

## هپاتیت چیست؟

هپاتیت که از نظر لغوی به معنای التهاب کبد است می‌تواند بر اثر عوامل مختلف از جمله بسیاری از داروها، ویروس‌های مختلف، بیماری‌های خود ایمنی و بیماری‌های ژنتیکی پدید آید. هپاتیت C نوعی بیماری کبدی است که بر اثر عفونت با ویروس هپاتیت C رخ می‌دهد.

ویروس هپاتیت C در سلولهای کبدی زندگی می‌کند و موجب التهاب کبد (هپاتیت) می‌شود. این ویروس همچنین می‌تواند موجب آسیب‌های دائمی کبد مثل سیروز (تنبلی کبد)، سرطان کبد و نارسایی کبد شود.

بسیاری از بیماران تا زمانی که دچار آسیب کبدی شوند، از بیماری خود بی‌اطلاع هستند. این امر ممکن است چندین سال پس از آلوده شدن فرد به ویروس هپاتیت C رخ دهد.

بلافاصله پس از اینکه فردی به ویروس هپاتیت C آلوده شود، وارد مرحله کوتاه مدت و ابتدایی (فاز حاد) بیماری می‌شود.

در بعضی افراد پس از این مرحله ویروس هپاتیت به طور دائمی از بدن پاک شده و هرگز مشکل کبدی پدید نمی‌آید ولی حدود ۸۵ درصد افرادی که به این ویروس مبتلا می‌شوند وارد فاز پیشرفته و طولانی مدت بیماری (هپاتیت C مزمن) می‌شوند.

بر اساس تخمین سازمان بهداشت جهانی ۱۷۰ میلیون ناقل هپاتیت C در جهان وجود دارد و سالانه بیش از یک میلیون مورد مرگ بر اثر هپاتیت اتفاق می‌افتد.

گرچه هپاتیت C یک بیماری خطرناک است ولی با درمان مناسب و تحت پیگیری بودن منظم پزشک و مراقبت بیمار از خود این افراد می‌توانند زندگی فعال و عادی داشته باشند ولی باید همواره به یاد داشته باشیم که پیشگیری بسیار آسانتر و کم هزینه‌تر از درمان است.

سابقه تزریق خون قبل از سال ۱۳۷۵ یکی از علل ابتلا است. جانبازان کشور نیز که در دوران مجروحیت در جبهه، تحت اعمال جراحی قرار گرفته و حیثاً خون دریافت کرده‌اند، در خطر ابتلا به هپاتیت C هستند و همه افراد با سوابق فوق باید تحت بررسی آزمایشگاهی هپاتیت C قرار گیرند.

### ابتلا به هپاتیت C چگونه رخ می‌دهد؟

بیماری هپاتیت C توسط ویروس هپاتیت C ایجاد می‌شود. این ویروس پس از تماس فرد با خون بیمار مبتلا به هپاتیت C وارد بدن می‌شود. هپاتیت C از خون یک فرد به خون فرد دیگر منتقل می‌شود ولی از طریق بغل کردن، بوسیدن، سرفه یا عطسه کردن و آب یا غذای مشترک منتقل نمی‌شود. ویروس هپاتیت C در محیط خارج از بدن و درون خون خشک شده نیز به مدت سه ماه زنده می‌ماند. ولی با جوشاندن در ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد و به مدت ۵ دقیقه از بین می‌رود.

### شرایط انتقال هپاتیت C

\* استفاده از سرنگ‌ها یا دیگر وسایل که برای تزریق داروها به کار می‌روند، به صورت مشترک، این روش شایعترین روش انتقال هپاتیت C در بسیاری از کشورها است.

\* خالکوبی، حجامت، تاتو زدن، سوراخ کردن گوش، خدمات پزشکی و دندانپزشکی در محل‌های نامطمئن و با وسایل آلوده.

