

## الأسئلة الشائعة عن التهاب الكبد A

### ما المقصود بالتهاب الكبد A؟

التهاب الكبد A عبارة عن فيروس يصيب الكبد ويمكن أن يعرضه للتلف. ينتقل الفيروس عادةً من شخص إلى آخر عن طريق الطعام أو الشراب غير الآمن، أو عن طريق الاتصال الجنسي. وهناك لقاح للوقاية من التهاب الكبد A.

### كيف ينتشر فيروس التهاب الكبد A؟

يدخل فيروس التهاب الكبد A إلى الجسم عن طريق الفم وينتقل عبر البراز. ينتشر الفيروس عندما يبتلع شخص كميات من البراز ضئيلة للغاية لدرجة أنه يصعب رؤيتها بالعين. ومن ثم، يمكن أن يحمله الشخص المصاب في يديه وينتشر عن طريق لمس يديه، أو تناول الطعام أو الشراب الذي لمسه أو من خلال الاتصال الجنسي.

### ما أعراض التهاب الكبد A؟

تشمل الأعراض اليرقان (اصفرار العين والجلد)، والتعب (الشعور بالإرهاق)، وألم المعدة، والغثيان، والإسهال. تظهر الأعراض على الأشخاص عادةً بعد شهر واحد تقريباً من إصابتهم بالفيروس.

ولن يعاني كل من يصاب بالتهاب الكبد A من جميع هذه الأعراض. يعاني الرضع والأطفال الصغار من أعراض خفيفة للغاية، وهم أقل عرضة للإصابة باليرقان من الأطفال الأكبر سناً وبالبالغين.

### متى يمكن أن أصاب بالمرض لأول مرة، ومتى يمكن أن أنشر العدوى؟

تظهر الأعراض عادةً بعد ثلاثة إلى أربعة أسابيع من التعرض للفيروس، على الرغم من أنها يمكن أن تظهر مبكراً في غضون أسبوعين أو متأخراً بعد سبعة أسابيع من التعرض للفيروس. ومن المرجح أن ينشر الشخص المصاب الفيروس في الأسبوعين السابقين لبدء ظهور الأعراض عليه وبعد أسبوع واحد من ذلك.

### ما علاج التهاب الكبد A؟

لا يوجد علاج لالتهاب الكبد A، ولكن يتحسن معظم المرضى من تلقاء أنفسهم في غضون أسابيع قليلة من خلال الراحة وعدم احتساء الكحول. يعاني بعض الأشخاص المصابين بمرض مزمن في الكبد أو ضعف في جهاز المناعة من مرض أكثر حدةً ويحتاجون إلى رعاية داعمة. خلال فترة الشفاء من التهاب الكبد A، **امتنع** عن احتساء الكحول أو تناول العقاقير التي يمكن أن تضر الكبد، مثل أسيتامينوفين أو Tylenol.

إذا كنت تعتقد أنك ربما تكون مصاباً بالتهاب الكبد A، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

### كيف يتم تشخيص التهاب الكبد A؟

إذا اشتبه مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بإصابتك بالتهاب الكبد A، فيمكنه طلب إجراء فحص الدم.

### هل يمكن أن يصاب شخص بالتهاب الكبد A أكثر من مرة؟

لا. بمجرد أن يتعافى الشخص من التهاب الكبد A، فإنه يصبح محصناً (محمياً) مدى الحياة ولم يعد حاملاً للفيروس.

هل يمكن أن يؤدي التهاب الكبد A إلى الوفاة؟

نادرًا ما يؤدي التهاب الكبد A إلى الوفاة (أقل من 1% من الحالات).

كيف يمكن الوقاية من التهاب الكبد A؟

احصل على لقاح التهاب الكبد A. اسأل مقدّم الرعاية الصحية عن الحصول على لقاح التهاب الكبد A أو اتصل بالرقم 311 للعثور على مقدّم اللقاح.

اغسل يديك جيدًا بالصابون والماء الدافئ الجاري قبل لمس الطعام وبعد استخدام المراحيض أو تغيير الحفاضات.

تجنب الممارسات الجنسية التي قد تؤدي إلى تعرض اليد أو الفم للبراز. وتساعد الواقيات الذكرية على الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا الأخرى، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، ولكنها قد لا تمنع الإصابة بالتهاب الكبد A.

إذا كنت مسافرًا إلى بلد ينتشر فيه التهاب الكبد A، فاستخدم الماء المعبأ في زجاجات أو قم بغلي ماء الصنبور لمدة دقيقة واحدة قبل استخدامه. تجنب تناول المحار الذي ربما يكون من مصدر ماء ملوث.

من الذي يجب أن يحصل على لقاح التهاب الكبد A؟

يجب على أي شخص يرغب في حماية دائمة من التهاب الكبد A أن يحصل على جرعتين من اللقاح تفصل بينهما ستة أشهر على الأقل.

بالإضافة إلى ذلك، يوصى باللقاح الاعتيادي للأشخاص الذين ينتمون إلى المجموعات التالية:

- جميع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة واحدة وستين
- المسافرين إلى المناطق التي ينتشر فيها التهاب الكبد A، بما في ذلك الدول في منطقة البحر الكاريبي، وأمريكا الوسطى والجنوبية، وإفريقيا، وأوروبا الشرقية وأجزاء من آسيا. يجب أن يتلقى المسافرون الجرعة الأولى قبل أسبوعين على الأقل من موعد السفر.
- الرجال المثليين والرجال الآخرين الذين يمارسون الجنس مع الرجال
- الأشخاص الذين يعانون من مرض مزمن في الكبد
- الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات
- الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات عامل تجلط الدم
- الأشخاص الذين يعيشون في الشارع، أو مأوى أو ليس لهم عنوان دائم
- الأشخاص الذين يتعاملون مع التهاب الكبد A في مختبر