

إلتهاب الكبد سي C

هل من الممكن أن أكون في خطر؟

Arabic translation of Hepatitis C – Could I be at risk?

ما هو إلتهاب الكبد سي C ؟

إلتهاب الكبد سي C هو فيروس يمكن أن يضر بالكبد ويمكن أن يؤدي إلى سنوات عديدة من إعتلال الصحة. وليس كالتهاب الكبد أي A و بي B، إذ لا يوجد هناك لقاح للحماية ضد فيروس الكبد سي C (HVC)

ما هي الأعراض؟

لا تظهر على العديد من الناس المصابين بالتهاب الكبد سي C علامات أو أعراض على الإطلاق – لعدة سنوات أو حتى لعدة عقود. ولكن بإمكانك أن تنتقل الفيروس إلى الآخرين حتى بدون ظهور أعراض.

قد تشمل الأعراض، رغم عدم شيوعها، على واحد أو أكثر مما يلي:

- مرض خفيف مشابه للإنفلونزا ؛
- تعب خفيف إلى شديد ؛
- غثيان أو فقدان الشهية ؛
- فقدان الوزن ؛
- إكتئاب أو قلق ؛
- ألم في منطقة الكبد (الجانب الأيمن للمعدة) ؛
- يرقان خفيف (إصفرار الجلد وبياض العيون) ؛
- حكة جلدية ؛
- الألم في المفاصل ؛
- ضعف الذاكرة أو التركيز؛
- عدم تحمل الكحول

كيف يمكن أن تتم إصابتي بالتهاب الكبد سي C ؟

يتم حمل فيروس إلتهاب الكبد سي C في الدم ويمكن وجوده في بعض سوائل الجسم الأخرى. ولكن الدم (حتى إذا كان بكميات قليلة جداً وغير مرئية) هو المصدر الرئيسي للعدوى. ينتشر هذا الفيروس بشكل رئيسي بواسطة دم شخص مصاب ينتقل إلى الدورة الدموية لشخص آخر. لا يمكنك الإصابة به من خلال الإتصالات اليومية مثل مسك الأيدي أو الحضان أو التقبيل أو من خلال المشاركة بإستعمال أدوات التواليت أو أواني الطعام أو أدوات المطبخ.

ينتقل إلتهاب الكبد سي C بواسطة:

- المشاركة في معدات حقن المخدرات، حتى لو كنت قد قمت بها مرة واحدة فقط أو مرتان أو منذ فترة طويلة. الإبر والحقن هي الأكثر خطورة، ولكن يمكن للملاعق ، الأنابيب الورقية والبلاستيكية للامتصاص وأدوات الاستنشاق والماء أن تنقل العدوى أيضاً.

كيف يمكن أن يؤثر عليّ الفيروس على المدى البعيد؟

ما يقارب واحد من كل خمسة أشخاص يصاب بالتهاب الكبد سي C يتم شفائهم تماماً. ومع ذلك، فإن معظم الناس الذين يصبحوا مصابين يظلون على هذا الحال لفترة طويلة جداً. وهذا ما قد يؤثر عليهم بطرق عديدة:

- قد يظل بعض الناس أصحاء طوال فترة حياتهم
- بعض الناس يعانون من أعراض مختلفة.
- يعاني حوالي واحد من كل خمسة من الناس من ضرر في الكبد (تأليف أو تشمع الكبد) بعد حوالي 20 عاماً.
- وفي بعض الناس قد يؤدي التشمع إلى سرطان الكبد أو الفشل التام للكبد.

كيف أعرف إن كنت مصاباً بالفيروس؟

إن كنت تعتقد بأنك كنت قد أصبت بفيروس إلتهاب الكبد سي C في أي وقت مضى، فبإمكانك إجراء إختبار دم بسيط لمعرفة إذا ما كنت مصاباً بالعدوى.

أين يمكنني إجراء الإختبار؟

بإمكان طبيبك العام إجراء إختبارات إلتهاب الكبد سي C. كما تتمكن الخدمات المحلية للعلاج بالأدوية وكذلك الصحة الجنسية/ يمكن لعيادة أمراض المسالك البولية والتناسلية أن تجري لك الإختبار.

- تلقيك لنقل دم (قبل سبتمبر 1991) أو منتجات الدم مثل عوامل التخثر المستعملة لعلاج مرض الناعور (قبل عام 1986). يتم فحص كل الدم المستعمل الآن في أيرلندا الشمالية عن إلتهاب الكبد سي C .