\* دریافت خون یا عضو اهدایی آلوده قبل از سال ۱۳۷۵

\* تماس پزشکان و کارکنان مراکز بهداشتی - درمانی با خون فرد آلوده.

\* در موارد نادر از مادر آلوده به هیپاتیت C به نوزادش در حین زایمان

\* اگر شک به ابتلای خود به هیپاتیت C دارید، از اهدای خون خودداری کرده و آزمایش دهید.

**\* اگر لباس کسی آغشته به خون بیمار مبتلا به هیپاتیت B و یا C شود، چه اقداماتی باید انجام داد؟**

در صورتی که لباس یا هر شیء دیگری به خون فرد آلوده آغشته شود، در ابتدا باید خون را با آب سرد در حالی که دستکش به دست است کاملاً شسته شود. چون ویروس در خون خشک شده هم تا مدتی باقی می ماند، بنابراین باید خون کاملاً پاک شود. سپس با دو روش می توان وسیله را ضدعفونی کرد:

۱- استفاده از مواد ضدعفونی کننده مانند مایعات سفیدکننده و مواد کلردار برای مدت ۲۰ دقیقه.

۲- جوشاندن برای مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه.

**\* آیا وجود یک فرد ناقل در منزل خطرناک است؟**

در صورتی که دستورات ساده بهداشتی رعایت شود، شانس برای انتقال هیپاتیت C بین افراد خانواده باقی نمی ماند. نقش خود بیمار در پیشگیری از انتشار بسیار مهم است تا به حال به دلیل خصوصیات این ویروس، دانشمندان موفق به ساخت واکسن مؤثر نشده اند، متأسفانه مبتلایان را نمی توان به راحتی درمان کرد. لذا لازم است شما با رعایت نکات بهداشتی مانع از ابتلای خود و دیگران شوید.

**پیشگیری از انتقال ویروس هیپاتیت**

زخم و بریدگی های پوست را خودتان پانسمان کنید. در صورت نیاز به کمک برای پانسمان زخم از دستکش استریل استفاده شود. در صورتی که به این بیماری مبتلا هستید، خون، پلاسما، اعضای بدن یا بافت اهدا نکنید و از سرنگ مشترک استفاده نکنید.

از ریش تراش، مسواک و لوازم آرایشی یا لوازم شخصی دیگران به طور مشترک استفاده نکنید و مواظب باشید در داخل خانه به صورت اشتباهی از مسواک همدیگر به صورت مشترک استفاده نکنید. بهتر است محل نگهداری مسواک ها و رنگ آنها متفاوت باشد.

به یاد داشته باشید هیپاتیت C واکسن ندارد و همیشه درمان کامل ندارد لذا پیشگیری از آلودگی دیگران با عمل به توصیه های بهداشتی بر عهده شماست.

**علائم و نشانه ها**

دو نوع هیپاتیت C وجود دارد، نوع اول هیپاتیت C حاد نامیده می شود و به معنی عفونت کوتاه مدت است علائم این مرحله شبیه آنفولانزای خفیف است. نوع دوم که هیپاتیت C مزمن نامیده می شود به این معناست که فرد به نوعی عفونت جدی تر و طولانی مدت مبتلا شده است.

اکثر بیماران وارد مرحله مزمن می شوند ولی همچنان بدون علامت باقی می ماند، به همین علت در بسیاری از موارد دیده می شود که فرد تا ۱۵ سال یا بیشتر تشخیص داده نشده باقی می ماند و به صورت اتفاقی، بعد از اهداء خون یا بررسی کامل پزشکی متوجه ابتلا به هیپاتیت C می گردد و افراد بدون علامت هستند.

**علائم هیپاتیت C**

خستگی، تب اندک، سردرد، گلودرد خفیف، کاهش اشتها، تهوع، استفراغ، درد قسمت فوقانی راست شکم (روی کبد)، درد مفاصل، خارش پوست، درد عضلانی، ادرار پررنگ و زردی (حالتی که در آن پوست و سفیدی چشم بیمار به سمت زردی می رود).

