

## بیماری هپاتیت و راههای پیشگیری از آن

هپاتیت یک بیماری التهابی کبدی است؛ این بیماری معمولاً در اثر عفونت ویروسی ایجاد می‌شود، اما علل احتمالی دیگری نیز در ایجاد هپاتیت نقش دارد. این موارد شامل هپاتیت خود ایمنی و انواع دیگر هپاتیت است که در نتیجه عوارض ثانویه داروها، سموم و الکل روی می‌دهد. هپاتیت خود ایمنی نوعی بیماری است که در نتیجه تولید پادتن توسط بدن علیه بافت کبد ایجاد می‌شود.

### علائم شایع هپاتیت

در صورتی که فرد به انواع مزمن هپاتیت مانند هپاتیت B و C مبتلا باشد، ممکن است در ابتدا علائمی در وی دیده نشود. این علائم ممکن است تا زمانی که آسیب، عملکرد کبد را تحت تأثیر قرار ندهد، خود را نشان ندهند. علائم و نشانه‌های هپاتیت حاد به سرعت ظاهر می‌شوند. این علائم عبارتند از:

- خستگی

- علائم مشابه آنفلوآنزا

- ادرار تیره

- مدفوع کم رنگ

- درد شکم

- از دست دادن اشتها

- کاهش وزن غیر قابل توضیح

- پوست و چشم‌های زرد

هپاتیت مزمن به آرامی روی می‌دهد؛ بنابراین ممکن است این علائم و نشانه‌ها بسیار خفیف‌تر از آنچه جدی گرفته شوند، باشد.

### انواع هپاتیت

عفونت‌های ویروسی کبد که در قالب هپاتیت طبقه بندی می‌شود شامل هپاتیت A، B، C، D و E هستند. عامل هر هپاتیت ویروسی متفاوت است.

### هپاتیت A

هپاتیت A همواره یک بیماری حاد و کوتاه مدت است، در حالی که هپاتیت B، C و D عموماً پیشرونده و مزمن است. هپاتیت A معمولاً حاد است، اما به ویژه در زنان باردار می‌تواند خطرناک باشد. هپاتیت A در اثر آلودگی به ویروس هپاتیت (HAV) ایجاد می‌شود. این نوع هپاتیت غالباً با مصرف غذا یا آب آلوده به مدفوع شخص مبتلا به هپاتیت A انتقال می‌یابد.

## هپاتیت B

هپاتیت B از طریق تماس با مایعات عفونی بدن مانند خون، ترشحات واژینال یا مایع منی، که حاوی ویروس هپاتیت B یا (HBV) باشد، انتقال می‌یابد. مواد مخدر تزریقی، ارتباط جنسی با شریک جنسی مبتلا یا استفاده مشترک از ریش تراش خطر ابتلاء به هپاتیت B را افزایش می‌دهد. بر اساس برآوردهای CDC، بیش از یک میلیون نفر در ایالات متحده و ۳۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان به این بیماری مزمن ابتلاء دارند.

## هپاتیت C

هپاتیت C ناشی از ویروس هپاتیت C (HCV) است. هپاتیت C از طریق تماس مستقیم با مایعات آلوده بدن، عموماً از طریق داروهای تزریقی و تماس جنسی منتقل می‌شود. HCV از شایع‌ترین عفونت‌های ویروسی منتقله از خون در ایالات متحده است. در حال حاضر حدود ۲,۷ تا ۳,۹ میلیون آمریکایی به شکل مزمن این عفونت ابتلاء دارد.

## هپاتیت D

هپاتیت D که به آن دلتا هپاتیت نیز گفته می‌شود، از جمله بیماری‌های جدی کبدی است که در اثر ویروس هپاتیت D یا (HDV) ایجاد می‌شود. HDV از طریق تماس مستقیم با خون آلوده انتقال می‌یابد. هپاتیت D نوع نادری از هپاتیت است که تنها همراه با عفونت هپاتیت B بروز می‌کند. ویروس هپاتیت D بدون وجود هپاتیت B نمی‌تواند تکثیر شود. این بیماری در ایالات متحده بسیار شایع است.

## هپاتیت E

هپاتیت E بیماری است که در اثر ویروس هپاتیت E یا (HEV) و در نتیجه مصرف آب آلوده ایجاد می‌شود. این بیماری عمدتاً در مناطقی با بهداشت ضعیف دیده می‌شود و معمولاً ناشی از مصرف منبع آب آلوده به مدفوع است. این بیماری در ایالات متحده شایع نیست. با این حال، براساس گزارش CDC، موارد هپاتیت E در خاورمیانه، آسیا، آمریکای مرکزی و آفریقا گزارش شده است.