أقل شيوعاً أن ينتقل إلتهاب الكبد سي C بواسطة:

- أم مصابة بالتهاب الكبد سي C إلى طفلها قبل أو أثناء الولادة ؛
- عملية جنسية (غير محمية بعازل ذكري) مع شخص مصاب بالفيروس ؛
- علاج طبي أو علاج الأسنان في الخارج حيث يمكن ان يكون فيروس الكبد سي C شائعاً وحيث يمكن ألا يتم تعقيم المعدات بصورة سليمة؛
- الوشم أو ثقب الإذن أو ثقب الجسم أو الوخز بالإبر بإستعمال أدوات غير معقمة ؛
- المشاركة بشفرات الحلاقة أو فرش الأسنان الملوثة بدم من شخص مصاب بالفيروس

عليك مراجعة طبيبك أو الممرضة لو كنت تعتقد بأنك قد تعرضت للفيروس بأيّ من تلك الطرق.

ماذا لو كانت نتيجة الإختبار إيجابية؟

- سيخبرك إختبار الدم ما إذا كنت قد أصبت بالعدوى بفيروس في أي مرحلة في الماضي. إلا أنه لا يخبرك ما إذا كنت لا تزال مصاباً به. يمكن أن يتم تحويلك إلى أخصائي لمعرفة ما إذا كنت لا تزال مصاباً.
- إذا لديك أي أسئلة، يمكنك التحدث إلى طبيبك العام أو الممرضة
- **خط تلفون المعلومات لفيروس الكبد سي C** لأي فرد لديه مخاوف عن فيروس الكبد سي C

Tel: 0800 451 451 (10am-10pm, 7 days a week)

Textphone: 0800 085 0859 (10am-10pm, 7 days a week)

ماذا لو كانت نتيجة الإختبار سلبية؟

من المحتمل أن يعني ذلك أنك لم تكن مصاباً أبداً بفيروس التهاب الكبد سي C. ولكن يمكن لجسمك أن يحتاج لفترة قد تستغرق سنة أشهر كي يتفاعل مع الفيروس، لذلك قد تكون نتيجة الإختبار سلبية إذا كنت قد أصبت حديثاً. وقد ينصحك طبيبك العام بضرورة إجراء إختبار للمرة الثانية.

هل يتوفر العلاج؟

العلاج لإلتهاب الكبد سي C متوفر وهو في تحسن مستمر. الأدوية العلاجية التي تعالج العدوى متوفرة والتي يمكن أن تعالج العدوى في نصف الأفراد المصابين. طبيبك العام و الأخصائي يمكن أن يناقشوا معك أي العلاج مناسب لك.

كيف يمكنني أن أساعد نفسي إذا أصابني الفيروس؟

أهم شيء تفعله إذا كنت تتعاطى الكحول هو أن تقلل من الضرر الذي سيحدث لكبدك وذلك بتقليل كمية الكحول التي تشربها من الأفضل أن تتوقف عن تناول الكحول كلية.

كيف يمكنني تجنب أن أصبح مصاباً أو أن أنقل الفيروس إلى الآخرين؟

- تجنب أي إتصال مباشر بدم الآخرين

- تجنب المشاركة بأدوات التواليت التي يمكن أن تكون ملوثة بالدم، مثل شفرات الحلاقة وفرش الأسنان ومقصات الأظافر والملاقط.

- إذا كنت أنت أو شريكك الجنسي مصاباً بالتهاب الكبد سي C، فهناك خطر قليل حول إمكانية إنتقاله أثناء العملية الجنسية. إن العوازل الذكرية تقلل المخاطر. كما أن إستعمال العوازل الذكرية يساعدك في الحماية ضد الحمل غير المرغوب فيه وضد فيروس فقدان المناعة المكتسبة البشري والعديد من الأمراض التي تنتقل جنسياً.

- إذا كنت تفكر بإجراء ثقب الإذن أو ثقب الجسم أو الوشم أو الوخز بالإبر، فعليك أن تتأكد بأن المعدات المستعملة مثل الإبر وأوعية الحبر لم تتم إعادة إستعمالها وأن تكون معقمة.

- إن كنت تتعاطى المخدرات عن طريق الحقن، فيجب ألا تشارك أو تعطي معدات حقن المخدرات على الإطلاق. ويشمل ذلك الإبر والحقن والملاعق والماء والمرشحات أو أي شيء آخر قد يكون ملوثاً بالدم. إتصل بخط التلفون القومي للمخدرات لمساعدة للتفاصيل عن خدمات المخدرات بمنطقةك والنصح حول الاستخدام السليم للحقن.

