التهاب الكبد C
وصحة كبدك

اخضع للاختبار، لتنعم بالشفاء!

يحافظ كبدك على صحتك من نواحٍ عديدة. فهو يزيل السموم من دمك ويساعد في تحويل الطعام إلى طاقة.

التهاب الكبد يعني وجود حالة من الالتهاب تصيب الكبد. هناك أنواع مختلفة من التهاب الكبد. **التهاب الكبد C** (الذي يُسمَّى Hep C اختصارًا) هو مرض يسببه فيروس يصيب الكبد. وينتقل الفيروس عن طريق الدم.

قد يؤدي التهاب الكبد C إلى مشكلات صحية خطيرة:

- تلف الكبد
- تشمع الكبد
- فشل الكبد
- سرطان الكبد

يمكن حتى أن تؤدي الإصابة بالتهاب الكبد C إلى الوفاة.

الأعراض

الكثير من المصابين بالتهاب الكبد C **لا** تظهر عليهم الأعراض ولا يعلمون أنهم مصابون به. فقد يستغرق ظهور الأعراض ما يصل إلى 30 عامًا. وعندما تظهر الأعراض، فغالبًا ما تكون علامة على الإصابة بمرحلة متقدمة من مرض الكبد.

يمكن أن تشمل أعراض الإصابة بالتهاب الكبد C وعلاماتها ما يلي:

- الحمى
- الإرهاق
- فقدان الشهية
- الغثيان
- القيء
- ألم البطن
- البول الداكن
- تلون البراز باللون الرمادي
- ألم المفاصل
- اليرقان

إذا كنت مصابًا بالتهاب الكبد C، فأنت لست وحدك.

يوجد ما يقرب من **4 ملايين** شخص في الولايات المتحدة الأمريكية مصابين بالتهاب الكبد C.

يعيش في مدينة نيويورك ما يقرب من **150000** شخص مصاب بالتهاب الكبد C.

لمعرفة المزيد حول التهاب الكبد C واتخاذ
أفضل القرارات بشأن صحتك:
توجه لزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov/health/hepC

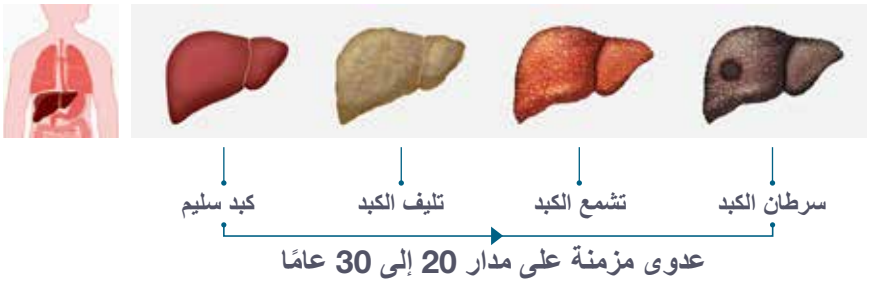
مراحل التهاب الكبد C

يشير مصطلح التهاب الكبد C الحاد إلى الأشهر الستة الأولى التي تلي العدوى.

- يتعافى بعض الأشخاص المصابين بعدوى التهاب الكبد C من تلقاء أنفسهم في غضون ستة أشهر.
- لا تظهر أعراض التهاب الكبد C على معظم الأشخاص في المرحلة الحادة منه.

يشير مصطلح التهاب الكبد C المزمن إلى إصابة طويلة الأمد.

- تتطور حالة العدوى لدى أغلب المصابين بالتهاب الكبد C لتصبح حالتهم مزمنة.
- قد يؤدي التهاب الكبد C المزمن إلى التهاب الكبد وتندبه، مما قد يؤدي إلى حدوث تلف متوسط بالكبد (تليف) وتلف حاد بالكبد (تشمع).
- يكون الأشخاص المصابون بالتشمع معرضين بشدة لخطر الإصابة بفشل الكبد وسرطان الكبد وحتى الوفاة.
- غالبًا ما يحدث تلف الكبد ببطء، على مدار مدة تتراوح بين 20 و30 عامًا.



التهاب الكبد C واختبارات صحة الكبد

قد يجري مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه بعض هذه الاختبارات للتأكد من إصابتك بالتهاب الكبد C أو لمعرفة كيف يؤثر التهاب الكبد C في صحتك:

اختبارات الدم

- **اختبار وجود الأجسام المضادة لفيروس التهاب الكبد C:** يُظهر ما إذا كنت قد أصبت من قبل بفيروس التهاب الكبد C أم لا. إذا كانت نتيجة هذا الاختبار إيجابية، فستكون بحاجة إلى الخضوع لاختبار آخر (اختبار التحقق من وجود الحمض النووي الريبي (Ribonucleic acid, RNA) لفيروس التهاب الكبد C) لمعرفة ما إذا كنت مصابًا بالتهاب الكبد C حاليًا أم لا.

