

## هپاتیت B یا زردی، معلومات برای بیمار و قوانین رفتار

ورق پیشگیری عفونت از داکتران پیشگیری از عفونت.

### شما چرا این معلومات را اخذ نموده اید؟

آزمایش خون نشان داده است که شما مبتلا به هپاتیت B هستید. این برگه حاوی اطلاعاتی در مورد هپاتیت B و آنچه شما که مبتلا به هپاتیت B هستید باید در مورد آن فکر کنید.

### هپاتیت B چیست؟

هپاتیت B ویروسی است که در کبد، خون و در برخی از مایعات بدن (مانند مایع منی) یافت می شود. ممکن است که یک شخص به هپاتیت B مبتلا باشد اما علایمی نداشته باشد. اگر شخص علایم نداشته باشد اما باز هم این مرض بسیار ساری میباشد. اگر این بیماری در بدن برای چندین سال بماند ممکن است انسان را به تکلیف کبد مبتلا کند.

### کسی چگونه به هپاتیت B مبتلا میشود؟

بسیار اشخاصی اند که به هپاتیت B مبتلا است. طبق سازمان صحت عامه بین المللی WHO در سال 2019 تقریباً 300 میلیون افراد به هپاتیت B مبتلا بودند. بیشتر آنها در وقت ولادت از مادر خود به این مرض اغوشته شده بودند. هپاتیت B در آن صورت هم سرایت میکند که بدون استفاده از کاندوم رابطه جنسی صورت گیرد. رابطه جنسی محافظت نشده، رابطه جنسی از طریق مهبل یا مقعد و گاهی رابطه جنسی دهانی می تواند ویروس هپاتیت B را منتقل کند. هپاتیت B همچنین می تواند از طریق خون منتقل شود، اگر خون با ویروس هپاتیت B وارد خون شما شود، مثلاً از طریق چشم، بینی یا دهن و یا ممکن از طریق زخم باز داخل وجود شما شود. همچنین ممکن است این اتفاق زمانی بیفتد که یک فردیکه از مواد مخدر استفاده میکند، پیچکاری، فنجان های مخلوط کننده یا سایر لوازم را به اشتراک بگذارد. هپاتیت B از طریق ارتباط اجتماعی منتقل نمی شود بطور مثال از طریق بغل کشی، بوسه گرفتن یا با استفاده مشترک از گیلاس/قاب/قاشق و پنجه. و همچنین این ویروس از برآمدن خون بالای جلد و یا هم از استفاده تشناب مشترک هم به دیگران سرایت نمی کند.

### باید متوجه چه چیزی باشم تا دیگران را آلوده نکنم؟

شما باید از قوانین رفتاری که داکتر به شما توصیه میکند پیروی کنید:

- زمانیکه داکتر شما به دوباره آمدن تان به شما دعوت میدهد باید به ملاقات بعدی حاضر شوید.
- با شخصیکه رابطه جنسی قائم میکنید باید او را مطلع کنید که شما به هپاتیت B مبتلا هستید.
- اگر شریک زندگی شما مصون نیست، یعنی به این معنی که قبلاً به هپاتیت B مبتلا شده یا علیه هپاتیت B واکسین نشده باشد پس باید از محافظ/کاندوم در حین رابطه جنسی استفاده کنید.
- هنگامی که شما مراقبت دندان یا هم کدام مراقبت صحتی دیگری میجوئید باید آنهایکه با خون شما در ارتباط می باشد آنها را مطلع کنید که شما "عفونت خون" دارید، به عنوان مثال آنهایکه از شما نمونه برداری میکنند و یا هم شما را جراحی/ عملیات می کنند.
- همچنین اگر می خواهید خالکوبی کنید، سوراخ کنید، گوش های خود را سوراخ کنید یا کدام تداوی دیگری که ممکن است پوست در آن خونریزی کند، باید به آنها بگویید که شما "عفونت خون" دارید.
- از ماشین تراشیدن موی یا برس دندان مشترک با دیگران خودداری کنید.
- اگر کسی خون شما را در پوست که زخم دارد، چشم، بینی یا دهان گرفت، باید به او گفته شود که خون به هپاتیت B مسری است. از فرد بخواهید که انجا را فوراً با آب بشوید. ان شخص باید فوراً با مرکز مراقبت/بهداشت خود، نزدیکترین کلینیک عفونت یا Vårdguiden 1177 تماس بگیرد تا بشکل رایگان واکسیناسیون علیه هپاتیت B را سریعاً دریافت کند.
- اگر از پیچکاری یا سوزن استفاده می کنید، آنها را با دیگران به اشتراک نگذارید. و همچنین از فنجان مخلوط کن مشترک و سایر لوازم جانبی استفاده نکنید.
- شما نمیتوانید که خون، اسپرم یا تخمک اهدا کنید.
- اهدای عضو یا بافت برای پیوند ممکن است در موارد منتخب امکان پذیر باشد.
- اگر شریک جنسی یا عضوی از خانواده دارید که ممکن است به واکسیناسیون هپاتیت B نیاز داشته باشد، با داکتر خود اطلاع دهید.

