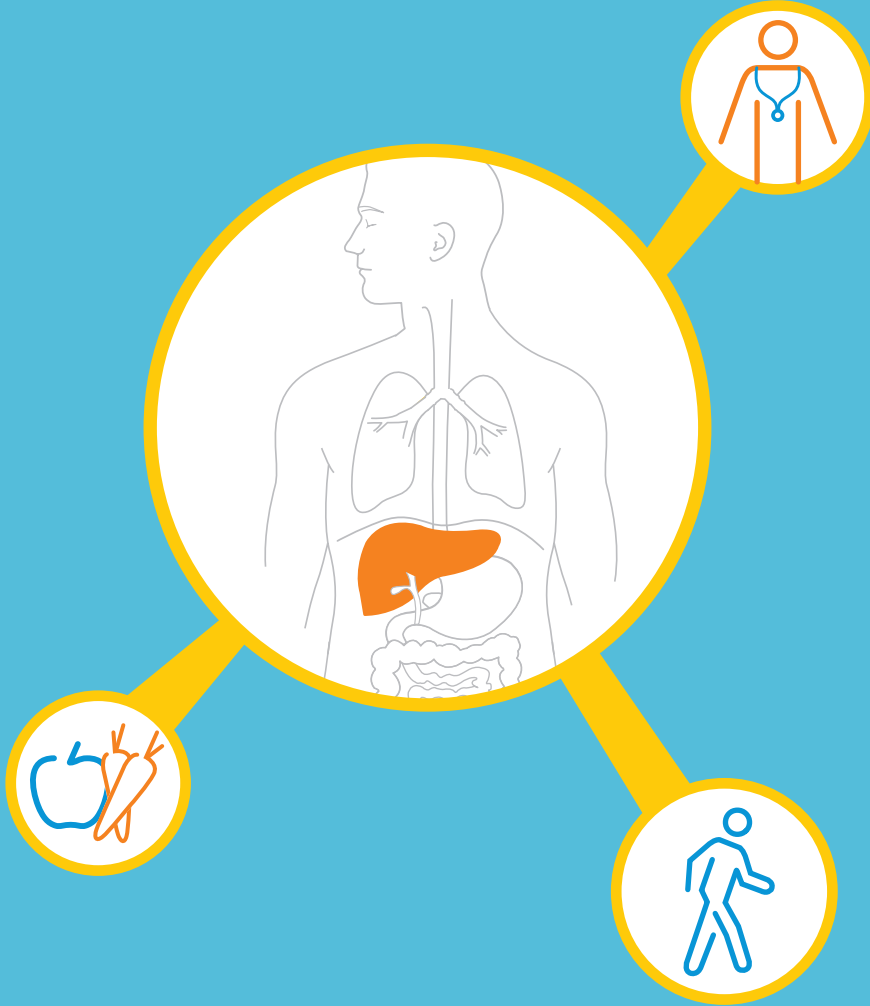


Arabic

التمتع بصحة جيدة بالرغم من إصابتك

بالتهاب الكبد الوبائي B المزمن



التمتع بصحة جيدة بالرغم من إصابتك بالتهاب الكبد الوبائي B المزمن

نُشر لأول مرة في يوليو/تموز 2016

المحررة: مونیکا رويوتين (Monica Robotin). المصممة إيلانورا بيلوسي (Eleonora Pelosi).  
مطابع إس أو إس برينت + ميديا غروب (SOS Print + Media Group)

#### إشادة وتقدير

نتقدم بالشكر للمتخصصين في مجال الصحة الذين ساهموا في تطوير هذا المورد: Kristen McKee، متخصصة التمريض الإكلينيكي، بوحدة Storr Liver، في مستشفى ويستميد؛ و Jacob George أستاذ طب الجهاز الهضمي وطب الكبد، بمعهد Westmead Millenium؛ و Robet W Storr أستاذ في طب الكبد وأستاذ مشارك في مدارس سانت جورج وسنډرلاند الإكلينيكية. ونود أن نتقدم بالشكر إلى أعضاء هيئة المستهلكين الاستشارية على مساهماتهم في إنتاج هذا المورد: السيدة Jenny Berryman، والسيدة Hien Dang، والسيد Paul Gorgees، والسيدة Hoa Lam Hoang، والسيدة Sue Huang، والسيد Kevin Hu، والسيدة Paula Le، والسيدة Ella Lee، والسيد Fadi Nemme، والسيدة Marial Sabry.