## علت ابتلاء به هپاتیت غیر عفونی

### الکل و سایر سموم

مصرف زیاد الکل می‌تواند موجب آسیب کبدی و التهاب شود. گاهی اوقات به این حالت هپاتیت الکلی نیز گفته می‌شود. الکل مستقیماً به سلول‌های کبد آسیب می‌رساند. این امر با گذشت زمان ممکن است باعث آسیب دائمی شده و منجر به نارسایی کبد و سیروز، ضخیم شدن و فیروز شدن کبد شود.

سایر سمومی که بروز هپاتیت را در پی دارد شامل مصرف بیش از حد داروها و قرار گرفتن در معرض سموم می‌شود.

## واکنش سیستم خود ایمنی

در برخی موارد، سیستم ایمنی بدن به اشتباه کبد را به عنوان یک ماده مضر در نظر می‌گیرد و شروع به حمله به آن می‌کند. این بیماری منجر به ایجاد التهاب پیش رونده خفیف تا شدید شده و اغلب مانع از عملکرد کبد می‌شود. شیوع این بیماری در زنان سه برابر بیشتر از مردان است.

## نمونه‌گیری از این بیماری

درمان هپاتیت می‌تواند خطرناک و دشوار باشد، بنابراین توصیه می‌شود که از اقدامات پیشگیرانه در برابر عفونت احتمالی استفاده شود.

### پیشگیری از هپاتیت A

هپاتیت A بیشتر از طریق غذا و آب آلوده منتقل می‌شود، اقدامات زیر به خصوص در هنگام سفر می‌تواند در پیشگیری از ابتلاء به عفونت کمک کننده باشد:

بعد از دستشویی دست‌ها را با صابون بشویید.

فقط مواد غذایی را که تازه پخته شده‌اند مصرف کنید.

اگر از بهداشتی بودن آب منطقه‌ای که در آن حضور دارید، اطمینان ندارید، از آب‌های معدنی شرکتی یا آب جوش استفاده کنید.

اگر به سلامت محیط اطمینان ندارید، از میوه‌های قابل پوست گیری استفاده نکنید.

در صورتی که از تمیزی و ضدعفونی بودن سبزیجات مطمئن هستید، آنها را به صورت خام مصرف نکنید.

قبل از سفر به مناطقی که نوع A در آنجا شایع است، واکسن HAV دریافت کنید.

### پیشگیری از هپاتیت B

جهت به حداقل رساندن خطر انتقال اقدامات زیر را انجام دهید:

در صورتی که ناقل بیماری هپاتیت B هستید، شریک جنسی خود را آگاه نمایید و از شریک جنسی خود نیز پیرامون مبتلا بودن به بیماری پرسش نمایید.

فقط از سوزن‌های استفاده نشده، استفاده کنید.

از مسواک، تیغ و لوازم مانیکور (ناخن گیر) به صورت مشترک استفاده ننمایید.

در صورت اقدام جهت مواردی مانند خالکوبی، پیرسینگ یا طب سوزنی، از استریل بودن دستگاه و لوازمات اطمینان حاصل نمایید.

اگر در معرض خطر هستید، واکسن HBV دریافت نمایید.

### پیشگیری از هپاتیت C

این نوع هپاتیت اغلب از طریق مایعات آلوده‌ی بدن منتقل می‌شود، مراحل زیر می‌توانند به پیشگیری از انتقال HCV کمک کنند:  
از سوزن، مسواک و لوازم مانیکور به طور مشترک استفاده نکنید.

در صورت اقدام به پیرسینگ یا سوراخ کردن پوست، از استریل و تمیز بودن لوازمات اطمینان حاصل کنید.

در مصرف الکل زیاده روی نکنید.

از مصرف مواد مخدر تزریقی بپرهیزید.

نوع A و C قابل درمان هستند، اما نوع B تنها با واکسن قابل پیشگیری است و راه درمانی آن هنوز در حال پیشرفت است.

### ارتباط دیابت و هپاتیت C

رعایت سبک زندگی سالم در پیشگیری از دیابت نوع ۲ حائز اهمیت است اما در برخی موارد دلایل دیگری موجب بروز این بیماری می‌شود. ویروس هپاتیت C اغلب با ابتلا به دیابت همراه است و برخی مبتلایان به دیابت دچار هپاتیت مزمن می‌شوند.