هیپاتیت C به آهستگی موجب آسیب کبد بیمار می شود. حدود ۸۵ درصد افرادی که وارد مرحله مزمن بیماری می شوند، پس از ۲۰ سال یا بیشتر دچار آسیب شدید کبد و اسکار کبدی (سیروز) می شوند.

## علائم سیروز کبدی

\* قرمزی کف دستها (به علت گسترش و اتساع عروق خونی کف دست)

\* تجمعی از عروق خونی زیر پوست به شکل عنکبوت قرمز کوچک، این حالت معمولاً روی قفسه سینه، شانه‌ها و صورت دیده می‌شود.

\* تورم شکم، پاها و صورت

\* خونریزی از وریدهای متسع شده دستگاه گوارش که خونریزی واریسی گفته می‌شود و به صورت ملنا (مدفوع سیاه) خود را نشان می‌دهد.

\* آسیب دستگاه عصبی و مغز که آنسفالوپاتی نامیده می‌شود. آنسفالوپاتی می‌تواند علائمی مانند گیجی و اختلالات حافظه و تمرکز را در پی داشته باشد.

## تشخیص هیپاتیت C

هیپاتیت C با بررسی شرح حال بیمار، معاینه وی و آزمایش‌های خونی تشخیص داده می‌شود غالباً میزان آنزیمهای کبدی در خون مبتلایان به هیپاتیت C بالا است. هنگامی که پزشک به هیپاتیت C مشکوک شود، وجود آنتی بادیهای ضد هیپاتیت C HCV Ab را در خون بیمار بررسی می‌شود.

در صورتی که آنتی‌بادیهای ضد هیپاتیت C در خون بیمار وجود داشته باشد، برای تشخیص قطعی هیپاتیت C باید خون بیمار با آزمایش ریبا و (PCR) پی‌سی‌آر (HCV RAN) مورد بررسی قرار گیرد.

وجود آنتی‌بادیهای ضد ویروس هیپاتیت C در خون بیمار نشانگر این است که فرد در گذشته با ویروس تماس داشته است ولی وجود مواد ژنتیکی (HCV RNA) هیپاتیت C در خون بیمار نشان می‌دهد که وی در حال حاضر مبتلا به هیپاتیت C است.

ویروس هیپاتیت C انواعی دارد و به همین دلیل قبل از شروع درمان بررسی ژنوتیپ ضروری است. موارد a1 و b1 شدیدتر از a3 و a2 می‌باشند. انجام شمارش ویروس (PCR) قبل از درمان و پیگیری پس از درمان نیز کمک کننده است.

در اکثر موارد جهت تعیین اینکه آیا ویروس هیپاتیت C موجب اسکار در کبد شده است یا خیر، بیوپسی (نمونه‌برداری) از کبد صورت می‌گیرد به این منظور پزشک به سادگی و با بی‌حسی موضعی، سوزنی را از فضای بین دنده‌های بیمار وارد کبد نموده و نمونه کوچکی از بافت کبد را جهت بررسی زیر میکروسکوپ جدا می‌کند.

امروزه در بعضی کشورها کیت‌های خانگی بررسی هیپاتیت C وجود دارد که خود بیمار توسط آنها می‌تواند بررسی کند که آیا با این ویروس تماس داشته است یا خیر، و در صورت مثبت بودن تست با پزشک خود جهت بررسی بیشتر ابتلای قطعی به بیماری مشورت کند.

## فکر می‌کنید به هیپاتیت C مبتلا شده‌اید؟

\* دارای عوامل خطر ابتلا به هیپاتیت C (مانند تزریق وریدی) هستید.

\* دچار علائم هیپاتیت C (خستگی، درد عضلانی، کاهش اشتها، تهوع، ادرار پررنگ، مدفوع کمرنگ، تب یا زردی) بوده و مشکوک به تماس با فرد مبتلا به هیپاتیت C هستید.