#### ملاحظة للقارئ

استشر طبيبك دائماً بشأن الأمور التي تؤثر على صحتك. يُقصد من هذا الكتيب أن يُستخدم كمدخل عام لهذا الموضوع ولا ينبغي اعتباره بديلاً للاستشارة الطبية. عليك الحصول على استشارة مستقلة تتعلق بحالتك الخاصة من المتخصصين المؤهلين، وقد ترغب في مناقشة بعض الأمور التي أثرت في هذا الكتيب معهم.



#### مجلس مكافحة السرطان في نيو ساوث

مجلس مكافحة السرطان هو هيئة خيرية ريادية في نيو ساوث ويلز. تلعب دوراً فريداً في مكافحة السرطان عن طريق الاضطلاع بأبحاث عالية الجودة، وتأييد المسائل المتعلقة بالسرطان، وتقديم معلومات وخدمات لعامة الناس وللأشخاص المصابين بالسرطان وجمع الأموال لبرامج السرطان.

# المحتويات

- ٢ ..... ما هو مرض التهاب الكبد الوبائي B المزمن (CHB)؟
- ٣ ..... التهاب الكبد الوبائي B وكبدك
- ٤ ..... ما هو تليّف الكبد؟
- ٥ ..... هل يتسبب CHB في حدوث سرطان الكبد؟
- ٦ ..... من الذي يحتاج العلاج الطبي بشأن CHB؟
- ٧ ..... الأدوية المستخدمة لعلاج CHB.
- ٩ ..... أفكار مفيدة للبقاء في صحة جيدة رغم الإصابة بـ CHB
- ١٠ ..... حماية عائلتك وأصدقائك من التهاب الكبد الوبائي B
- ١١ ..... هل يجب أن أخبر الآخرين بإصابتي بالتهاب الكبد الوبائي B؟
- ١٢ ..... ماذا تتوقع عند الذهاب لتلقي الفحص الطبي بشأن CHB
- ١٤ ..... مواعيدك الطبية

## ما هو مرض التهاب الكبد الوبائي B المزمن (CHB)؟

التهاب الكبد الوبائي B هو عدوى يسببها فيروس يحمله الدم ويؤثر على الكبد. وقد تكون العدوى حادة (قصيرة المدى) أو مزمنة (طويلة المدى). إذا كنت مصابًا بالتهاب الكبد الوبائي B (أو CHB) فِيرَجَّح أن تكون قد أصبت به منذ كنت رضيعًا.

إذا كنت مصابًا بـ CHB فيجب مراجعة طبيبك بانتظام. وبينما قد لا تشعر بأي أعراض لسنوات عديدة، فهذا لا يضمن عدم تأثر كبدك بالفيروس.