- **اختبار التحقق من وجود الحمض النووي RNA لفيروس التهاب الكبد C (الحِمل الفيروسي):** يُظهِر مقدار انتشار فيروس التهاب الكبد C في دمك حاليًا (الحِمل الفيروسي). إذا كانت نتيجة هذا الاختبار إيجابية، فسيعني ذلك أنك مُصاب بالتهاب الكبد C حاليًا.

إذا خضعت لعلاج التهاب الكبد C، فسيتم فحص الحمض النووي RNA لفيروس التهاب الكبد C أثناء العلاج وبعد الانتهاء منه لمعرفة ما إذا كان العلاج مُجديًا أم لا. في حالة نجاح العلاج، سينخفض الحِمل الفيروسي إلى الصفر (غير قابل للاكتشاف) ويظل على هذا الحال. وإذا بقي الحِمل الفيروسي لديك غير قابل للاكتشاف بعد مرور 12 أسبوعًا من العلاج، فستكون قد حققت استجابة فيروسية مستدامة (sustained virologic response, SVR)، مما يعني أنك قد شفيت. لذا فأنت بحاجة إلى نتائج اختبار الدم النهائي SVR هذا للتأكد من تمام شفائك.

- **اختبار النمط الجيني لفيروس التهاب الكبد C:** يُظهر نوع فيروس التهاب الكبد C الذي لديك. حيث إن معرفة النمط الجيني للفيروس الذي أصابك تساعد مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه في اختيار أفضل علاج مناسب لك.

- **اختبارات وظائف الكبد (Liver Function Tests, LFTs):** تقيس مدى كفاءة عمل الكبد. فقد يعني ظهور مستويات مرتفعة أنك تعاني من التهاب أو تلف في الكبد.

- **اختبارات تليف الكبد:** تحدد مقدار التلف الذي أصاب الكبد (التليف).

الفحص بجهاز FibroScan

هو اختبار تصوير غير جراحي يُظهر مقدار التلف الذي أصاب الكبد من خلال تقديم صورة لشكل الكبد أو حجمه أو مدى تيبسه.

خزعة الكبد

هي عملية أخذ جزء صغير من نسيج الكبد باستخدام إبرة. ويُفحص النسيج تحت ميكروسكوب بحثًا عن وجود تلف أو مرض.

اختبارات الكشف عن سرطان الكبد

يُوصى بإجراء اختبارات دم أو فحوصات بالموجات فوق الصوتية كل ستة أشهر للمرضى المصابين بالتشمع.

اخضع للاختبار! فهو الوسيلة الوحيدة التي يمكنك من خلالها معرفة ما إذا كنت مصابًا بالتهاب الكبد C أم لا.

إذا كنت مصابًا بالتهاب الكبد C،

فعليك تلقي الرعاية من مقدم رعاية صحية يكون على دراية بالتهاب الكبد C

احرص على زيارة مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه بانتظام للتأكد من حفاظك على صحتك.

حتى إذا كنت تشعر أنك على ما يرام، فقد تكون تعاني من مشكلات بالكبد.

سوف يساعدك مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه في اتخاذ أفضل القرارات من أجل تحسين صحتك وحماية كبدك.

معالجة التهاب الكبد C لشفاء العدوى

يمكن أن **يُشفى** معظم المصابين بالتهاب الكبد C عن طريق تلقي الأدوية المضادة للفيروسات لعدة أشهر. والشفاء يعني عدم وجود أي فيروسات في الدم بعد مرور بضعة أشهر على انتهاء العلاج.

بفضل **مضادات الفيروسات الجديدة المخصصة لعلاج التهاب الكبد C**، أصبح العلاج الآن سهلًا ويحتاج إلى فترة قصيرة ويمكنه شفاء جميع المصابين بالتهاب الكبد C تقريبًا، بما في ذلك المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية (human immunodeficiency virus, HIV)، والأشخاص الذين يتعاطون الكحوليات أو العقاقير.

العلاج الحالي لالتهاب الكبد C
عادةً ما يستمر من شهرين إلى ثلاثة أشهر
غالبًا ما يكون قرصًا واحدًا يوميًا
الآثار الجانبية الخفيفة
يتوفر العلاج المجاني أو العلاج منخفض التكلفة
يعالج جميع الأنماط الجينية للفيروس

يمكن شفاء جميع المرضى تقريبًا.

