

**هپاتیت A یک عفونت ویروسی کبد است.**  
این ویروس از طریق مسیر دهانی-  
مدفوعی، از جمله غذا یا آب آلوده یا  
تماس مستقیم با یک شخص آلوده پخش  
می شود. ایمن سازی و بهداشت خوب از  
عفونت جلوگیری می کند.

## هپاتیت A

### هپاتیت A چیست؟

"هپاتیت" یعنی التهاب یا ورم کبد. باعث آن می تواند مواد شیمیایی یا مواد مخدر یا عفونت های ویروسی مختلف باشد. یکی از انواع رایج هپاتیت مسری، ویروس هپاتیت A است. عفونت با یکی از ویروس های هپاتیت، ایمنی در مقابل عفونت با سایر ویروس های هپاتیت به وجود نمی آورد.

### نشانه های آن چیستند؟

نشانه های این بیماری شامل احساس ناخوشی، درد، تب، تهوع، کم اشتها، ناراحتی شکم و سپس ادرار پر رنگ، مدفوع کمرنگ و یرقان (زرد شدن چشم و پوست) می باشد. بیماری معمولاً یک تا سه هفته طول می کشد (اگر چه بعضی از نشانه ها ممکن است بیشتر طول بکشد) و تقریباً همیشه به بهبود کامل منتهی می شود. کودکان خردسالی که دچار عفونت می شوند معمولاً هیچ نشانه ای ندارند. هپاتیت A باعث بیماری دراز مدت کبد نمی شود و مرگ ناشی از هپاتیت A نادر است. فاصله بین تماس با ویروس و بروز نشانه ها معمولاً چهار هفته است ولی ممکن است از دو تا هفت هفته باشد.

### چگونه پخش می شود؟

کسانی که دچار عفونت هستند می توانند از دو هفته قبل از بروز نشانه ها تا یک هفته بعد از ظاهر شدن یرقان (جمعاً تقریباً سه هفته) ویروس را به دیگران منتقل کنند. در طول مدت عفونت مقدار زیادی از ویروس در مدفوع شخص مسری پیدا می شود. ویروس می تواند در شرایط مناسب (مثلاً در فاضلاب) برای چند هفته در محیط زنده بماند.

هپاتیت A معمولاً هنگامی منتقل می شود که شخصی ویروس کسی را که عفونت دارد از راه های زیر بخورد:

- خوردن غذای آلوده
- نوشیدن آب آلوده
- دست زدن به پوشک، ملافه و حوله هایی که با مدفوع یک شخص مسری کثیف شده است
- تماس مستقیم (از جمله تماس جنسی) با یک شخص مسری.

همه گیرهای گزارش شده هپاتیت A به عوامل زیر ردیابی شده است:

- انتقال شخص به شخص، از جمله بین مردانی که با مرد ها آمیزش می کنند
- نوشیدن آب آلوده به فاضلاب
- خوردن غذایی که به فاضلاب آلوده شده است مثل نرم تنان صدف دار
- خوردن غذایی که شخص آماده کننده آن عفونت داشته و به آن دست زده است.

عفونت هپاتیت A هنوز مشکلی است برای کسانی که به خارج از کشور سفر می کنند، به ویژه آنهایی که به کشورهای در حال توسعه می روند که هپاتیت A در آن رایج است.

### چه کسی در معرض خطر است؟

کسانی که قبلاً هپاتیت A نگرفته اند و واکسن آن را هم نزده اند در خطر گرفتن این بیماری هستند.

## چگونه از آن جلوگیری می‌شود؟

### واکسیناسیون

یک واکسن امن و موثر برای هپاتیت A وجود دارد. ایجاد محافظت در اثر واکسن ممکن است تا دو هفته طول بکشد.

زدن واکسن به گروه‌های زیر که بیشتر در معرض خطر هستند توصیه می‌شود:

- مسافرانی که عازم کشورهای هستند که هپاتیت A در آن رایج است (بیشتر کشورهای در حال توسعه)
- کسانی که غالباً از جوامع روستایی و دور افتاده بومیان دیدن می‌کنند
- مردانی که با مردها آمیزش می‌کنند
- کارکنان مراکز مراقبت از کودکان و کودکانها
- اشخاصی که کم توانی فکری دارند و مراقبین آنها
- بعضی کارکنان بهداشت که در جوامع بومی یا با آنها کار می‌کنند
- کارکنان فاضلاب
- لوله کش‌ها
- کسانی که مواد مخدر به خود تزریق می‌کنند
- بیمارانی که بیماری مزمن کبد دارند
- کسانی که هموفیلی دارند و ممکن است پلاسما جمع‌آوری شده دریافت کنند.