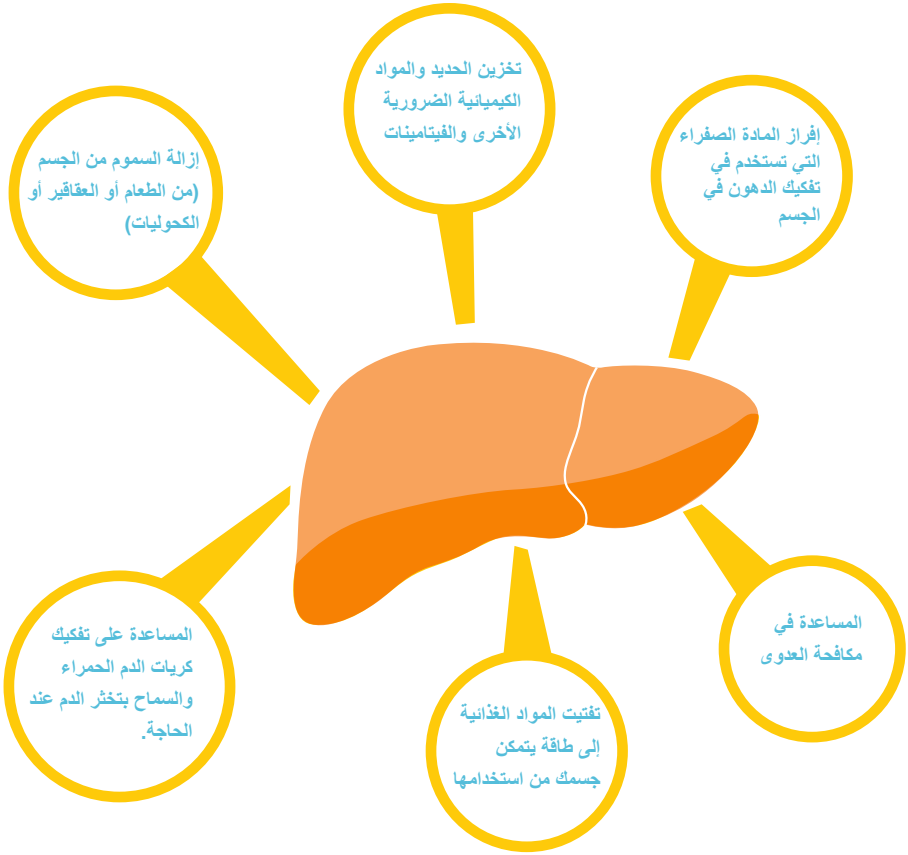
ويلزم المصابين بـ CHB الخضوع للمراقبة لمدى الحياة، لكي يمكن الوقوف على التغييرات التي تطرأ على مرضهم في الوقت المناسب. وهذا يكفل أنه إذا نشط مرضهم، يمكنهم ابتداء العلاج قبل حدوث تلف في الكبد.

من المهم أن تتذكر أن التلف في الكبد قد يحدث حتى إذا كنت تشعر بصحة جيدة.

لهذا السبب، يلزم الأشخاص الذين يعانون من التهاب الكبد الوبائي B المزمن الخضوع لفحوصات صحية بصفة منتظمة.

# التهاب الكبد الوبائي B وكبدك

الكبد هو أكبر عضو في جسمك. ويقوم بوظائف بدنية مهمة للحفاظ على صحتك. يرد فيما يلي بعض الوظائف التي يقوم بها الكبد:

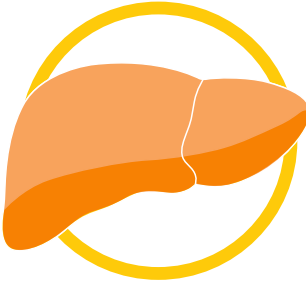


## ما هو تليّف الكبد؟

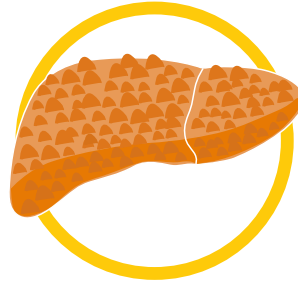
إذا تسبب فيروس التهاب الكبد الوبائي B في تلف كبدك، فقد يحدث تندّب به. هذا التندّب يطلق عليه **التهاب النسيج الليفي**. ومع ازدياد التهاب النسيج الليفي يتغير شكل الكبد وتتأثر وظائفه. إذا كان التندّب بالغًا وشاملاً، نُطلق عليه **تليّفًا**.

ويدل التليّف على تلف الكبد تلفًا شديدًا ويحول دون أداء الكبد بمهامه الضرورية. وإذا تُرك التلف الذي يصيب كبدك بدون علاج، فقد يؤدي إلى فشل الكبد أو إلى سرطان الكبد.

تذكّر أن الكثير من الناس لا يشعرون بأي أعراض بتلف الكبد إلى أن يصبح المرض في مراحله المتقدمة جدًا. من المهم جدًا أن تتبع نصيحة طبيبك وأن تخضع لجميع الفحوصات اللازمة لك.



