

هپاتیت A

هپاتیت A یک بیماری ویروسی است که از طریق آب و غذای آلوده منتقل می شود. این بیماری معمولاً خود به خود بهبود یافته و عوارض دراز مدت کبدی ندارد.

عامل این بیماری ویروس هپاتیت A می باشد که در کبد تکثیر یافته و از طریق مدفوع دفع می شود.

چگونگی انتشار ویروس

معمولاً از طریق خوردن آب و غذایی که قبلاً با مدفوع بیمار آلوده شده اند، منتقل می شود. در اکثر نقاط دنیا این بیماری از طریق نوشیدن آب آلوده منتقل می شود (به دلیل نقص در سیستم آب و فاضلاب) اما از طریق خوردن میوه و سبزیجات خام (که با آب آلوده آبیاری شده و شسته نشده باشند) و یا غذاهایی که کاملاً پخته نشده باشند نیز منتقل می شود. در صورتی که آشپز و دیگر تهیه کنندگان غذا، به هپاتیت A مبتلا باشند و پس از اجابت مزاج بدون شستن دست های خود به تهیه غذا مبادرت ورزند، کسانی که از آن غذا استفاده کنند، امکان ابتلا به هپاتیت A را دارند. همچنین نشستن دست ها پس از تعویض پوشک بچه و خوردن میوه و سبزیجات نشسته که با فاضلاب آبیاری شده اند همگی شانس ابتلا به هپاتیت A را افزایش می دهند. در مهدکودک ها امکان بروز ناگهانی بیماری زیاد است چرا که ممکن است کودکان به مدفوع خود دست زده و سپس اشیا و اسباب بازی هایی که اطفال دیگر از آنها استفاده می کنند را لمس نمایند. ویروس هپاتیت A به ندرت از طریق خون منتقل می شود و انتقال این ویروس از طریق عرق و ادرار صورت نمی گیرد. برخی از افراد فکر می کنند ابتلا به هپاتیت A شانس ابتلا به ایدز را بالا می برد. در حالی که هیچ گونه ارتباطی به ایدز نداشته و شانس ابتلا به آن را افزایش نمی دهد.

دوره سرایت بیماری (بیماری زایی)

علائم ۵۰-۱۵ روز (۷-۲ هفته) و بطور متوسط ۳۰ روز پس از ورود ویروس به بدن بروز می نمایند. مدفوع و ترشحات بدن ۲ هفته قبل از بروز علائم بالاترین میزان ویروس را دارا می باشند. در این زمان بیشترین امکان انتقال ویروس وجود دارد. اما پس از بروز علائم نیز احتمال انتقال ویروس وجود دارد.

پیشگیری

واکسن هپاتیت A مؤثرترین راه پیشگیری از هپاتیت A می باشد و اگر هر دو نوبت آن تزریق شود ۱۰۰-۹۴٪ ایمنی ایجاد خواهد کرد. بطور معمول در کشور ما واکسیناسیون علیه هپاتیت A صورت نمی گیرد.

توجه به نکات زیر جهت پیشگیری از هپاتیت A الزامی است :

در منزل قبل از طبخ غذا و بعد از هر بار اجابت مزاج دست های خود را با آب و صابون بشوئید.

ظرف‌ها را با آب داغ و محلول پاک‌کننده کاملاً تمیز نمائید.

به کودکان خود بیاموزید که اسباب‌بازی‌های خود (خصوصاً اسباب و وسایل مشترک با کودکان دیگر) را به دهان نبرند.

اگر به پاکیزگی آب و غذایی شک دارید از مصرف آن بپرهیزید.

در مرکز نگهداری اطفال (مهدکودک‌ها) کارکنان باید به نکات زیر توجه نمایند :

استفاده از دستکش پلاستیکی یک‌بار مصرف هنگام تعویض پوشک کودک

شستن دست‌ها و تعویض دستکش‌ها قبل از این که اقدام به تعویض پوشک کودک دیگری نمایند

تمیز کردن بدن کودک هنگام تعویض پوشک

تشخیص زودرس

در صورتی که به هپاتیت A مبتلا نشده‌اید و یا واکسن آن را دریافت نکرده‌اید چنانچه احتمال آلوده شدن با ویروس هپاتیت A را می‌دهید حتماً با پزشک خود مشورت کنید. چرا که دریافت ایمونوگلوبولین در ۲ هفته اول تماس با ویروس از بروز علائم هپاتیت A جلوگیری می‌نماید.

