



# صحة الكبد لمستقبل مشرق: اليوم العالمي لالتهاب الكبد

٢٨  
تموز

اليوم العالمي  
لالتهاب الكبد

يتيح اليوم العالمي لالتهاب الكبد فرصة  
للتثقيف الناس حول عبء عدوى التهاب  
الكبد ، والإجراءات التي يمكن للأشخاص  
اتخاذها للوقاية من هذه العدوى.



## تحديد أنواع التهاب الكبد:

التهاب الكبد هو مجموعة من الالتهابات التي تسببها  
خمسة فيروسات رئيسية: التهاب الكبد A، التهاب الكبد B،  
التهاب الكبد C، التهاب الكبد D، التهاب الكبد E. كل نوع من  
الفيروسات له خصائصه الفريدة وطرق انتقاله والآثار الصحية،  
مما قد يضعف قدرة الكبد على العمل ويسبب سرطان  
الكبد أو فشل الكبد.



## التهاب الكبد A

### •عوامل الخطر:

١. المياه الملوثة
٢. نقص التحصين
٣. صرف صحي سيء
٤. تناول طعام ملوث  
بالفيروس

### •الأعراض:

١. تعب
٢. غثيان
٣. اليرقان
٤. آلام في المعدة

### •الوقاية:

١. التطعيم بلقاح التهاب الكبد الوبائي A
٢. إمدادات كافية من مياه الشرب المأمونة
٣. التخلص السليم من مياه الصرف الصحي داخل المجتمعات
٤. النظافة الشخصية مثل غسل اليدين بانتظام قبل الوجبات  
وبعد الذهاب إلى الحمام ونظافة الطعام



## التهاب الكبد B

### •عوامل الخطر:

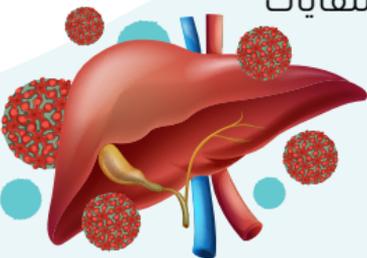
١. الحقن غير الآمنة
٢. التعرض للأدوات الحادة
٣. الأم الحاملة للفيروس  
أثناء الحمل والولادة
٤. ملامسة الدم أو سوائل  
الجسم الأخرى أثناء ممارسة  
العلاقة مع شريك مصاب

### •الأعراض:

١. تعب
٢. ضعف الشهية
٣. آلام في المعدة
٤. غثيان
٥. اليرقان

### •الوقاية:

١. الاستخدام الآمن والمناسب للحقن
٢. التطعيم في الوقت المناسب بعد الولادة
٣. التعامل الآمن مع الأدوات الحادة و النفايات  
والتخلص منها



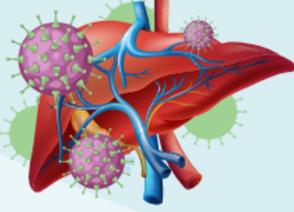
## التهاب الكبد C

### الأعراض:

١. حمى
٢. اليرقان
٣. ألم المفاصل
٤. الإرهاق ونقص الشهية
٥. الغثيان والقيء وآلام البطن
٦. البول الداكن
٧. براز شاحب اللون

### عوامل الخطر:

١. نقل الدم ومشتقاته غير الخاضعة للفحص
٢. إعادة استخدام أو تعقيم المعدات الطبية بشكل غير ملائم ، وخاصة المحاقن والإبر



### الوقاية:

١. الاستخدام الآمن والمناسب للحقن الطبية
٢. التعامل الآمن والتخلص من الأدوات الحادة والنفائات
٣. اختبار الدم المتبرع به للكشف عن فيروس التهاب الكبد B و HCV

## التهاب الكبد D

### الأعراض:

١. حمى
٢. تعب
٣. اليرقان
٤. تقيؤ وغثيان
٥. البول الداكن
٦. فقدان الشهية
٧. براز شاحب اللون

### عوامل الخطر:

١. متلقي غسيل الكلى
٢. ملامسة الدم المصاب أو مشتقاته
٣. جروح (عن طريق الحقن والوشم...)
٤. الإصابة السابقة بكل من التهاب الكبد B و D في وقت واحد (عدوى مشتركة)
٥. الإصابة بالتهاب الكبد D بعد الإصابة الأولى بالتهاب الكبد B (عدوى فائقة)
٦. السكان الأصليون في خطر متزايد بسبب العوامل السلوكية والبيئية