كبد طبيعي



كبد متليّف

## هل يتسبب CHB في حدوث سرطان الكبد؟

تعمل الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي B المزمن على زيادة خطورة الإصابة بسرطان الكبد، الذي يُعرف أيضًا باسم **سَرَطَانَةُ الخَلَايا الكَبِدِيَّةِ** أو **HCC**. وبالرغم من ارتفاع عدد التشخيصات الجديدة بسرطان الكبد في أستراليا، إلا أنه يمكن الوقاية من الكثير منه. للأسف يتم حاليًا، تشخيص الكثير من سرطانات الكبد بعد فوات الأوان، عندما تكون نتائج العلاج رديئة.

قد لا تبدو أية أعراض على بعض الأشخاص المصابين بسرطان الكبد. وقد يشعر الآخرون بالآتي:



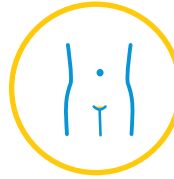
تعب



انخفاض الوزن



فقدان الشهية



وجع في البطن

ونظرًا لأن هذه الأعراض شائعة في كثير من الحالات، قد لا يعتقد المرضى أنها خطيرة أو تحتاج عناية طبية. ويعاني الآخرون من اصفرار في العينين والجلد (اليرقان) وتبول بول قاتم اللون.

لاستثناء الإصابة بسرطان الكبد، يلزم المصابون بـ CHB الخضوع لفحوصات دم وفحوصات فوق الصوتية للكبد بانتظام. سينصحك طبيبك العام متى يلزمك البدء في الخضوع للفحوصات فوق الصوتية كل 6 أشهر للكشف عن التغييرات التي تحدث في الكبد. الكشف المبكر يعني أن تتوفر خيارات أكبر للعلاج وأن تتاح فرص أكبر لنجاحها.

إذا شعر طبيبك العام بالقلق حيال نتائج الفحوصات التي تُجرى لك، فسيقوم بإحالتك إلى عيادة الكبد المختصة.

# من الذي يحتاج العلاج الطبي بشأن CHB؟

لا يلزم جميع المصابين بالتهاب الكبد الوبائي B المزمن تلقي العلاج الطبي، وستعمل نتائج الفحوصات التي تُجرى لك على مساعدة طبيبك لتحديد ما إذا كان العلاج يلزمك أو لا. الهدف من العلاج هو حماية كبدك من التلف وللسيطرة على الفيروس ووقفه عن التضاعف.

ستحتاج علاجًا إذا كانت مستويات الفيروس عالية بحيث تسبب تلفًا لكبدك. إذا كانت مستويات الفيروس عالية، ولكنها لا تسبب تلفًا للكبد، فقد يقتصر طبيبك في الاستمرار في مراقبة نتائج فحوصات دمك بانتظام.

## مرحلة التلف

٢

- قرر جهاز المناعة الهجوم على فيروس التهاب الكبد الوبائي B
- هذا يتسبب في حدوث التهاب، وهذا يؤدي إلى تلف الكبد
- سيساعد فحص الدم فقط في تقرير ما إذا كان هذا هو ما يحدث بالفعل
- قد يلزم تعاطي أدوية

## المرحلة الصامتة

١

- المرحلة الأولى للعدوى
- مستوى عالٍ من فيروس التهاب الكبد الوبائي B
- الكبد يعمل بكفاءة
- خطورة قليلة لتلف الكبد
- لا يلزم تعاطي أدوية
- تساعد فحوصات الدم المنتظمة في المراقبة إذا انتقل CHB إلى المرحلة ٢



تعمل النتائج التي يتم الحصول عليها من فحص دمك على مساعدة طبيبك على التعرف على مرحلة المرض الذي تعاني منه. تقترب بعض المراحل بتلف الكبد، بينما تكون فرصة حدوث تلف الكبد في المراحل الأخرى صغيرة. انظر الشكل

ولما كانت عدوى CHB تنتقل بين مراحل المرض في أي وقت، ينبغي تكرار فحوصات الدم التي تجريها بانتظام.

#### ٤ انتكاس فيروسي

- ارتفاع في مستوى الفيروس ويشن جهاز مناعتك هجوماً ضد الفيروس
- ستُظهر فحوصات الدم وجود التهاب وقد يحدث تلف
- قد يلزم تعاطي أدوية

#### ٣ مرحلة السيطرة

- الفيروس يأتي قيد السيطرة
- إذا كنت تتعاطي أدوية من المهم جداً ألا تتوقف عن تعاطيها
- يوصى بإجراء فحوصات دم منتظمة للاستمرار في مراقبة صحة كبدك.

