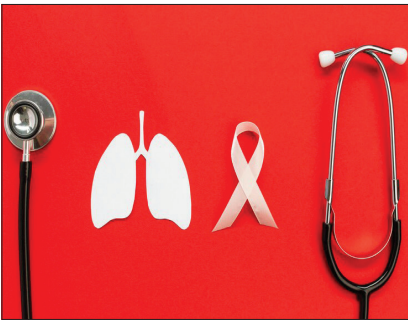


دکتر مهرزاد برقی، متخصص گوارش و کبد در مورد هیپاتیت (C) به «آتی‌نو» می گوید: «هیپاتیت نوعی بیماری است که در آن کبد به دلایل مختلف دچار التهاب یا عفونت می شود. ویروس ها موجودات بسیار ریزی هستند که با چشم معمولی قابل مشاهده نیستند و برای دیدن آن ها نیاز به میکروسکوپ الکترونی است. تاکنون حداقل ۶ نوع ویروس مسئول بروز انواع هیپاتیت شناسایی شده اند که نامگذاری آن ها طبق حروف الفبای انگلیسی صورت گرفته است. یکی از آن ها ویروس هیپاتیت (C) است که در سال ۱۹۹۰ مورد شناسایی قرار گرفت. ویروس هیپاتیت (C) یا همان HCV (اچ سی وی) علت به وجود آمدن بیماری هیپاتیت (C) است که به سلول های کبد حمله کرده و باعث التهاب، درد، اختلال در کارکرد کبد، و نهایت آسیب اندامی می شود. امروزه هیپاتیت (C) مهم ترین دلیل انجام پیوند کبد در جهان است. در کشور ما احتمالاً ۱۰۰ تا ۲۰۰ هزار نفر مبتلا به این ویروس هستند. هیپاتیت (C) به طور عمده از طریق خون منتقل می شود. این ویروس به راحتی به وسیله سیستم ایمنی میزبان از بین نمی رود. بنابراین در بیشتر از ۸۵ درصد بیماران، هیپاتیت (C) عفونتی ماندگار است.»

راه های انتقال

این متخصص گوارش و کبد در مورد راه های انتقال بیماری فوق می افزاید: «ویروس هیپاتیت (C) از راه تماس با خون آلوده منتقل می شود. ویروس هیپاتیت در محیط خارج از بدن و درون خون خشک شده نیز سه ماه زنده می ماند، اما با جوشاندن در صد درجه سانتی گراد و به مدت پنج دقیقه از بین می رود. تا قبل از سال ۱۹۹۲ استفاده دنیا رایج ترین راه انتقال ویروس هیپاتیت (C) استفاده از خون و فرآورده های آن بود. این در حالی است که پس از آن تمام خون ها از نظر انواع بیماری های عفونی از جمله هیپاتیت (C) مورد بررسی قرار می گیرد و تنها در صورت سالم بودن اجازه تزریق داده می شود. در گذشته استفاده از فرآورده های خونی برای دریافت کنندگان فاکتورهای انعقادی ۸ و ۹ در بیماران هموفیلی و

راه های پیشگیری از هیپاتیت C

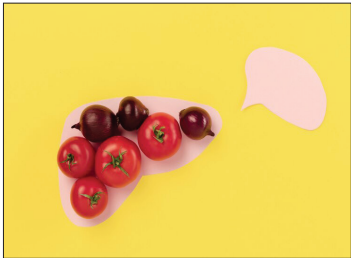


هیپاتیت (C) از طریق تماس مستقیم با مایعات آلوده بدن، عموماً از طریق داروهای تزریقی و تماس جنسی منتقل می شود و از شایع ترین عفونت های ویروسی منتقله از خون است. این بیماری اغلب از طریق مایعات آلوده بدن سرایت می کند. در حال حاضر هیچ واکسنی برای پیشگیری از ابتلا به هیپاتیت (C) وجود ندارد و بهترین راه برای پیشگیری از ابتلا به هیپاتیت (C)، اجتناب از رفتارهایی است که باعث گسترش بیماری می شوند. راهکارهای زیر می توانند به پیشگیری از انتقال هیپاتیت (C) کمک کنند:

- دریافت واکسن انواع هیپاتیت خصوصاً برای نوزادان
- رعایت بهداشت فردی و عدم استفاده از مسواک، تیغ اصلاح، دستکش و... مشترک
- پرهیز از مصرف غذاهای مانده
- پرهیز از مصرف آب آشامیدنی ناسالم یا آبی که از سلامت آن مطمئن نیستید
- اطمینان از ناقل بودن یا نبودن شریک زندگی
- استفاده از تجهیزات و وسایل کاملاً استریل شده برای تزریق، طب سوزنی و...
- اگر در زمره افرادی هستید که خطر هیپاتیت آن ها را تهدید می کند، مثل کارکنان بیمارستان ها، دندانپزشکان و غیره، واکسن هیپاتیت (A) و (B) را دریافت کنید.
- قطع مصرف مواد مخدر
- معاینه توسط پزشک
- آزمایش عملکرد آنزیم های کبدی
- سونوگرافی
- بیوپسی کبد