انجام واکسیناسیون برای کارکنان بیمارستان‌ها، رستوران‌ها و مهدکودک‌ها به صورت معمول توصیه نمی‌شود و چنانچه شاهد بروز ناگهانی هپاتیت A باشیم، افراد در معرض خطر باید یک دوز ایمونوگلوبولین دریافت نمایند.

علائم

علائم بیماری معمولاً در فاصله ۱۵ تا ۵۰ روز (بطور متوسط ۷-۲ هفته) پس از ورود ویروس هپاتیت A به بدن ایجاد می‌شود. علائم معمولاً خفیف بوده و غالباً افراد متوجه آن نمی‌شوند (خصوصاً در کودکان کمتر از ۶ سال). در کودکان بزرگ‌تر و بالغین علائم اولیه شبیه به بیماری‌های درگیرکننده معده می‌باشد و عبارتند از :

احساس خستگی زیاد

تب

درد عضلانی

سردرد

درد ناحیه فوقانی راست شکم زیر دنده‌ها (محل قرارگیری کبد)

حالت تهوع

بی‌اشتهایی و کاهش وزن

یرقان (زرد شدن پوست بدن و سفیدی چشم) که گاهی همراه با تیره شدن ادرار و بیرنگ شدن مدفوع می‌باشد و در کودکان و نوجوانان کمتر شیوع دارد.

علائم هپاتیت A معمولاً ۲ هفته به طول می‌انجامد و پس از بروز علائم، ویروس‌های موجود در مدفوع بیمار کاهش یافته و شانس انتقالشان به دیگران خیلی کم می‌شود.

کی به پزشک مراجعه کنم

در صورتی که فرد مبتلا به هپاتیت A، دچار کم‌آبی شدید ثانویه به استفراغ و یا عدم تحمل مایعات گشته و یا علائم نارسایی کبد را نشان داد سریعاً با پزشک تماس بگیرید.

علائم نارسایی کبد :

تحریک‌پذیری و بیقراری زیاد

عدم توانایی فکر کردن صحیح

خواب‌آلودگی زیاد

از دست دادن هوشیاری

تورم صورت، دست‌ها، شکم و پاها

خونریزی از بینی، دهان، مقعد (شامل خون در مدفوع) و خونریزی زیر پوستی

با پزشک خود سریعاً تماس بگیرید در صورتی که :

علائم بالا را مشاهده کردید.

یکی از افراد در محل زندگی شما مبتلا به هپاتیت A می‌باشد.

در رستوران و یا محل دیگری که سبب بروز ناگهانی موارد زیادی هپاتیت A شده است، غذا خورده اید.

فرزند و یا فرد دیگری از خانواده در مهدکودکی که بروز ناگهانی موارد زیادی هپاتیت A در آن اتفاق افتاده، بوده است.

شریک جنسی شما به هپاتیت A مبتلا شده است.

پیگیری:

هپاتیت A معمولاً بدون ایجاد عارضه بهبود می یابد و نیاز به پیگیری ندارد. اما حتماً به پزشک مراجعه نمایند تا مشخص شود که نوع هپاتیت شما A بوده است، زیرا تمام انواع هپاتیت در شروع علائم یکسانی دارند. با یک آزمایش خون می توان نوع هپاتیت (A-B-C) را تشخیص داده و از انتقال آن به دیگران جلوگیری نمود.

به چه کسانی می توان مراجعه نمود :

پزشکان عمومی

متخصصین اطفال

متخصصین داخلی

متخصصین عفونی

اگر دچار عوارض هپاتیت شده اید مجموعه ای از یک متخصص بیماری های گوارش و کبد و متخصص بیماری های عفونی می توانند به شما کمک نمایند.