قد يتطلب إعطاء العلاج في حالة المرضى في المرحلة ٢ و ٤ من التهاب الكبد الوبائي B المزمن وذلك للسيطرة على الفيروس ووقف تضاعفه وتقليل خطورة حدوث سرطان الكبد.

# الأدوية المستخدمة

## لعلاج CHB

أكثر أنواع العلاج شيوعاً في حالة التهاب الكبد الوبائي B هو أقراص مضادة للفيروسات تؤخذ مرة في اليوم. يحتاج معظم الناس علاجاً على مدى الحياة. أكثر الأنواع شيوعاً من مضادات الفيروسات التي توصف هي إنتيكافير (Entecavir) وتينوفوفير (Tenofovir). سيقاشرح طبيبك معك أيهما الأفضل لك. والأعراض الجانبية غير مألوفة، لكن سيلزمك إجراء فحوصات دم باستمرار لرصد أي تغييرات أو أعراض جانبية.

من المهم جداً أن تتذكر أن تتعاطى الدواء كل يوم. عدم أخذ جرعات من الدواء تعطي فرصة لفيروس التهاب الكبد الوبائي B للتضاعف مرة أخرى وهذا يعرضك لخطر تلف الكبد. إذا نسيت تعاطي العلاج الموصى به، قد يترتب على ذلك اكتساب مناعة ضد الدواء، حيث تتوقف الأدوية عن العمل بكفاءة للسيطرة على الفيروس ووقفه عن التضاعف.

حالما تنخفض مستويات فيروس التهاب الكبد الوبائي B بالعلاج، يكون الهدف حينئذ هو الحفاظ على هذه المستويات في مستوى منخفض.

تأكد دائماً أن يكون لديك ما يكفي من الأدوية في متناول يدك. اصرف وصفة الدواء قبل نفاذ ما لديك من الأقراص بأيام قليلة. أخبر طبيبك إذا كنت تخطط للذهاب لإجازة لكي تضمن الحصول على ما يكفي من العلاج أثناء فترة إجازتك. إذا نفذت الأقراص أثناء فترة إجازتك، قد يصعب عليك العثور على طبيب يعطي لك وصفة لهذا الأقراص وقد تكون أكثر كلفة في شرائها.

إذا كنت تفكرين في الحمل، تحدثي مع طبيبك العام بهذا الشأن. قد ترتفع مستويات فيروس التهاب الكبد الوبائي B أثناء الحمل، وهذا يعرض المولود لخطورة أكبر للإصابة بالعدوى عند الولادة. قد يلزمك استشارة متخصص في أمراض الكبد وقد يوصى باستخدام علاج مضاد للفيروسات.

# أفكار مفيدة للبقاء في صحة جيدة رغم الإصابة بـ CHB

بالرغم من عدم وجود علاج لالتهاب الكبد الوبائي B، إلا أن هناك أشياء يمكنك القيام بها لكي تبقى في صحة جيدة وتقلل من خطورة حدوث تلف لكبدك.

## الحفاظ على نظام غذائي صحي يعتبر بداية ممتازة.

تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر أو الدهون، لتقليل خطورة إصابتك بالسكري وارتفاع الكوليسترول. تحدث مع طبيبك عن نظام غذائك الحالي واطلب النصيحة بشأن التغييرات التي تساعدك على البقاء في صحة جيدة.



## ينصح بممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

لا يعمل النظام الغذائي الصحي والتمارين الرياضية على حماية كبدك وحسب ولكنها تعمل على تحسين صحتك بوجه عام وبالتالي مساعدتك على تقليل خطورة الإصابة بكثير من الأمراض الأخرى. اعمد إلى ممارسة النشاط البدني المعتدل لمدة ٣٠ - ٦٠ دقيقة كل يوم. قد يشمل هذا المشي السريع، أو قص النجيل، أو الأعمال المنزلية أو بعض الأنشطة الرياضية.



