



التهاب الكبد جيم- ماذا الآن؟

نشرة معلومات حول نتائج المريض

التهاب الكبد جيم هو عدوى في الكبد يتسبب بها فيروس التهاب الكبد جيم. لأنه تم تشخيص اصابتك بالفيروس، فإنه ينبغي احوالتك إلى عيادة مختصة في مستشفى رويال فيكتوريا في بلفاست. سيتم تحديد موعد مراجعة لك لیتم اجراء مزيد من فحوصات الدم، وتصوير بالموجات فوق الصوتية وفيبروسكان لك.

هل يمكن أن أشفى من المرض؟

- عدم استخدام معدات النظافة الشخصية مثل فرشاة الاسنان وشفرة الحلاقة أو مقصات الأظافر؛
 - القيام بعمليات الوشم أو الثقب فقط باستخدام معدات معقمة؛
 - تجنب كشف للدم عن طريق تغطية الجروح باستخدام ضمادات مضادة للماء لغاية شفاء الجرح.
 - عدم حمل بطاقة مانع، أو التبرع بالدم، أو السائل المنوي أو الدم أو منتجات الدم؛
 - تنظيف أي دماء منتشرة على الأرضيات أو أسطح العمل بمواد التبييض المنزلية.
- من الممكن ان تقاوم المرض وان تشفى جسمك منه بشكل طبيعي. إن لم يكن جهاز المناعة الخاص بك قادراً على مكافحة الفيروس، فإنه من الممكن علاجك باستخدام الادوية في معظم الحالات. طرق العلاج الجديدة متوفرة الان ويمكنها ان تشفى اكثر من 95% من الناس، ومدة العلاج أقصر واثارها الجانبية أقل من العلاجات الأقدم.
- بدون علاج، قد يصاب بعض الناس بضرر بسيط إلى متوسط في الكبد وفي بعض الحالات، قد يتطور هذا المرض إلى تليف (تنديب) للكبد على مدى 20-40 سنة، مما قد يؤدي إلى فشل الكبد أو سرطان الكبد.

كيف يمكنني تجنب نقل عدوى الفيروس؟

- يمكنك منع انتقال الفيروس للآخرين عن طريق:
- عدم مشاركة الإبر أو أي معدات أخرى لتعاطي المخدرات؛
 - ممارسة "الجنس الآمن" باستخدام العوازل الذكرية؛
- إذا كان لديك أي مخاوف بشأن أي مخاطر محتملة، يرجى مناقشة هذه مع الممرضة أو الطبيب.

يوصى بالتطعيم ضد التهاب الكبد "أ" و "ب" و
والإنفلونزا السنوية و التهاب المكورات الرئوية.

ماذا عن التهاب الكبد ج والحمل؟

قد يكون هناك خطورة صغيرة في انتقال فيروس التهاب الكبد جيم من الام الى الطفل. إذا كنت حامل وتم تشخيص اصابتك بالتهاب الكبد جيم، يمكن لممرضتك المتخصصة أو طبيب التوليد الخاص بك اعطائك معلومات محددة.

هل يجب أن أخبر أحدا عن الفيروس؟

للأسف، لا يزال هناك وصمة عار بشأن التهاب الكبد جيم، لذا يرجى التفكير بعناية قبل اخبار الناس، لكن دعم الاسرة والاصدقاء المقربين قد يفيد.

سجلات المستشفى الخاصة بك هي سرية ويمكن أن يتم الإفراج عن المعلومات لشركات التأمين وما إلى ذلك فقط من خلال تفويض منك.

قد لا تكون مجبرا على إخبار صاحب العمل الخاص بك على الرغم من أنك قد ترغب في القيام بذلك للحصول على الدعم. في نهاية المطاف فإن إخبار شخص ما هو أمر عائد اليك. سوف تكون الممرضة سعيدة لمناقشة هذا الأمر معك.

ماذا يمكنني أن أفعل لمساعدة نفسي؟

يجب أن تتخذ خطوات لحماية الكبد من أي ضرر إضافي:

الكحول - يمكن أن يؤدي استهلاك الكحول إلى تسريع تطور مرض الكبد، لذلك من الأفضل تجنب شرب الكحول على الإطلاق. إذا كنت تشعر انه من الصعب عليك الإقلاع عن شرب الكحول أو إن كنت تشرب بهم عادة، يرجى اعلام طبيبك أو ممرضتك، يمكنهم أن يقوموا باتخاذ ترتيبات لتوفير المساعدة إن لزم الأمر.

النظام الغذائي - يجب أن تسعى لتناول وجبات منتظمة ومتوازنة.

النشاط البدني - قد تكون تعاني من التعب والخمول كنتيجة مباشرة للفيروس. لا ينصح بأنظمة النشاط البدني المجهدة، ولكن النشاط البدني اللطيف الذي لا يجعلك تشعر بالتعب يمكن أن يكون مفيداً لرفاهيتك العامة.

الأدوية - تعتبر معظم الأدوية آمنة، ولكن يجب عليك دائماً التحقق من معلومات المنتج ومناقشة أي مخاوف مع طبيبك أو الصيدلي أو الممرضة.

تعاطي المخدرات - يمكن أن يكون لبعض المخدرات تأثير مباشر على الكبد ووظائفه. ينبغي عليك محاولة التوقف عن تعاطي أي مخدرات يتم شرائها من الشارع أو مخدرات ترفيحية قبل البدء ببرنامج العلاج. إذا كنت تشعر أن هذا قد يسبب لك مشاكل أو ترغب في الحصول على بعض المساعدة، يرجى إبلاغ الممرضة أو الطبيب لأن الخدمات متوفرة لمساعدتك على التوقف. تذكر، كلما كنت صريحاً معهم كلما كان العلاج والرعاية التي ستلقاها افضل.

للحصول على نسخ من المنشورات الصادرة عن وكالة
الصحة العامة، قم بزيارة www.publichealth.hscni.net

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات؟

أخصائيو التمريض الإكلينيكيون (أمراض الكبد)

مركز الإسعاف، مستشفى رويال فيكتوريا، بلفاست.

هاتف: 028 9063 9512\9516

أو الهواتف الخلوية: 077 8888 3457 أو 077125 06350

مجموعة RVH لدعم مرضى الكبد

هاتف: 077 3771 8493

www.rvhliversupportgroup.org

الشبكة السريرية للتعامل مع التهاب الكبد باء وجيم في
المملكة المتحدة

www.hepbandcni.net

أمانة الكبد البريطاني (British Liver Trust)

خط المساعدة: 0800 652 7330 من الساعة 10:00

صباحاً لغاية الساعة 3:00 بعد الظهر، من الاثنين إلى

الجمعة)

www.britishlivertrust.org.uk

إئتمان التهاب الكبد جيم

هاتف: 020 7089 6221 (من الساعة 10:30 صباحاً إلى

الساعة 4:30 مساءً من الاثنين إلى الجمعة).

www.hepctrust.org.uk

هذه النشرة متاحة أيضًا كملف PDF بلغات أخرى من:

www.publichealth.hscni.net



Public Health Agency, 12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS

هاتف: 0300 555 0114 (سعر المكالمة المحلية). www.publichealth.hscni.net

Hepatitis C – what now? - Arabic