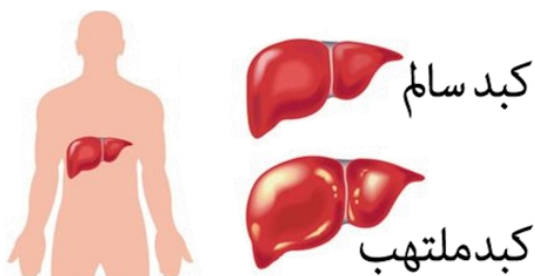




مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

هیپاتیت A



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-FI-1010

شماره بازنگری: ۰۱

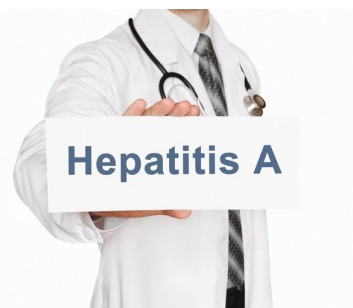
جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش عفونی - واحد آموزش سلامت

- در اسرع وقت غذاهای آماده و حاضری را استفاده کنید.
- گوشت خام، ماهی و مرغ را از مواد غذایی دیگر جدا کنید.
- پس از دست زدن به مواد غذایی خام از جمله: گوشت و گوشت خام، ماهی یا مرغ، دست ها، چاقو ها و تخته های برش را بشویید.
- تخم مرغ را کاملاً تا زمانی که زرده پخته شود، بپزید.
- هرگز غذاهای پخته شده را در دمای اتاق بیش از دو ساعت نگذارید (اگر دمای اتاق بالاتر از ۳۲ درجه سانتیگراد باشد یک ساعت غذا قابل نگهداری است).



منابع:

<https://www.clinicalkey.com/>

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

* توصیه می شود دست ها باید با آب و صابون مرطوب شوند و به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه با هم مخلوط شوند. توجه ویژه باید به ناخن ها، بین انگشتان دست و مچ دست باشد. دست ها باید کاملاً شسته شوند و سپس خشک شوند.

* استفاده از محلول های شستشو دهنده الکی در مواقعی که شرایط شست و شوی دست فراهم نیست. دست ها باید پس از تغییر پوشک یا دست زدن به وسایل آلوده پاک شوند. آنها باید قبل و بعد از خوردن غذا، پس از رفتن به دست شویی و بعد از دست زدن به زباله یا لباس کثیف شسته شوند.

نکاتی در جهت آماده سازی غذای سالم:

- اقدامات احتیاطی هنگام تهیه غذاها می تواند خطر ابتلا به بیماری را کاهش دهد. اقدامات احتیاطی زیر برای کنترل و پیشگیری از بیماری توصیه شده است.

- شیر نوشیدنی (غیر پاستوریزه شده) یا غذاهای حاوی شیر غیر پاستوریزه استفاده نکنید.

- قبل از مصرف میوه ها و سبزیجات خام آنها را کاملاً تمیز و ضدعفونی کنید.



مداخله گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با بیماری هپاتیت آ (A) و مراقبت های لازم بعد از آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

هپاتیت چیست؟

هپاتیت نوعی از آسیب کبدی است که به معنای التهاب کبد است. هپاتیت A یک نوع خاص از هپاتیت است که توسط یک ویروس ایجاد می شود. عفونت ویروس هپاتیت A در سراسر جهان رخ می دهد. با این حال، میزان آلودگی در کشورهای در حال توسعه بسیار بالاتر است.

بیماری هپاتیت چه علائمی دارد؟

ویروس هپاتیت A معمولا بیماری ناگهانی و کوتاه مدت را ایجاد می کند. شدت علائم بستگی به سن فرد دارد. در کودکان ممکن است علائم کم یا بدون علامت باشد.

در بزرگسالان، عفونت معمولا باعث بیماری مشابه به آنفولانزا می شود. زمان شروع عفونت تا بروز علائم، حدود ۳۰ روز است.

علائم اولیه معمولا شامل: خستگی، تهوع، استفراغ، بی اشتهایی، تب (دمای بیش از ۳۸ درجه سانتیگراد) و درد زیر شکم در سمت راست شکم (جایی که کبد واقع شده است). با پیشرفت بیماری، علائم و نشانه های دیگر، از جمله ادرار تیره، مدفوع رنگی، پوست زرد رنگ یا سفید پوستان (زردی) و خارش پوست ایجاد می شود.



ویروس هپاتیت از چه راهی منتقل می شود؟

ویروس هپاتیت A در مدفوع افراد آلوده حمل می شود.

رایج ترین راه برای پخش ویروس، آن است که فرد آلوده پس از استفاده از دست شویی دست های خود را نشوید و سپس غذا، سطح یا دهان را لمس کند.

ویروس هپاتیت A در مناطقی که فاقد امکانات بهداشتی مناسب هستند یا شیوه های بهداشتی نامناسب دارند، شایع تر است. اکثر افراد مبتلا به بیماری، تماس با یک فرد آلوده داشته اند، در نتیجه خوردن آب یا غذای آلوده نیز اتفاق می افتد.

ویروس هپاتیت A چگونه تشخیص داده

می شود؟

تشخیص یک فرد مبتلا به ویروس هپاتیت A مبتنی بر علائم یا نشانه های آن، معاینه فیزیکی و آزمایش خون است. جواب آزمایش خون حدود پنج روز قبل از ظهور علائم و حدود شش ماه بعد از عفونت مثبت نشان داده می شود.

هپاتیت A چگونه درمان می شود؟

بسیاری از مردم با درمان های حمایت کننده در خانه، از جمله استراحت، بهبود می یابند.

مقدار زمان لازم برای بازیابی بستگی به فرد دارد به طور کلی، فرد نباید سرکار یا مدرسه برود تا تب و زردی وی برطرف شود و اشتهای به دریافت غذا پیدا کند.



در طول دوره بهبود، مهم است که از نوشیدن الکل و مصرف داروهای تجویزی و بدون نسخه (به عنوان مثال استامینوفن) خودداری کنید، که می تواند باعث آسیب کبد شود. به طور معمول، افراد مبتلا به ویروس هپاتیت A بستری در بیمارستان برای کنترل عملکرد کبد، مدیریت عوارض مانند: خونریزی، تغذیه مناسب و در موارد نادر، انجام پیوند کبد دارند.

هپاتیت A چه عوارضی دارد؟

اکثر افراد بعد از سه ماه از ابتلا به ویروس هپاتیت A احساس بهتری دارند و تقریبا هر فرد به طور کامل طی شش ماه بهبود می یابد. جدی ترین عارضه ویروس هپاتیت A مرگ است. این به ندرت اتفاق می افتد، اما در بزرگسالان مبتلا به عفونت های مزمن کبدی مانند هپاتیت C و افراد مسن بیشتر است. بر خلاف دیگر انواع هپاتیت، افراد مبتلا به هپاتیت A بیماری مزمن کبدی را در اثر عفونت ایجاد نمی کنند. هنگامی که فرد مبتلا به ویروس هپاتیت A شود، احتمال آلودگی مجدد کم می شود.

توصیه های خودمراقبتی جهت پیشگیری از

هپاتیت A:

* **بهداشت دست** - شستشوی دست یکی از موثرترین راه های کاهش انتقال است، زیرا ویروس می تواند تا ۴ ساعت در دست ها زندگی کند.