## تجنب شرب الكحوليات.

عندما تشرب الكحوليات، يعمل كبدك بشدة للتخلص من السموم. وهذا يضع ضغطًا أكبر على كبدك وقد يتسبب ذلك في إحداث تلف للكبد مع مرور الوقت. توصي الإرشادات التوجيهية الأسترالية بالألا يتناول الرجال والنساء ما يزيد عن مشروبين كحوليين معياريين في اليوم. إذا كنت مصابًا بالتهاب النسيج الليفي أو تليف الكبد فعليك الامتناع عن الكحوليات كلياً.



## اسأل طبيبك العام إذا كان التطعيم ضد التهاب الكبد الوبائي A مناسبًا لك.

مناقشة عوامل الخطورة الناجمة عن الفيروسات التي يحملها الدم ستساعدك على فهم كيفية التمكن من تجنب العدوى بها.



## حماية عائلتك

### وأصدقائك من التهاب الكبد الوبائي B

من الأخبار السارة أن هناك لقاح فعال جدًا ضد التهاب الكبد الوبائي B. يعمل هذا اللقاح فقط في حالة الأشخاص الذين لم يصابوا بالتهاب الكبد الوبائي B من قبل. ينبغي عليك أن تشجع الأشخاص الذين تحتك بهم (مثل أفراد عائلتك، والأصدقاء الحميمين و/أو زوجك/زوجتك/الشريك الجنسي) على الخضوع للفحص وتلقي التطعيم. يرد أدناه بعض الأفكار المفيدة الأخرى التي تتناول كيفية التقليل من خطورة انتشار التهاب الكبد الوبائي B:



إذا أصبت بجرح، نظّف المنطقة المصابة وغطها بشريط لاصق مقاوم للماء حتى يلتئم. يتمكن فيروس التهاب الكبد الوبائي B من البقاء على قيد الحياة خارج الجسم لمدة أيام عديدة.



لا يمكن أن تنتقل إليك العدوى بالتهاب الكبد الوبائي B من مشاركة الطعام أو الأكواب أو الأطباق أو أدوات تناول الطعام مع الآخرين.



لتجنب انتقال العدوى لا تشارك أدوات تقليم الأظافر أو أمواس الحلاقة أو فرش الأسنان أو أدوات الحقن مع الآخرين.



ولما كان التهاب الكبد الوبائي B ينتشر أيضًا عن طريق الاتصال الجنسي، يُنصح باستعمال واقيات جنسية مع زوجك/زوجتك/الشريك الجنسي. هذا يوفر الحماية إذا لم يكونوا قد تلقوا لقاح التهاب الكبد الوبائي B.

أفضل طريقة لحماية عائلتك وشريكك/شريكتك من التهاب الكبد الوبائي B هو تشجيعهم على مراجعة الطبيب العام لإجراء فحص دم وتلقي اللقاح إذا لزم الأمر.

# هل يجب أن أخبر الآخرين بإصابتي بالتهاب الكبد الوبائي B؟

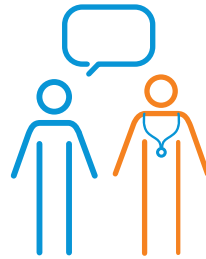
لا يجب أن تخبر الكل بإصابتك بالتهاب الكبد الوبائي B. لكن يلزمك إخبار أفراد عائلتك وشركائك الجنسيين لكي يتمكنوا من الحصول على فحوصات ولقاح. إذا احتجت مساعدة للتحدث معهم بشأن هذا الموضوع، تحدث مع طبيبك أولاً.

من الحالات التي يجب عليك أن تخبر الآخرين بإصابتك بالتهاب الكبد الوبائي B المزمن هي:

- عند التقدم بطلب للالتحاق بقوى الدفاع الأسترالية
- إذا كنت تعمل في مجال الرعاية الصحية وتؤدي إجراءات اقتحامية (مثل الجراح وطبيب الأسنان)
- إذا طلبت شركة التأمين التي تتبع لها معلومات عن أنواع العدوى والأمراض التي أصبت بها في الماضي
- إذا كنت تنوي التبرع بالدم أو المنى.

إخبار العاملين في مجال الرعاية الصحية (طبيب أسنانك وطبيبك) بإصابتك بالتهاب الكبد الوبائي B قد يساعدهم على تقديم رعاية أفضل لك، ولكن الاختيار يرجع لك بالكامل. إذا قررت إخبارهم، فالمسؤولية تقع عليهم لحماية خصوصيتك والاحتفاظ بسرية معلوماتك.