فأدوية التهاب الكبد C تمنع الفيروس من التناسخ، مما يعني أنها **لا تجعل الفيروس في حالة خمود فقط، بل هي علاج شافٍ للمرض!**

لا يوجد لقاح أو مناعة مكتسبة للحماية من التهاب الكبد C.
حتى في حالة علاجك وشفائك، توجد دائمًا احتمالية للإصابة بالتهاب الكبد C مرة أخرى. لذا، عليك منع عودة الإصابة بحماية نفسك من التعرض للدم.

اِحم صحتك

إذا كنت مصابًا بالتهاب الكبد C أو تشمع الكبد، فمن الأسلم لصحتك عدم تناول الكحوليات على الإطلاق.

فالكحوليات تسبب تلف الكبد. ولهذا، يعد تجنب الكحوليات أحد أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها لحماية الكبد. تعرف على نصائح للتقليل من تناول الكحوليات عبر الرابط **rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov**.

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة للتوقف عن تناول الكحوليات، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه أو اتصل على الرقم **311**.

استشر مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه قبل تناول الأدوية التي يمكن الحصول عليها دون وصفة طبية أو الأدوية الطبيعية أو الفيتامينات أو المكملات الغذائية.

قد تكون بعض الأدوية التي يمكن الحصول عليها دون وصفة طبية مثل عقار أسيتامينوفين (Tylenol) أو الفيتامينات أو المكملات الغذائية مثل الحديد أو الأعشاب أو "الأدوية الطبيعية" خطرة على الكبد. أخبر جميع مقدمي الرعاية الصحية الذين تتعامل معهم بأنك مصاب بالتهاب الكبد C حتى يتمكنوا من مساعدتك في تجنب الأدوية التي قد تضر بكبدك.

اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا ومارس التمارين الرياضية وحافظ على وزن صحي لجسمك.

احصل على الدعم. شارك مشاعرك مع مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه والأشخاص الذين تثق بهم.

فكِّر في التواصل مع إحدى مجموعات دعم مرضى التهاب الكبد C شخصيًا أو عبر الإنترنت. توجه لزيارة الموقع الإلكتروني **HepFree.nyc** للحصول على مزيد من المعلومات.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة للتحكم في مشاعرك، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه أو اتصل على الرقم **311**.

أسئلة يجب أن تطرحها على مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه

- أرغب في الخضوع للاختبار لمعرفة ما إذا كنت مصابًا بالتهاب الكبد C أم لا، لأني أعتقد أنني ضمن الفئة المعرضة للخطر بناءً على القائمة الموجودة في صفحة 9. هل يمكن أن أخضع لاختبار التهاب الكبد C؟
- ماذا تعني نتائج اختباري؟
- هل أعاني من تلف الكبد؟ إذا كان الأمر كذلك، فإلى أي درجة تعرض كبدي للتلف؟
- هل ينبغي لي تلقي لقاحات للأمراض الأخرى، مثل التهاب الكبد A أو التهاب الكبد B أو الإنفلونزا، لحماية صحتي؟
- ما أفضل وزن ونظام غذائي وتمرينات بالنسبة لحالتي؟
- ما أفضل رعاية فيما يتعلق بالتهاب الكبد C الذي أعاني منه؟
- هل من الآمن عليّ تناول أدويتي (بما في ذلك الأدوية التي يمكن الحصول عليها دون وصفة طبية) والأعشاب والفيتامينات والمكملات الغذائية؟
- أرغب في الحصول على العلاج لكي أُشفى من التهاب الكبد C. ما الخطوات التي أحتاج إلى اتخاذها لأتمكن من الشفاء؟
- كيف يمكنني أن أدفع مقابل علاج التهاب الكبد C؟

اِحم الآخرين من الإصابة بالتهاب الكبد C

يمكن أن يعيش فيروس التهاب الكبد C خارج الجسم.