آزمون های تشخیصی

گرفتن تاریخچه پزشکی و انجام معاینات دقیق تا حدود زیادی می تواند در تشخیص هپاتیت A کمک کننده باشد. سؤالاتی که معمولاً پزشک از شما می پرسد عبارتند از :

به کجا سفر کرده اید؟

آیا خود و یا فرزندان شما ساعاتی از روز را در مهدکودک می گذرانید؟

آیا با فرد مبتلا به هپاتیت A زندگی می کنید؟

اگر امکان ابتلای شما به هپاتیت A وجود داشته باشد باید آزمایش خون انجام دهید تا عملکرد کبد و التهاب آن مشخص شود. در آزمایش شما موارد زیر درخواست می گردد :

بیلی روبین: افزایش بیلی روبین مطرح کننده هپاتیت است.

آلبومین: کاهش میزان آلبومین مطرح کننده هپاتیت و دیگر مشکلات کبدی است.

زمان پروترومبین (PT): که عبارت است از مدت زمانی که طول می کشد تا خون منعقد شود که اگر غیرطبیعی باشد مطرح کننده مشکل کبدی است.

آنزیم آلانین آمینوترانسفراز (ALT): در بیماری ها و آسیب های کبدی بالا می رود.

آنزیم آسپاراتات آمینوترانسفراز (AST): در بیماری های قلبی و کبدی بالا می رود.

آنزیم آلکالین فسفاتاز (ALP): مقادیر بالای ALP مطرح کننده آسیب کبدی است.

لاکتات دهیدروژناز (LDH): بسیاری از بیماری ها سبب افزایش LDH می شوند.

آزمایشات دیگر جهت تشخیص هپاتیت A نیز معمولاً انجام می شود. اگر آزمایشات فوق التهاب کبد را مطرح سازند، آنتی بادی ضد ویروس هپاتیت A در خون شما اندازه گیری می شود که اگر این آنتی بادی وجود داشته باشد مطرح کننده ابتلا به هپاتیت A می باشد و اگر علت هپاتیت شما، ویروس هپاتیت A نبود پزشک به ویروس هپاتیت B و C و اِستاتین بار ویروس (عامل بیماری موترنوکلئوز عفونی) شک خواهد کرد و برای تشخیص آنها آزمایشات لازم را درخواست می نماید.

درمان

اکثراً هپاتیت A خودبه خود بهبود می یابد و احتیاجی به درمان ندارد. استراحت در منزل و خوردن غذاهای مناسب و نوشیدن مقدار کافی آب، می تواند به روند بهبودی شما کمک نماید.

ویروس هپاتیت A معمولاً باعث درگیری کبد به مدت طولانی نمی شود و بیش از ۹۹٪ بیماران بهبود می یابند. در موارد نادری بیماری پیشرونده کبد منجر به نارسایی برق آسای (فولمیننت) کبد می شود که ممکن است منجر به مرگ شده و یا نیاز به دریافت پیوند کبد باشد.

مراقبت در خانه:

مراقبت های خانگی در بهبود علائم و جلوگیری از انتشار بیماری به دیگران مؤثر می باشد:

کاهش فعالیت ها و متناسب کردن آن با سطح توان خود: استراحت طولانی در بستر نیز می تواند روند بهبودی شما را به تأخیر اندازد. دائماً در بستر استراحت نکنید. فعالیت خود را با نیاز و توان جسمانی خود تنظیم کنید. از حضور در محل کار یا مدرسه اجتناب کنید مگر این که سطح کار شما متناسب با وضعیت جسمانی شما باشد. از ورزش های سنگین بپرهیزید. رفته رفته که بهبود می یابید به تدریج به کار معمول خود بازگردید چرا که شروع کردن سریع فعالیت های قبلی می تواند سبب بیمار شدن مجدد شما شود.