**نکات بهداشتی** نیز وجود دارد که رعایت آنها برای آلوده نشدن دیگران خوب است:

- حتماً روی همه زخم ها گچ / پانسمان داشته باشید.
- اگر کسی در مورد پانسمان زخم با شما کمک می کند، باید از دستکش پلاستیکی استفاده کند.
- مواد که با خون آلوده شده باشد را قبل از دور انداختن با دقت بسته بندی کنید.
- اگر روی لباس هایتان خون گرفت، می توان آنها را در ماشین لباسشویی بشوئید.
- لکه های خون بالای زمین را با مواد یکبار مصرف پاک کرده و بعداً انرا ضایع کنید. باید بعداً با اب و مواد شستشوی شسته شود.

### قبل از رابطه جنسی با شریک زندگی به چه چیزی باید فکر کنم؟

شما باید به همسران بگویید که به هیپاتیت B مبتلا هستید. همچنین اگر شریک زندگی شما مصون نیست (یعنی مبتلا به هیپاتیت B بوده یا علیه هیپاتیت B واکسینه نشده است) باید از کاندوم استفاده کنید. بهتر است شریک زندگی خود را با خود نزد داکتر/ پذیرش صحت خود بیاورید تا شریک زندگی شما قبل از برقراری رابطه جنسی واکسیناسیون رایگان هیپاتیت B را دریافت کند. اگر فردی را در معرض خطر عفونت قرار داده اید، به عنوان مثال با داشتن رابطه جنسی بدون کاندوم با یک فرد واکسینه نشده، پس این فرد می تواند پس از آن به صورت رایگان واکسین هیپاتیت B را نیز دریافت کند تا خطر عفونت کاهش یابد. اگر واکسین در ظرف دو روز تزریق شود اثر آن بهترین می باشد.

### چند وقت بعد باید برای کانتروال با داکتر مراجعه نمایم؟

اوقات آمدن شما به داکتر را داکترتان تعیین میکند. عموماً آمدن تان به داکتر یکبار در سال می باشد، اما یگان وقت ملاقات ها زودتر ترتیب میشوند.

### آیا مبتلا شدن به هیپاتیت B خطرناک است؟

اکثر افرادی که هیپاتیت B دارند هرگز دچار مشکلات کبدی نمی شوند، اما برخی ممکن است پس از چندین سال عفونت به آن مبتلا شوند. انهاییکه مبتلا به این مشکل هستند، در بدترین حالت ممکن است به سیروز یا سرطان کبد مبتلا شوند. هنگامی که به طور منظم با داکتر خود مراجعه می کنید، داکتر وضعیت کبد شما را بررسی کرده در صورت نیاز به تداوی آغاز میکند.

### آیا هیپاتیت B تداوی دارد؟

در صورت لزوم، تحت تداوی قرار می گیرید. اکثر اشخاص درین بیماری به تداوی نیاز ندارند. داکتر شما تعیین میکند که آیا شما به تداوی نیاز دارید یا خیر. تداوی در صورت عموم نمی تواند این بیماری یا ویروس را جور یا از بین ببرد اما میتواند که خطر مشکلات کبد را کاهش دهد.