\* تست خانگی شما از نظر هیپاتیت C مثبت شده است.

در چه مواردی بیمار مبتلا به هیپاتیت C باید با اورژانس تماس بگیرد:

\* خونریزی از مقعد یا استفراغ خونی

\* در موارد گیجی شدید یا توهم

به طور منظم پیگیر بیمارستان باشید چون هپاتیت C می‌تواند بدون تظاهرات بالینی به کبد آسیب برساند در صورت ابتلا به این بیماری هر چه زودتر با پزشک خود موضوع را در میان بگذارید.

طبيب و تیم مراقبت‌های بهداشتی شما را تحت نظر قرار می‌دهند. آنها نتایج تحقیقات جدید در مورد هپاتیت C و انواع درمان هپاتیت C را با شما در میان می‌گذارند و آگاهی‌های لازم را جهت پیشگیری از انتقال ویروس به دیگران را به شما خواهند داد.

### درمان هپاتیت C

هپاتیت C در مواردی نیاز به درمان دارویی دارد و در مواردی درمان دارویی لازم نیست. در صورتی که آسیب کبدی خفیف باشد، ممکن است نیازی به درمان نباشد.

همچنین درمان دارویی به علت عوارض جانبی زیاد این داروها و همچنین گران بودن آنها، همواره بهترین انتخاب نیست.

در صورتی که پزشک معالج درمان دارویی را لازم بداند، درمان با اینترفرون و ریباویرین صورت می‌گیرد.

آمیول اینترفرون به صورت هفته‌ای سه بار تزریق می‌شود. مقدار و مدت مصرف آن را پزشک تعیین می‌کند.

بیماران باید حداقل ماهی یک بار جهت بررسی و انجام آزمایشات مراجعه کنند. امروزه آلفا – اینترفرون جدیدی به نام پگ – اینترفرون معرفی شده که هفته‌ای یک بار تزریق می‌شود. این دارو گران قیمت است، ولی تأثیر بیشتری دارد. هپاتیت C قابل درمان است و در صورت مصرف دقیق دارو تحت نظر پزشک، امکان ریشه‌کنی آن وجود دارد.

### در مورد انتخاب داروی خود با پزشک معالج مشورت کنید.

میزان پاسخ به درمان، به میزان آسیب کبدی بیمار، مقدار ویروس موجود در بدن و نوع ویروس هپاتیت C که فرد به آن مبتلا شده است بستگی دارد. شش نوع مختلف (که ژنوتیپ نامیده می‌شود) از ویروس هپاتیت C وجود دارد. نوع ۱ و ۲ و ۳ در سراسر جهان یافت می‌شود. نوع ۴ در آفریقای شمالی دیده می‌شود، نوع ۵ در آفریقای جنوبی و نوع ۶ در آسیا شایع است. درمان ژنوتیپ ۱، مشکل‌تر از درمان ژنوتیپهای ۲ و ۳ است.

بخش مهمی از درمان هپاتیت C به مراقبت فرد از خود بستگی دارد. بیمار می‌تواند با انجام ورزش، مصرف غذا و میوه‌های سالم، ترک دخانیات، پرهیز از مصرف الکل، مواد مخدر و داروهای که موجب آسیب کبدی می‌شوند، از آسیب بیشتر کبد جلوگیری کرده و وضعیت بهتری داشته باشد.

### ریباویرین

ریباویرین یک داروی خوراکی ضدویروسی است که مصرف همزمان آن با اینترفرون در درمان هپاتیت C مؤثر است این دارو در حال حاضر نباید به تنهایی مصرف شود. مهمترین عارضه آن از بین رفتن گلبول‌های قرمز خون است که ممکن است تا ۱۰ درصد موارد منجر به قطع دارو شود. بنابراین هنگام مصرف ریبویرین در فواصل منظم باید توسط پزشک معاینه شوید و آزمایشهای لازم را انجام دهید. مدت مصرف این دارو ۱۲-۶ ماه می‌باشد این دارو نیز بسیار گران قیمت است.