در صورتیکه سلول‌های بدن در جذب قند خون یا گلوکز مشکل داشته باشند فرد دچار دیابت می‌شود. ویروس هپاتیت C ممکن است مقاومت انسولین بدن را افزایش دهد که خود فاکتور خطرزای اولیه برای ابتلا به دیابت نوع دو است.

همچنین روش‌های درمانی ویروس هپاتیت C ممکن است به دیابت نوع دو منجر شوند. علاوه بر این مشکلات خود ایمنی مرتبط با ویروس هپاتیت C احتمال ابتلا به دیابت نوع یک را افزایش می‌دهد. با توجه به این مطالعات هپاتیت C به دیابت و همچنین دیابت به هپاتیت C مرتبط است.

### چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

- در صورت مشاهده‌ی هرگونه علائم هپاتیت A به دکتر متخصص گوارش و کبد مراجعه کنید. واکسن هپاتیت A یا تزریق ایمونوگلوبولین (یک آنتی بادی) در عرض دو هفته پس از قرار گرفتن در معرض هپاتیت A ممکن است شما را در برابر عفونت محافظت کند.

- در صورت هر یک از موارد زیر در مورد دریافت واکسن نوع A از پزشک یا بخش بهداشت محلی خود سوال کنید.

- در صورت هرگونه سفر خارج از کشور طی مدت اخیر، به ویژه به کشور مکزیک یا آمریکای جنوبی یا مرکزی یا مناطقی که از سطح بهداشت و سلامت ضعیفی برخوردار بودند.

- مراجعه به رستورانی که اخیراً پیرامون هپاتیت A گزارشی داشته است.

- تشخیص هپاتیت در فردی که به شما نزدیک است، مانند هم اتاقی یا پرستار.

- در صورت تماس جنسی با فردی که به این بیماری مبتلا است.

## زندگی با هپاتیت

اگر آزمایش هپاتیت افراد مثبت بود، باید به این چند نکته دقت کنند:

**هپاتیت A:** اگر دچار این ویروس هستید، باید پیش از دست زدن به هر چیزی، دست‌ها را با آب و صابون بشویید. یکی از اصلی‌ترین راه‌های انتقال این نوع هپاتیت، انتقال ویروس از طریق دست زدن بیمار به خوراکی‌هاست.

### هپاتیت B و C:

مسواک و وسایل شخصی‌تان را باید از دیگران جدا کنید. این افراد باید در ارتباط زناشویی نیز احتیاط کنند، زیرا ویروس از این طریق به شریک منتقل می‌شود.

پیشنهاد می‌شود اگر فرد مبتلا به هپاتیت B در منزل دارید، همه اعضای خانواده واکسن بزنند.

### اصول تغذیه در هپاتیت

مبتلایان مانند هر بیماری دیگری باید تغذیه خاصی داشته باشند تا تغذیه ناسالم مزید بر علت نشود و به آسیب ناشی از ویروس اضافه نکند. در کشور ما به دلیل آن‌که مصرف مشروبات الکلی ممنوع است، از این نظر نگرانی کمتری وجود دارد که مصرف الکل، اثرات ویروس بر کبد را افزایش می‌دهد. اما در مصرف بعضی خوراکی‌ها باید دقت کرد که عبارتند از:

**۱. آرد و گلوتن:** پروتئین گندم یا گلوتن یکی از ترکیب‌هایی است که به‌سختی قابل هضم است. بنابراین افراد مبتلا به هپاتیت باید در مصرف مواد غذایی حاوی گلوتن احتیاط کنند. گلوتن از عواملی است که امکان دارد زمینه‌ساز التهاب باشد. بنابراین در افراد مبتلا به هپاتیت، مصرف مواد غذایی حاوی گلوتن مناسب نیست و بهتر است افراد مبتلا به هپاتیت از مواد غذایی بدون گلوتن یا با گلوتن تعدیل‌شده استفاده کنند.

**۲. آب شهری:** همیشه تاکید بر این است که آب شهری بهترین آب نوشیدنی است. اما این زمانی درست است که آب لوله‌کشی به لحاظ کیفی مناسب باشد.

در بسیاری موارد آب لوله‌کشی حاوی ترکیب‌های نامناسبی مانند فلزات سنگین، کلر و فلوراید بیش از حد طبیعی و بعضی دیگر حاوی ترکیب‌های شیمیایی نامناسب است.

بنابراین نوشیدن این آب و هضم ترکیب‌های نامناسب آن آسیب بیشتری به کبد وارد می‌کند. بعضی از متخصصان معتقدند در زمان دوش گرفتن هم ممکن است ترکیب‌های نامناسب از طریق پوست و ریه وارد بدن شوند. بنابراین توصیه می‌شود از آب معدنی سالم که از کیفیت آن مطمئن هستید، استفاده کنید.