### آیا ممکن است که من پدر یا مادر شوم؟

بلی، هیپاتیت B مانع اولاد دار بودن یا پدر و مادر بودن نمی شود. اما مهم است که شریک جنسی شما قبل از آوردن طفل به دنیا با واکسین علیه هیپاتیت B مصون شده باشد. اگر باردار شوید، راه هایی برای جلوگیری از انتقال ویروس هیپاتیت B به نوزاد وجود دارد. گاهی اوقات ممکن در اواخر بارداریتان تحت تداوی هیپاتیت B قرار بگیرید. طفل نوزاد بلافاصله پس از تولد واکسین هیپاتیت B و سپس دوزهای اضافی واکسین را در چندین نوبت در طول سال اول دریافت میکند. به این ترتیب خطر ابتلای کودک به این مریضی بسیار کم است. اگر کودک طبق برنامه واکسین ها را دریافت کند، میتوان به طفل نوزاد طبق معمول شیر داد.

### آیا میتوانم هر وظیفه ای یا هر فعالیتی که بخواهم انجام دهم؟

کسیکه به هیپاتیت B مبتلا باشد میتواند هر شغلی را که بخواهد انجام دهد. اگر شما در شغلی هستید که در آن خطر این باشد که خود را زخمی کنید و خون شما بالای کسی دیگری بریزد پس درین این موضوع را با داکتر خود تحت بحث قرار دهید. اگر مطمئن نیستید که می توانید برای یک حرفه خاص آموزش ببینید، پس در انصورت هم همین امر صدق می کند. لازم نیست به کارفرمای خود بگویید که به هیپاتیت B مبتلا هستید. اگر می خواهید در ورزشی شرکت کنید که در آن گاهی خونریزی می کنید - این موضوع را باید با داکتر خود در جریان بگذارید، چون این تصمیم را داکتر شما میگیرد که آیا شما با این ورزش بیبوندید یا خیر.

### هیپاتیت B در قانون پیشگیری از عفونت موجود است - به این چه معنی است ؟

قانون حفاظت از عفونت برای کاهش خطر ابتلا برای برخی عفونت ها وجود دارد، به عنوان مثال. برای سرایت هیپاتیت B اشخاص بیشتر.

شما که به هیپاتیت B مبتلا هستید، حق مراقبت و تداوی رایگان برای هیپاتیت B را دارید.

شما باید از قوانین رفتاری که داکتر به شما می دهد پیروی کنید. همچنین باید در ردیابی عفونت کمک کنید. اگر شما قواعد رفتاری دریافت کرده اید که فکر میکنید اشتباه است، سپس میتوانید با داکتر بیماری های عفونی در شورای کمون خود تماس بگیرید. قبل از اینکه چنین آزمایشات تکمیل شود، باید از قوانینی که به شما داده شده است پیروی کنید.

### ردیابی عفونت - به چه معناست؟

یافتن افراد مبتلا به هیپاتیت B بسیار مهم است تا آنها نیز کبد خود را بررسی کنند و عفونت آنها به دیگران سرایت نکند. اگر به هیپاتیت B مبتلا هستید، باید به داکتر خود اطلاع دهید که با چه کسی یا با چه کسانی رابطه جنسی داشته اید، یا افرادی که در معرض خطر عفونت هستند (مثلاً از پیچکاری یا سوزن های مشترک استفاده نموده اند)، تا آنها بدانند که باید برای هیپاتیت B آزمایش شوند. هر انچیزی را که شما میگوئید محرمانه نگهداری میشود، و در رابطه به کدام شخصیکه شما معلومات ارائه میکنید آنها خبر نمی شوند که شما کی هستید.

داکتر شما همچنین مطمئن می شود که خانواده و خواهر و برادر شما در صورت حضور در سوئد برای هیپاتیت B آزمایش می شوند.

### آیا میخواهید بیشتر بدانید؟

معلومات بیشتر در رابطه به هیپاتیت B در صفحات ذیل موجود است

[www.1177.se](http://www.1177.se)

[www.umo.se](http://www.umo.se)

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)