## اینترفرون آلفا چیست و چگونه عمل می‌کند؟

یک پروتئین است که سلولهای مختلف بدن در هنگام ابتلا به عفونت‌های ویروسی آن را ترشح می‌کنند تا در برابر عفونت مقاومت کنند.

درمان با اینترفرون آلفا، نوعی از اینترفرون انسانی را به اینترفرونی که بدنتان خودش آن را می‌سازد (برای تحریک بیشتر سیستم ایمنی) اضافه می‌کند. استفاده از این دارو می‌تواند سبب بروز علایمی شبیه آنفلوآنزا شود که ممکن است دلالت بر مؤثر بودن درمان باشد.

در حال حاضر دقیقاً معلوم نشده است که چگونه این درمان در معالجه هپاتیت مزمن B و C عمل می‌کند. اینترفرون آلفا ممکن است با حمله مستقیم به ویروس هپاتیت عمل کند، یا ممکن است سیستم ایمنی بدن را طوری تنظیم کند که در غلبه بر ویروس کمک کند.

### نحوه درمان با اینترفرون آلفا چگونه است؟

درمان با اینترفرون آلفا به وسیله تزریق است. شما می‌توانید آن را خودتان تزریق کنید یا آنکه پزشک، پرستار یا فرد دیگری این کار را برایتان انجام دهد. میلیونها نفر درست مثل شما تزریق را هر روز خودشان انجام می‌دهند، به خاطر داشته باشید که بعد از چند تزریق، این کار برای شما آسانتر خواهد شد. درمان با اینترفرون آلفا را به کار برید و مطمئن باشید به زودی به آن عادت خواهید کرد.

### آیا درمان با اینترفرون آلفا عوارضی هم دارد؟

شایعترین عوارض جانبی درمان با اینترفرون آلفا علائم شبیه آنفلوآنزا هستند که معمولاً بعد از چند هفته کاهش پیدا می‌کنند. این عوارض شامل تب، لرز و دردهای عضلانی است این عوارض در شروع درمان شایع هستند و نباید شما را بترسانند.

اگر شما سؤالی درباره عوارض ایجاد شده برای خودتان یا درباره درمان دارید، برای اطمینان، با پزشک خود تماش بگیرید. مهم است که به خاطر داشته باشید هر چند که، درمان می‌تواند در ابتدا شما را، ناراحت کند اما احتمال پاک شدن بدن از ویروس در افرادی که دچار این عوارض می‌شوند بیشتر است.

خیلی مهم است که شما مطابق آنچه پزشکتان تجویز کرده است درمان را ادامه بدهید. تنها در این صورت است که شما می‌توانید بیشترین بهره را از درمان با اینترفرون آلفا ببرید.

### چگونه می‌توان از بعضی عوارض جانبی رها شد؟

برای رهایی از بعضی عوارض جانبی اینترفرون آلفا از دستورات زیر پیروی کنید:

(الف) ضد دردها از قبیل استامینوفن یا ایبوپروفن می‌توانند برای جلوگیری یا آرام‌بخشی نسبی تب و درد بکار روند.

(ب) تزریق اینترفرون آلفا به هنگام خواب به شما اجازه خواهد داد تا در زمان بروز علائم شبیه آنفلوآنزا خواب باشید.

(ج) انرژی‌تان را حفظ کنید و بکوشید تا بیشتر استراحت کنید.

(د) به اندازه کافی مایعات بنوشید: قبل از درمان و طی درمان مایعات کافی بنوشید.

(ه) غذاهای متعادل بخورید: از وجود مقدار کالری لازم در هر وعده غذایی اطمینان داشته باشید.