0800 77 66 00

المعلومات والدعم

- إذا لديك أي أسئلة، يمكنك التحدث إلى طبيبك العام أو الممرضة
- **خط تلفون المعلومات لفيروس الكبد سي C** لأي فرد لديه مخاوف عن فيروس الكبد سي C

Tel: 0800 451 451 (10am-10pm, 7 days a week)

Textphone: 0800 085 0859 (10am-10pm, 7 days a week)

- **مركز المملكة المتحدة لموارد فيروس الكبد سي C**

يوفر سهولة الحصول على النصائح والمعلومات التي يبحث عنها عن إلتهاب الكبد سي C.

195 New Kent Road, London SE1 4AG

Tel: 020 7378 5495

Information line: 0870 242 2467 (10am-4pm, Mon-Fri)

Email: info@hepccentre.org.uk

Website: www.hepccentre.org.uk

- **توفر أمانة الكبد البريطانية معلومات عن كافة أشكال مرض الكبد. إلتهاب الكبد سي و إلتهاب الكبد سي وإستعمال الحقن للمخدرات هي نشرات متوفرة بمواقعهم على الإنترنت أو بإرسال مطروف معنون بإسمك إلى:**

2 Southampton Road,

Ringwood BH24 1HY

Tel: 0870 770 8028

Email: info@britishlivertrust.org.uk

Website: www.britishlivertrust.org.uk

- **توفر جمعية مرض الناعور معلومات ودعم للمواطنين المقيمين مع، أو المصابين بمرض الناعور والقلقين بشأن مرض إلتهاب الكبد سي .**

The Haemophilia Society

First Floor, Petersham House

57a Hatton Garden, London EC1N 8JG

Tel: 020 7831 1020

Freephone helpline: 0800 018 6068

Email: info@haemophilia.org.uk

Website: www.haemophilia.org.uk

- **تتخصص مؤسسة أمراض الكبد للأطفال في دعم الأطفال المصابين بمرض الكبد.**

Children's Liver Disease Foundation

36 Great Charles Street

Birmingham B3 3YJ

Tel: 0121 212 3839

Email: info@childliverdisease.org

Website: www.childliverdisease.org

• RVH Liver Support Group

المجموعة الملكية لمرضى فيروس الكبد سي C هي مجموعة مستقلة تقدم المساعدة للمصابين بمرض الكبد والقائمين على امرهم على نطاق ايرلندا الشمالية. وتنتمي المجموعة للهيئة البريطانية لأمراض الكبد. اتصل على: Gordon Cave
Tel: 07737 718493

Website: www.rvhliversupportgroup.co.uk

• يوفر خط المساعدة للمخدرات القومي معلومات ونصائح سرية لمتعاطي المخدرات وأي شخص قلق بشأن المخدرات. تليفون 0800 77 66 00

• يعطيك موقع www.drugsalcohol.info على الإنترنت قائمة بخدمات علاج المخدرات والكحول في كافة أنحاء إيرلندا الشمالية.

• بإمكانك أيضاً الإتصال بعيادة الصحة الجنسية/ عيادة الأمراض البولية والتناسلية المحلية لنصائح سرية ومجانية. وللعيادات في بلفاست ولندنديري، عليك الإتصال هاتفياً لتحديد موعد لك.

Royal Victoria Hospital, Belfast

Tel: 028 9063 4050 / 028 9063 4054

Causeway Hospital, Coleraine

Tel: 028 7034 6028

Daisy Hill Hospital, Newry:

Tel: 028 3083 5050

Altnagelvin Hospital, Londonderry:

Tel: 028 7161 1269

للمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع الإنترنت لقسم الصحة والخدمات الإجتماعية والسلامة العامة.

www.dhsspsni.gov.uk/phealth

أو موقع الخدمات الصحية القومية التهاب الكبد سي C
www.hepc.nhs.uk

تتوفر هذه النشرة أيضاً على شكل ملف PDF وبلغات أخرى من

www.dhsspsni.gov.uk/phealth

www.healthpromotionagency.org.uk



Health
Promotion
Agency



Department of
Health, Social Services
and Public Safety
www.dhsspsni.gov.uk

Produced by the Health Promotion Agency for Northern Ireland on behalf of the Department of Health, Social Services and Public Safety. Crown Copyright material reproduced with the permission of the Controller of HMSO and the Queen's Printer for Scotland.