### الوقاية:

١. اختبار الدم المتبرع به
٢. التطعيم بلقاح التهاب الكبد الوبائي B
٣. الوقاية المضادة للفيروسات للحوامل المؤهلات
٤. ممارسات الحقن الآمن في أماكن الرعاية الصحية
٥. لا يوفر التحصين ضد التهاب الكبد B الحماية ضد فيروس التهاب الكبد B لأولئك المصابين بالفعل بفيروس HBV



## التهاب الكبد E

### •الأعراض:

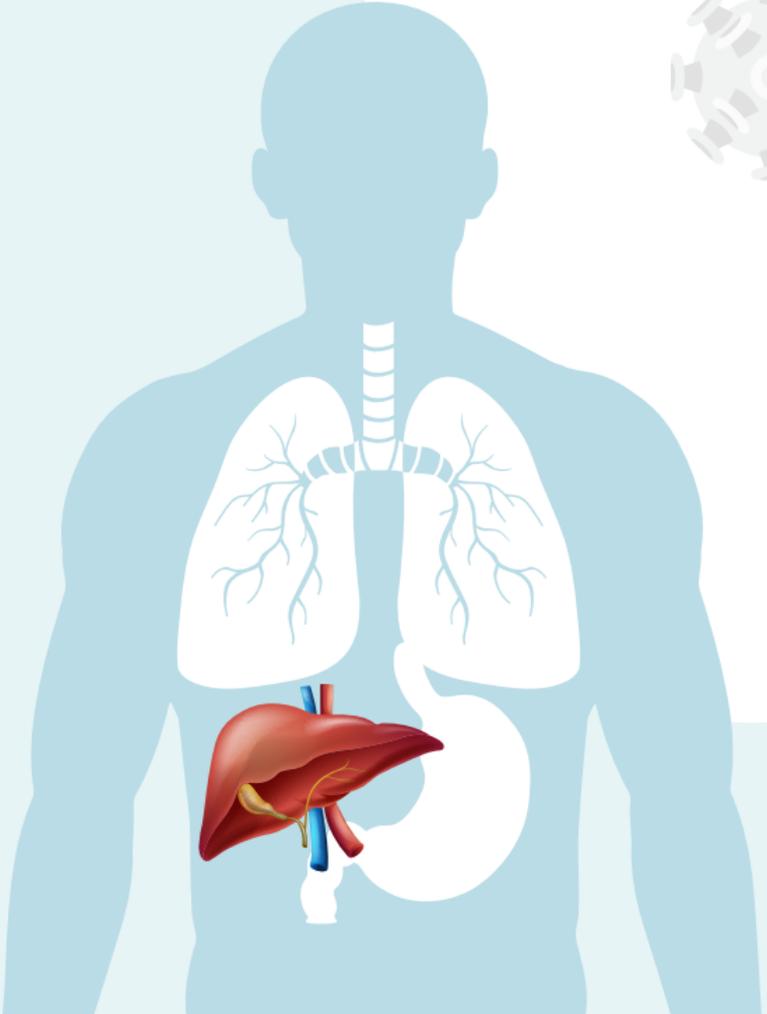
١. اليرقان
٢. براز شاحب اللون
٣. البول الداكن
٤. حمى خفيفة
٥. قلة الشهية
٦. ألم المفاصل
٧. حكة وطفح جلدي
٨. تضخم طفيف في الكبد
٩. الغثيان والقيء وآلام البطن

### •عوامل الخطر:

١. تناول الطعام أو شرب السوائل الملوثة ببراز الشخص المصاب
٢. محدودية الوصول إلى المياه الأساسية والصرف الصحي والنظافة والخدمات الصحية خاصة في مناطق الحرب ومخيمات اللاجئين

### •الوقاية:

١. الحفاظ على ممارسات النظافة
٢. إنشاء أنظمة التخلص المناسبة من فضلات الإنسان
٣. الحفاظ على معايير الجودة للمياه العامة المقدمة للاستخدام والاستهلاك



## التغذية وسلامة الغذاء

١. تجنب المحار واللحوم الملوثة
٢. تجنب النقص الحاد في مستوى B12 والتي قد تعزز تكاثر الفيروس
٣. المحافظة على مستوى كاف من فيتامين (D): يمكن أن يؤثر نقص فيتامين (D) على استجابة العلاج
٤. النظافة والصرف الصحي: غلي أو طهي الطعام والماء لمدة دقيقة واحدة على الأقل عند ٨٥ درجة مئوية
٥. يمكن أن يكون تناول القهوة اليومية المعتدلة غير المحلاة مفيدًا لمرضى الكبد الدهني غير الكحولي
٦. تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الحديد ومكملات الحديد غير الموصوفة ، مع الحفاظ على نظام غذائي مناسب، يمكن لنظام غذائي منخفض الدهون والكوليسترول أن يحسن صحة الكبد ويقلل من خطر الإصابة بالتشمع الكبدي

