

به نام خدا



مراقبت‌های لازم برای بیماران هپاتیت B

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

بیمار عزیز:

اطلاعات ذیل در مورد هپاتیت B که در میان مردم به یرقان و زردی مشهور است، می‌باشد که به علت وجود ویروس در خون، بزاق و مایعات بدن از فرد آلوده به فرد سالم منتقل می‌شود. افراد می‌توانند به صورت حامل یعنی بدون علائم باشند یا بیمار بوده و دارای علائم بیماری باشند که در هر دو صورت ویروس قابل انتقال به افراد سالم می‌باشد. با استفاده از اطلاعات ذیل و با رعایت نکات بهداشتی می‌توانید از انتقال ویروس به اعضای خانواده خود و دیگر افراد جامعه پیشگیری نمایید.

علائم بیماری:

- خستگی
- بی‌اشتهایی
- ضعف و بی‌حالی
- پررنگی ادرار
- زردی

راه‌های انتقال هپاتیت B:

- از طریق مادر به نوزاد
- اعمال دندانپزشکی به صورت غیربهداشتی
- سوراخ کردن گوش به صورت غیربهداشتی
- حجامت غیربهداشتی
- خالکوبی
- دیالیز
- دریافت خون آلوده
- تماس‌های جنسی
- استفاده مشترک از تیغ اصلاح
- استفاده مشترک از مسواک
- استفاده مشترک از سرنگ آلوده

توصیه‌های مهم و قابل توجه:

- بهداشت فردی را رعایت نموده و از وسایل شخصی مجزا مانند شانه، مسواک، جامسواکی، تیغ اصلاح، وسایل حمام و ... استفاده نمایید.
- از ریختن و پاشیدن خون، بزاق و دیگر مایعات بدن در محیط جلوگیری کرده و در صورت وقوع، آن محل را با محلول هیپوکلریت ۱۰٪ (وایتکس) ضدعفونی نمایید.

«مهم»

خانم‌های حامله ناقل هپاتیت B بایستی به‌وسیله متخصص زنان و عفونی تحت پیگیری و اقدام مناسب قرار گیرند.



- در صورت عمل جراحی نیز حتماً بیماری خود را به جراح اطلاع دهید.
- جهت پیگیری و ادامه درمان تحت نظر پزشک متخصص و توصیه ایشان قرار بگیرید.
- در مراحل اولیه هپاتیت احساس خستگی از علائم شایع می‌باشد، لذا لازم است برنامه‌هایی جهت محدود کردن فعالیت‌ها تنظیم نمایید.
- در مراحل اولیه به دلیل بی‌اشتهایی، تهوع یا استفراغ یک برنامه غذایی به صورت وعده‌های کوچک غذایی شامل رژیم غذایی کم‌چرب، پر کربوهیدرات و پرکالری است را رعایت نمایید.
- به دلیل تجزیه شدن برخی از داروها در کبد، لازم است قبل از مصرف هرگونه دارو، ابتدا با پزشک معالج خود مشورت کنید.
- تماس‌های عادی و روزمره نظیر دست دادن، معاشر کردن، در یک کلاس حضور داشتن یا در یک مکان غذاخوردن، خطر انتقال بیماری را به دنبال ندارد و نیاز به منزوی کردن بیمار نیست. /ح

- از تماس مستقیم خون، بزاق یا دیگر مایعات بدن با فردی که زخم باز در پوست دارد، جلوگیری نمایید.
- از تماس خون، بزاق یا دیگر مایعات بدن با مخاط افراد تحت تماس مثل مخاط چشم و از طریق جنسی جلوگیری نمایید.
- تمامی اعضای خانواده خود را با مراجعه به مراکز بهداشت بر علیه ویروس هپاتیت B به صورت رایگان واکسینه نمایید (مراقب باشید که سه نوبت واکسیناسیون طی ۶ ماه کامل می‌شود و هر سه نوبت باید تزریق گردد).
- از تماس جنسی با همسر خود تا کامل شدن واکسیناسیون (سه نوبت) خودداری نموده و در صورت تمایل از کاندوم استفاده نمایید.
- لازم به ذکر است که در صورت واکسیناسیون کامل اعضای خانواده می‌توانید با راحتی و آرامش به ارتباط قبلی با ایشان ادامه دهید.
- در صورت مراجعه به دندانپزشکی حتماً بیماری خود را با دندانپزشک در میان بگذارید.