

### هیپاتیت A

هیپاتیت باعث ایجاد تورم در کبد می شود و آنرا از کار صحیح باز می دارد شما به کبد سالم نیاز دارید . کبد کارهای بسیاری انجام میدهد تا شما زنده بماند. کبد با عفونته مبارزه میکند و جلوی خونریزی را می گیرد دارو ها و سایر سموم را از خونتان پاک می کند . همچنین برای شما انرژی ذخیره می کند.

- چه چیزی باعث ایجاد هیپاتیت A میشود .
  - 1- ویروس یک نوع میکروب است که باعث بیماری می شود.(مثلا سرماخوردگی بوسیله یک نوع ویروس ایجاد می شود)
  - مردم می توانند ویروسها را به یکدیگر منتقل کند . ویروسی که باعث هیپاتیت A می شود به نام ویروس هیپاتیت A خوانده میشود.

- چگونه ممکن است فرد دچار هیپاتیت شود؟

هیپاتیت A بوسیله تماس شخصی نزدیک با فردی که مبتلا به عفونت است بوجود می آید

ممکن است شما در اثر موارد زیر به هیپاتیت A مبتلا شوید

  - 1- مصرف غذایی که بوسیله فرد مبتلا به هیپاتیت تهیه شده
  - 2- نوشیدن آبی که به هیپاتیت A آلوده شده (در مناطقی از جهان که بهداشت و نظافت پایینی دارند)
  - 3- دستها را قبل از غذا خوردن بشوید.

- چه کسانی در معرض خطر هیپاتیت A هستند؟
  - 1- هرکسی ممکن است به هیپاتیت A مبتلا شود .ولی برخی از مردم در معرض خطر بیشتری هستند.
  - 2- افراد ی که با مبتلایان به هیپاتیت زندگی می کنند.
  - 3- کودکانی که در مهد کودک هستند
  - 4- هنگامی که یک مرد با مرد تماس جنسی داشته باشد.
  - 5- کودکان در مهد کودک در معرض خطر هیپاتیت A هستند.

- علامت های هیپاتیت A چیست؟

ممکن است هیپاتیت A باعث شود شما احساس مانند سرماخوردگی داشته باشید . ممکن است احساس خستگی ، داشتن احساس ناخوشانیدی در معده ، تب ، بی اشتهاپی ، درد شکم ، و اسهال داشته باشید . برخی افراد ممکن ا ادرار زرد پررنگ ، مدفوع کم رنگ ، چشم و پوست زرد رنگ داشته باشند . برخی افراد ممکن است هیچ علامتی نداشته باشند.

اگر شما هر کدام از علامت های فوق را دارید یا فکر میکنید مبتلا به هیپاتیت A شده اید به پزشک مراجعه کنید . پزشک از خود شما آزمایش بعمل می آورد .

• هیپاتیت A چگونه درمان می شود؟

- 1- بیشتر افرادی که هیپاتیت A دارند خودبخود طی چند هفته خوب می شوند
- 2- شما ممکن است برای روزها تا هفته ها به استراحت در بستر نیاز داشته باشید و مصرف الکل در این دوران ممنوع است
- 3- پزشک ممکن است برای علائم شما دارو تجویز کند.

• چگونه می توان از ابتلا به هیپاتیت A پیشگیری کرد؟

می توانید از واکسن هیپاتیت A استفاده کنید . واکسن ماده ای است که شما زمانی که سالم هستید می زنید تا از ابتلای شما به بیماری جلوگیری کند . واکسن ها به بدن شما یاد می دهند که چگونه به ویروسها خاصی مثل ویروس هیپاتیت A حمله کند . واکسن هیپاتیت A از طریق تزریق داده می شود . کودکان پس از سن 2 سالگی می تواند این واکسن را بگیرند کودکان سن 2 تا 18 ساله به 3 توبت تزریق آن نیاز دارند . تزریق ها در عرض یکسال در بدن منتشر می شوند . بالغین دو یا سه تزریق در عرض 6 تا 12 ماه خواهند داشت . برای ایجاد ایمنی شما نیاز به تمامی این تزریق ها دارید .

اگر شما یک تزریق را از دست دادید با پزشک یا درمانگاه در مورد تنظیم یک برنامه جدید تماس بگیرید . شما می توانید خود و دیگران را به این روشها در مقابل هیپاتیت A محافظت کنید .

- 1- همیشه دستهایتان را پس از توالی رفتن و قبل از تهیه غذا یا خوردن غذا بشویید
- 2- در صورتی که با مدفوع اشخاص تماس دراید از دستکش استفاده کنید.

• دستتان را پس از انجام کار بشویید.

- 1- از آب تصفیه شده آماده در مناطق آلوده استفاده کنید.
- 2- از یخ یا میوه ها و سبزیجات شسته شده با آب شیر استفاده نکنید.