نکته

تغذیه بیماران هیپاتیتی



درمان اصلی همه انواع هیپاتیت استراحت و رژیم مناسب است تا از آسیب بیشتر کبد پیشگیری شود و فرصتی به بهبودی و تجدید حیات سلول های آسیب دیده داده شود. چند توصیه تغذیه ای در این زمینه می توان ارائه داد:
• پروتئین گندم یا گلوتن یکی از ترکیب هایی است که به سختی قابل هضم است. بنابراین افراد مبتلا به هیپاتیت باید در مصرف مواد غذایی حاوی گلوتن احتیاط کنند. گلوتن از عواملی است که امکان دارد زمینه ساز التهاب باشد. بنابراین در افراد مبتلا به هیپاتیت، مصرف مواد غذایی حاوی گلوتن مناسب نیست و بهتر است افراد مبتلا به هیپاتیت از مواد غذایی بدون گلوتن یا با گلوتن تعدیل شده استفاده کنند.

• همیشه تأکید بر این است که آب شهری بهترین آب نوشیدنی است، اما این زمانی درست است که آب لوله کشی به لحاظ کیفی مناسب باشد. در بسیاری موارد آب لوله کشی حاوی ترکیب های نامناسبی مانند فلزات سنگین، کلر و فلوراید بیش از حد طبیعی و بعضی دیگر حاوی ترکیب های شیمیایی نامطلوب است. بنابراین نوشیدن این آب و هضم ترکیب های نامناسب آن آسیب بیشتری به کبد وارد می کند. بعضی متخصصان معتقدند در زمان دوش گرفتن هم ممکن است ترکیب های نامناسب از طریق پوست و ریه وارد بدن شوند. بنابراین توصیه می شود از آب معدنی سالم که از کیفیت آن مطمئن هستید، استفاده کنید.

• فست قودها به لحاظ ارزش تغذیه ای، بسیار بد هستند. بنابراین با مصرف آن ها علاوه بر ورود ترکیب های مضر به بدن که کبد باید عهده دار هضم شان باشد، ترکیب های غذایی سالم مانند انواع ویتامین ها و مواد معدنی نیز وارد بدن نمی شوند و از این نظر بدن دچار کمبود خواهد شد.

• رژیم غذایی افراد مبتلا به هریک از انواع هیپاتیت باید عاری از چربی، به ویژه چربی اشباع، نمک، ادویه زیاد، انواع محرک مانند فلفل، افزودنی ها، نگهدارنده ها و شیرینی غیرطبیعی باشد. بنابراین خوراکی هایی مانند چیپس، پنک، شیرینی خامه ای و غذاهای کنسروی باید از سید غذایی این افراد حذف شود.

• مصرف مواد غذایی تهیه شده با روغن جامد یا مصرف آن به هر شکل دیگر برای افراد مبتلا به هیپاتیت ممنوع است. به این دلیل که کبد مسئول دفع چربی ها در بدن است و کبد بیمار توانایی هضم چربی ها را ندارد. بهترین روغن مورد استفاده روغن زیتون یا ذرت است آن هم به مقدار کم.

- لطفاً وقتی به دیدن بیمار مبتلا به هیپاتیت می روید با کمپوت یا آبمیوه نروید. زیرا این خوراکی ها بخصوص آبمیوه های کارخانه ای حاوی مقدار زیادی شکر مصنوعی است. بنابراین با نوشیدن این نوع آبمیوه ها مقدار زیادی شیرین کننده مصنوعی وارد بدن می شود که کبد برای هضم آن آسیب زیادی می بیند. این نکته در افراد مبتلا به هیپاتیت C بسیار مهم است.
• غذاهای حاوی قندهای ساده نظیر مربا، ژله، عسل و سایر غذاهای نشاسته ای در صورت تمایل و پذیرش بیمار می تواند استفاده شود. مصرف آبمیوه های شیرین برای افزایش کربوهیدرات و مایعات دریافتی توصیه می شود.
- مصرف مکمل ویتامین های (B) کمپلکس به خصوص (B2)، (B1) و فولات، همچنین ویتامین (C) برای بهبود اشتها، ویتامین (K) برای طبیعی کردن سیلان خون و پیشگیری از مشکلات انعقادی، مکمل روی برای بهبود اشتها و پتاسیم مخصوص در هیپاتیت (C) مفید است.
- بهتر است از گروه میوه جات، یک واحد آن از مرکبات و دو واحد نیز از سایر میوه ها انتخاب شود. از گروه سبزیجات دو واحد از سبب زمینی و جانشین های آن، یک واحد از سبزی با برگ های سبز تیره یا زرد و دو واحد از سایر سبزی ها انتخاب شود و یک واحد از سایر سبزی ها به صورت خام مصرف شود.