**۳. هله‌هوله‌ها و فست فودها:** این خوراکی‌ها که انواع پفک و چیپس و... را شامل می‌شوند به لحاظ ارزش تغذیه‌ای، بسیار بد هستند. بنابراین با مصرف آنها علاوه بر ورود ترکیب‌های مضر به بدن که کبد باید عهده‌دار هضم‌شان باشد، ترکیب‌های غذایی سالم مانند انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز وارد بدن نمی‌شوند و از این نظر بدن دچار کمبود خواهد شد. بنابراین رژیم غذایی افراد مبتلا به هریک از انواع هپاتیت باید عاری از چربی، بویژه چربی اشباع، نمک، ادویه زیاد و از انواع محرک مانند فلفل، افزودنی‌ها،

نگهدارنده‌ها و شیرینی غیرطبیعی باشد. بنابراین خوراکی‌هایی مانند چیپس، پفک، شیرینی خامه‌ای، انواع فست‌فودها و غذاهای کنسروی باید از سبد غذایی این افراد حذف شود.

**۴. آرد سفید:** این نوع آرد به دلیل آن که مراحل مختلف تصفیه را طی می‌کند، به لحاظ ارزش غذایی در پایین‌ترین حد ممکن قرار دارد. بنابراین با مصرف نان فانتزی از هر نوعی که باشد بجز انواع سبوس‌دار ترکیب‌های لازم موجود در نان دریافت نخواهد شد. بنابراین افراد مبتلا به هپاتیت باید از نان‌های غنی مانند سنگک استفاده کنند. علاوه بر آن نان‌های سنتی قاعدتاً حاوی ترکیب‌هایی مانند جوش شیرین یا افزودنی‌های دیگر نیستند که به کبد آسیب بیشتری وارد شود.

**۵. روغن جامد:** مصرف مواد غذایی تهیه‌شده با روغن جامد یا مصرف آن به هر شکل دیگر برای افراد مبتلا به هپاتیت ممنوع است. به این دلیل که کبد مسئول دفع چربی‌ها در بدن است و کبد بیمار ناتوان از هضم چربی‌هاست. بهترین روغن مورد استفاده روغن زیتون یا ذرت است آن هم به مقدار کم.

**۶. آبمیوه مصنوعی:** لطفاً وقتی به دیدن بیمار مبتلا به هپاتیت می‌روید با کمپوت یا آبمیوه نروید. زیرا این خوراکی‌ها بویژه آبمیوه‌های کارخانه‌ای حاوی مقدار زیادی شکر مصنوعی است. بنابراین با نوشیدن این نوع آبمیوه‌ها مقدار زیادی شیرین کننده مصنوعی وارد بدن می‌شود که کبد برای هضم آن آسیب زیادی می‌بیند. این نکته بویژه در افراد مبتلا به هپاتیت C بسیار مهم است.

#### این رفتارها را تمرین کنید

**تعداد وعده‌ها زیاد و حجم کم:** هرچه میزان غذایی که در هر وعده میل کنید کمتر باشد، کبد از عهده هضم و جذب آن بهتر برمی‌آید.

**با فاصله زمانی:** حداقل سه تا پنج ساعت پیش از زمان خواب، آخرین وعده غذایی را میل کنید. این نکته بویژه درباره وعده شام بسیار مهم است.

**مایعات بنوشید:** بدن را بی‌آب نگذارید و به غیر از نوشیدن آب سالم در طول روز از آبمیوه طبیعی برای جلوگیری از کم‌آبی یا بی‌آبی استفاده کنید.

**آرام باشید:** هنگام غذا خوردن سعی کنید لقمه‌ها را آرام بجوید و در وضع استرس‌زا قرار نگیرید.

**آب وسط غذا ممنوع:** هیچ‌گاه وسط غذا آب ننوشید. این کار در عملکرد آنزیم‌های کبدی اختلال ایجاد می‌کند و باعث بروز مشکلاتی در هضم و جذب مواد غذایی می‌شود. علاوه بر آن خود نیز زمینه‌ساز تشدید مشکلات کبدی است.

**خوردن به موقع غذا:** برای آن که فرآیند هضم و جذب مواد غذایی کامل و به موقع باشد، همیشه وعده‌های غذایی را به موقع میل کنید. به این ترتیب بدن با نظم مشخصی کار هضم و جذب مواد غذایی را انجام می‌دهد و به کبد هم آسیب نمی‌رسد.