- **إذا قمت بحَقْن أحد أنواع العقاقير، فاستخدم فقط أدوات جديدة أو معقمة مخصصة للتعامل مع العقاقير، ويُطلق عليها أيضًا اسم "الأدوات"** مثل الإبر أو المحاقن أو القطن أو الأكواب أو أربطة حبس الدم أو شفرات الحلاقة أو القواطع أو مياه الشطف أو الأوعية أو الشفاطات أو الأنابيب.
- **لا تقم بمشاركة أدوات العناية الشخصية مع أي شخص آخر** مثل فرش الأسنان أو شفرات الحلاقة أو الإبر أو مبارد الأظافر أو قصاصات الأظافر أو مقصات الأظافر أو المناشف التي قد تكون لامست دمك.
- **قم بتغطية الجروح والقرح المفتوحة** بالضمادات، وتأكد من عدم ملامسة الآخرين لدمك.
- **قم بممارسة الجنس الآمن.** إذا كان لديك العديد من الشركاء الجنسيين أو إذا كنت مصابًا بفيروس HIV أو بعدوى منقولة جنسيًا (sexually transmitted infection, STI)، فاستخدم الأوقية الذكرية في كل مرة.
- **نظف** بقع الدم المنسكبة باستخدام محلول مُبيض (على أن يكون جزء واحد منه مادة مُبيضة مقابل تسعة أجزاء من الماء).
- **إذا كنتِ حاملًا، فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الذي تتعاملين معه بشأن التهاب الكبد C الذي تعانين منه.** فقد ينتقل التهاب الكبد C من الأم إلى الطفل أثناء الحمل أو الولادة.

الاتصال العفوي آمن

لا يمكنك نشر عدوى التهاب الكبد C عن طريق العطس أو السعال أو التقبيل أو المعانقة أو المصافحة بالأيدي أو التحدث أو مشاركة أدوات الطعام أو أكواب الشرب أو مشاركة الطعام أو ماء الشرب. ولا يُفترض أن يتم استبعادك من العمل أو المدرسة أو اللعب أو رعاية الأطفال إذا كنت مصابًا بالتهاب الكبد C.

المعلومات والموارد

إدارة الصحة بمدينة نيويورك
اتصل على الرقم **311** أو توجه لزيارة الموقع الإلكتروني
nyc.gov/health/hepC

الرعاية الصحية منخفضة التكلفة لالتهاب الكبد C بالمستشفيات العامة في NYC
nyc.gov/hhc

احصل على تأمين صحي
access.nyc.gov

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها
cdc.gov/hepatitis

مؤسسة الكبد الأمريكية
خط المساعدة المخصص لحالات التهاب الكبد C وأداة تحديد أماكن مقدمي الرعاية الصحية ومجموعات الدعم عبر الإنترنت: 800-465-4837 أو
liverfoundation.org

موارد تقليل الأضرار
harmreduction.org

فرقة العمل الخاصة بحالات التهاب الكبد C في NYC
HepFree.nyc

تقييم مخاطر التهاب الكبد C

- ☐ هل وُلِدت بين عامي 1945 و1965؟
- ☐ هل سبق وقمت بحَقْن العقاقير أو الهرمونات أو الستيرويدات أو السيليكون أو المواد التجميلية من قبل – حتى إن كان ذلك لمرة واحدة منذ وقتٍ طويل؟
- ☐ هل خضعت لنقل الدم أو زرع الأعضاء قبل عام 1992؟
- ☐ هل تحاليل فيروس HIV الخاصة بك إيجابية؟
- ☐ هل وُلِدت بمصر أو باكستان أو روسيا أو الاتحاد السوفيتي سابقًا؟
- ☐ هل استنشقت (تعاطيت) العقاقير من قبل؟
- ☐ هل كانت أمك مصابة بالتهاب الكبد C عند ولادتك؟
- ☐ هل سبق وقمت برسم وشم أو إجراء ثقب لدى أي شخص من غير المتخصصين المرخصين؟
- ☐ هل كانت نتائج اختبارات الكبد الخاصة بك غير طبيعية أو قيل لك أنك مصاب بمرض في الكبد؟
- ☐ هل خضعت من قبل لغسيل كلوي طويل الأمد؟
- ☐ هل تعرضت من قبل للتعامل مع الدم أو لغرز إبرة أثناء ممارستك لعملك؟
- ☐ هل حُبِست من قبل؟
- ☐ هل أنت رجل يقيم علاقات جنسية مع الرجال؟
- ☐ هل تقيم علاقات جنسية مع شركاء متعددين؟

إذا كانت إجابتك "عن" على أيٍ من هذه الأسئلة، فأنت ضمن الفئة المعرضة لخطر الإصابة بالتهاب الكبد C. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه، وتوجه لزيارة الموقع الإلكتروني **nyc.gov/health/hepC** أو قم بإرسال رسالة إلى البريد الإلكتروني **hep@health.nyc.gov** لمعرفة المزيد حول الخضوع للاختبارات.

اخضع للاختبار، لتنعم بالشفاء!

اخضع للاختبار، لتنعم بالشفاء!

NYC Health

DIS1914510 - 4.22 Arabic