### چه کار دیگری می‌توان برای اجتناب از هپاتیت A انجام داد؟

همه باید در موقعیت‌های زیر همیشه دست‌هایشان را کاملاً با صابون و آب جاری برای حد اقل 10 ثانیه بشویند و با یک حوله تمیز خشک کنند:

- بعد از رفتن به توالت
- قبل از غذا خوردن
- قبل از آماده کردن غذا یا نوشیدنی
- بعد از دست زدن به چیزهایی مثل پوشک یا کاپوت.

### برای اجتناب از آلوده کردن دیگران چه می‌توان کرد؟

اگر هپاتیت A دارید باید در مدتی که مسری هستید (یعنی حد اقل یک هفته بعد از ظاهر شدن یرقان) علاوه بر شستن کامل دست‌هایتان، از انجام کارهای زیر اجتناب کنید:

- برای کسان دیگر غذا و نوشیدنی آماده نکنید
- در استفاده از وسایل غذاخوری و صرف نوشیدنی با دیگران شریک نشوید
- در استفاده از ملافه و حوله با دیگران شریک نشوید
- از سکس پرهیز کنید
- وسایل غذاخوری را در آب صابونی و ملافه و حوله‌ها را با ماشین رختشویی بشویید.

اشخاص زیر در صورت ابتلا به هپاتیت A نباید در مدتی که مسری هستند به محل کار یا مدرسه بروند:

- کسانی که به غذا و نوشیدنی دست می‌زنند
- کسانی که کارشان شامل تماس نزدیک شخصی است، مثل مراقبین کودکان و کارکنان بهداشت
- کارمندان، کودکان و نوجوانان نباید در مدتی که مسری هستند به مدرسه یا مراکز مراقبت از کودکان بروند
- همه بیماران باید قبل از بازگشت به کار یا مدرسه از دکتر خود سوال کنند

## چگونه تشخیص داده می‌شود؟

تشخیص بر اساس نشانه‌های بیمار بوده و با یک آزمایش خون که پادتن‌های Igm نسبت به هپاتیت A را نشان می‌دهد تایید می‌شود.

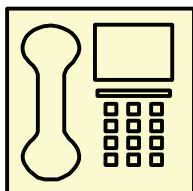
## چگونه درمان می‌شود؟

درمان ویژه‌ای برای هپاتیت A وجود ندارد. افراد مورد تماس در خانوار و همبستران جنسی شخص مسری معمولاً به یک تزریق ایمونوگلوبولین نیاز دارند. این تزریق، در صورتی که در ظرف دو هفته از تماس با شخص مسری داده شود می‌تواند از بیماری جلوگیری کرده یا از شدت آن بکاهد.

## پاسخ بهداشت عمومی چیست؟

- دکترها، بیمارستانها و آزمایشگاهها بایستی موارد عفونت هپاتیت A را به صورت محرمانه به واحد بهداشت عمومی محل خود گزارش دهند.
- کارمندان واحد بهداشت عمومی با دکتر، بیمار یا خانواده بیمار کار می‌کنند تا اشخاصی را که تماس نزدیک با بیمار داشته و در معرض خطر عفونت هستند شناسایی کنند و ترتیبی می‌دهند که اشخاص تحت خطر اطلاعات مربوط به بیماری را دریافت کنند. کارمندان واحد بهداشت عمومی برای کنترل موارد هپاتیت A در کسانی که در یک مرکز مراقبت از کودکان کار می‌کنند و کسانی که غذا برای فروش آماده می‌کنند از رهنمودهای ویژه‌ای پیروی می‌نمایند. کارمندان واحد بهداشت عمومی همچنین موارد شیوع هپاتیت A را مورد تحقیق قرار می‌دهند تا دلیل شیوع را مشخص کنند، پخش شدن آن را تحت کنترل درآورند و از عفونتهای بیشتر جلوگیری کنند.

اطلاعات بیشتر – واحدهای بهداشت عمومی در نیوسات ویلز



**1300 066 055**

[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)