ولا يمكنهم التمييز ضدك.



# ماذا تتوقع عند الذهاب لتلقي الفحص الطبي بشأن CHB

إذا كنت مصابًا بـ CHB يلزمك زيارة طبيبك العام كل ٦ - ١٢ شهرًا، وهذا يتوقف على النصيحة التي يعطيها لك الطبيب. سيطلب طبيبك العام إجراء فحوصات للدم للتعرف على الطريقة التي يعمل بها كبدك ولقياس كمية فيروس التهاب الكبد الوبائي B في دمك.

فحوصات الدم هذه تشمل:

- **مستوى DNA لالتهاب الكبد الوبائي B** - يقيس هذا عدد جسيمات الفيروس في دمك
- تقاس هذه كل ١٢ شهرًا عادة
- إذا كنت تتلقى علاجًا، ستخضع للفحص بتكرار أكبر، وهذا يعتمد على النتائج السابقة
- **فحوصات الكبد**، تشمل ناقلة أمين الألانين (ALT). وهذه تقيس التهاب الكبد والإصابة المحتملة في خلايا الكبد
- إذا أوصى طبيبك بإجراء فحوصات فوق صوتية بصفة منتظمة للتحري عن سرطان الكبد (HCC)، فقد يفحص أيضًا مستوى AFP في دمك. **AFP (بروتين ألفا فيتو)** هو البروتين الذي قد يرتفع مستواه في حالة الإصابة بسرطان الكبد. ومع ذلك فارتفاع مستويات AFP في الدم قد يحدث أيضًا لأسباب أخرى مثل الحمل
- نتائج التحريات التي تجرى عليك تساعد طبيبك العام على مراقبة حالتك لرصد ما إذا كانت تسبب تلفًا لكبدك
- إذا كانت النتائج غير عادية، سيحيلك طبيبك العام إلى متخصص في أمراض الكبد، الذي سينصحك إذا كنت تحتاج البدء في العلاج الطبي
- إذا كان CHB الذي تعاني منه، قيد السيطرة، قد ينصحك الطبيب المختص بالرجوع إلى رعاية طبيبك العام لإجراء المتابعة الطبية

١

فحوصات منتظمة يجريها  
طبيبك مع دعم من اختصاصي  
التمريض الإكلينيكي والطبيب  
المتخصص في أمراض الكبد



فحوصات منتظمة  
للدّم لمراقبة كبدك



فحوصات لرصد حالة  
الكبد وما إذا كان فيه  
تلف أو سرطان



ماذا تتوقع عند إحالتك  
الطبيب المتخصص في  
أمراض الكبد

قد يحيلك طبيبك إلى طبيب  
متخصص في أمراض الكبد  
إذا أظهرت نتائج الفحوصات  
الحاجة إلى مزيد من التقييم

٢

مراجعة يجريها  
الطبيب المتخصص  
في أمراض الكبد



٣

العودة إلى رعاية طبيب  
عائلتك عندما يتم التحكم  
في مرضك

لا تنسى مواعيدك الطبية: الفحوصات المنتظمة هي الطريقة  
الوحيدة التي يتمكن بها طبيبك من تحديد ما إذا كان فيروس التهاب  
الكبد الوبائي B يتسبب في الإضرار بكبدك.

بإمكان بطاقة المواعيد الواردة في الصفحة التالية مساعدتك على متابعة  
جميع مواعيدك الطبية.

# مواعيدك الطبية

تاريخ ميلاد المريض:

اسم المريض:

اسم طبيب العائلة (GP):

التاريخ	عنوان العيادة	نوع الموعد (مثلاً: فحص الدم، زيارة الطبيب العام، فحوصات فوق صوتية الخ)	اختصاصي الرعاية الصحية (الطبيب/ خدمة جمع العينات الباثولوجية/ الطب الإشعاعي الخ)

يمكن تحميل هذه البطاقة أيضاً من موقع HepB الإلكتروني: [hepbpositive.com.au](http://hepbpositive.com.au)