تغذیه مناسب : علی‌رغم بی‌اشتهایی سعی کنید تغذیه کافی و مناسبی داشته باشید و وعده‌های غذایی را در تعداد بیشتر و حجم کمتر میل کنید معمولاً حالت تهوع با گذشت روز بدتر می‌شود. لذا سعی کنید وعده اصلی را در صبح خورده و بقیه وعده‌ها سبک‌تر شود. پزشکان معمولاً رژیم پر پروتئین – پرکالری را پیشنهاد می‌کنند. اما اگر مبتلا به حالت تهوع هستید سعی در حفظ تعادل رژیم غذایی (متناسب با تمایل و اشتهای خود) نمائید.

از کم آب شدن بدن خود بپرهیزید : حفظ میزان آب بدن خصوصاً اگر استفراغ می‌کنید بسیار مهم است. اگر بیش از ۲ بار در یک روز استفراغ کرده‌اید حتماً به پزشک یا اورژانس مراجعه نمائید. مقدار کافی آب بنوشید. در صورت تحمل می‌توانید از آب میوه و گوشت نیز استفاده کنید (چرا که این موادکالری نیز دارند). می‌توانید از نوشیدنی‌های انرژی‌زای ورزشی استفاده کنید که سبب جبران مواد معدنی و الکترولیت‌هایی که طی استفراغ از دست داده‌اید می‌شوند. برخی از افراد مبتلا به هپاتیت A دچار استفراغ، تهوع و کم آب شدن بدن می‌شوند که در صورت شدید بودن علائم نیاز به بستری در بیمارستان و دریافت مایعات وریدی و دارو جهت کنترل علائم فوق دارند.

اجتناب از الکل و داروها : هپاتیت متابولیسم الکل و برخی داروها را مختل کرده و سبب تشدید و یا تضعیف اثر آنها در بدن می‌شود. همچنین الکل و برخی داروها سبب آسیب کبدی می‌شوند. در صورتی که از هر گونه دارو از جمله داروی گیاهی استفاده می‌کنید پزشک خود را در جریان قرار دهید.

کنترل خارش بدن: در صورت داشتن خارش با پزشک خود مشورت نمائید تا داروهای ضد خارش برای شما تجویز شود.

جلوگیری از گسترش و انتقال ویروس: آگاه کردن افرادی که با شما زندگی کرده و یا رابطه جنسی دارند از این که شما مبتلا به هپاتیت A هستید بسیار مهم است چراکه اگر این افراد در مدت ۲ هفته از تماس با شما ایمونوگلوبولین دریافت کنند در پیشگیری از هپاتیت A و یا کاهش علائم آن مؤثر خواهد بود. دستان خود را بعد از اجابت مزاج و تعویض پوشک و قبل از تهیه غذا با آب و صابون شستشو دهید.

درمان دارویی:

درمان دارویی برای هپاتیت A وجود ندارد و بهترین راه پیشگیری از هپاتیت A انجام واکسیناسیون می‌باشد که بین ۹۴-۱۰۰٪ ایمنی ایجاد خواهد کرد (در صورتی که هر ۲ دوز آن تزریق شود). البته واکسن در افرادی که نقص سیستم ایمنی دارند مانند مبتلایان به ایدز چندان مؤثر نمی‌باشد.

اگر علیه هپاتیت A ایمن نشده‌اید (چه از طریق واکسیناسیون و چه از طریق ابتلای قبلی) و در تماس نزدیک با بیمار مبتلا به هپاتیت A هستید باید یک نوبت ایمونوگلوبولین دریافت نمائید. در صورتی که در فاصله ۲ هفته پس از تماس ایمونوگلوبولین دریافت شود تا ۸۵٪ مؤثر خواهد بود.

درمان جراحی:

هپاتیت A یک بیماری ویروسی است و نیازی به درمان جراحی ندارد. عده بسیار کمی از افراد (معمولاً افرادی که بیماری مزمن کبد دارند و یا افراد با سن بالا) دچار نارسایی کبد در اثر آلودگی با ویروس هپاتیت A می‌شوند که در این صورت هپاتیت برق‌آسا نامیده می‌شود که تهدیدکننده حیات بوده و برخی از افراد در این شرایط احتیاج به پیوند کبد خواهند داشت.