



بیمارستان شهید مطهری مرودشت

هپاتیت

(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی

تهیه کننده : فاطمه زارع – کارشناس پرستاری

زرها همایون – کارشناس پرستاری

تهیه شده : پاییز 1405

منبع : کتاب آموزش به مددجو راهنمایی مراقبین سلامت

تایید شده توسط: دکتر ساسان دهقانی- متخصص عفونی

تعریف

عفونتی ویروسی و سیستمیک که موجب التهاب سلولهای کبد و تغییرات بیوشیمیایی و سلولی می شود.

انواع شناخته شده هپاتیت شامل:

هپاتیت A : این نوع هپاتیت 20-25 درصد از انواع

هپاتیت را شامل می شود و عامل آن آنترروایروسها هستند و راه انتقال ویروس از طریق مدفوعی – دهانی است .

علائم هپاتیت A شامل : حالت خفیف آنفلانزا، تب، بی اشتها، درد مبهم شکم، تهوع و نفخ شکم است و زردی به ندرت اتفاق می افتد.

هپاتیت B : این نوع هپاتیت از طریق خون منتقل می

شود و در خون ، بزاق، مایع منی و ترشحات واژن وجود دارد. معمولا 1-6 ماه طول می کشد تا علائم بیماری بروز کند.

علائم هپاتیت B : تب، درد مفاصل، ضعف، بثورات جلدی،

زردی یا یرقان ممکن است وجود داشته باشد که به دنبال آن مدفوع به رنگ روشن و ادرار تیره خواهد شد. در مراحل بعدی کبد به لمس حساس شده و بزرگی طحال ، کبد و غدد لنفاوی ایجاد می شود.

هپاتیت C : این نوع هپاتیت بسیار شایع بوده و از طریق

خون و تماس جنسی و همچنین استفاده از سر سوزن مشترک منتقل می شود. علائم بیماری مانند هپاتیت B بوده ولی شدت کمتری دارد.

هپاتیت D : فقط افراد مبتلا به هپاتیت از طریق خون و

تماس جنسی به این بیماری مبتلا می شوند. علائم مانند هپاتیت B بوده ولی پیشرفت سریع تری دارد.

هپاتیت E : راه انتقال ویروس از طریق مدفوعی – دهانی

است و علائم مشابه هپاتیت A است ولی با شروع ناگهانی و یرقان همراه است.

رژیم غذایی بیماران هپاتی:

- ✓ رژیم غذایی پر پروتئین و پر کالری داشته باشید، لازم به ذکر است که در دوره حاد بیماری ممکن است پزشک رژیم کم پروتئین بریتان تجویز کند.
- ✓ چربی مصرفی خود را در حد تعادل نگه دارید.
- ✓ برای حفظ آب بدن ، آب میوه و نوشیدنیهای سالم بنوشید.
- ✓ از نوشیدن الکل بپرهیزید.
- ✓ اگر حالت تهوع داشتید سعی کنید غذا را در دفعات مکرر و حجم کم مصرف کنید .
- ✓ فعالیت بدنی: در دوره حاد بیماری استراحت در بستر لازم است.
- ✓ تا زمانی که کبد بزرگ است و یرقان رفع نشده از انجام ورزشهای شدید خودداری کنید.
- ✓ به تدریج که بهتر میشوید فعالیت های عادی خود را شروع کنید، در صورتی که سریعاً و بدون توجه به توان خود فعالیتهای عادی خود را شروع کنید ، ممکن است مجدداً بیمار شوید .
- ✓ در بین فعالیتهای روزمره حتماً استراحت نمایید تا از خستگی جلوگیری شود.

مراقبت از پوست

- ناخنهای خود را همیشه کوتاه و صاف نگه دارید.
- نظافت روزانه بدن به ویژه نواحی زیر بغل و چین های پوستی را رعایت کنید.
- برای تمیز کردن پوست از مواد معطر و محلول های الکلی استفاده نکنید.
- حداقل 3 بار در روز پوست خود را از نظر قرمزی، کبودی و غیره بررسی نمایید.
- هنگام استراحت در بستر هر 2 ساعت وضعیت خود را تغییر دهید تا از فشار روی زواید استخوانی و ایجاد زخم پیشگیری شود.
- از خانواده خود بخواهید بدنتان را ماساژ دهند.
- در صورتی که دست یا پای شما متورم شده، آن را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
- از خاراندن پوست خودداری کنید و هنگام خارش از پارچه ای خیس روی نواحی استفاده کنید.
- با آب خیلی داغ دوش نگیرید زیرا خارش را تحریک می کند.
- لباس نرم و گشاد بپوشید.

پیشگیری از هپاتیت

پیشگیری از هپاتیت A و E :

- ✓ بهداشت فردی را رعایت نمایید.
- ✓ پس از دستشویی رفتن دست های خود را با آب و صابون بشویید.

- ✓ در صورت آلودگی لباس یا وسایل با مدفوع با دستکش آن ها را از آلودگی پاک کرده، جداگانه شسته و بجوشانید.
- ✓ از مصرف غذاهای مانده خودداری کنید.
- ✓ فقط از آب سالم و تصفیه شده یا از بطری های آب آشامیدنی یا آب جوشانده شده بنوشید.
- ✓ میوه ها و سبزیجات را آب سالم بشویید و یا پوست آن ها را بگیرید.
- ✓ مرکز کنترل بیماریها به افراد زیر تزریق واکسن هپاتیت A را پیشنهاد می کند:
- ✓ کودکان 1 تا 2 ساله
- ✓ افرادی که قصد سفر به مناطقی را دارند که در آنجا موارد ابتلا به هپاتیت A زیاد است.
- ✓ افرادی که هپاتیت B و C دارند.

پیشگیری از هپاتیت B و C

- از ناقل بودن یا نبودن شریک جنسی خود مطمئن شوید.
- آمیزش جنسی محافظت شده داشته باشید و از رفتارهای پر خطر پرهیز کنید.
- برای تماس جنسی حتما از کاندوم استفاده کنید.
- از سرنگ های تمیز استفاده کنید که پیش از این کسی از آنها استفاده نکرده است.
- اجازه ندهید شخص دیگری از وسایل شخصی شما مانند ناخن گیر، مسواک، تیغ و ... استفاده کند.
- اگر جایی از بدنتان زخم شد و یا ترشحاتی مثلا به دنبال سوختگی، حتما این قسمت ها بپوشانید و

- اگر خون در جایی ریخت ، آن قسمت را با محلول کلردار مثل آب نمک یا آب ژاول شستشو دهید.
- تزریق واکسن هپاتیت B برای همه نوزادان و همه افراد بالغ که در معرض خطر ابتلا هستند (کادر پزشکی ، افراد مبتلا به نقص ایمنی و نقص انعقادی) پیشنهاد می شود.
- مصرف مواد الکلی را ترک کنید.
- برای انجام خالکوبی ، تاتو و حجامت و ... حتما به مراکز مطمئن مراجعه نمایید.

سایر نکات آموزشی

- ❖ در مراجعه به هر پزشک ، دندانپزشک ، آزمایشگاه ، جراح و ... حتما بیماری خود را اطلاع دهید.
- ❖ معاینات و آزمایشات دوره ای را در زمان هایی که پزشک مشخص کرده ، انجام دهید.
- ❖ در صورت ابتلا به هپاتیت B و C و D نمی توانید خون اهدا کنید.
- ❖ در صورت ابتلا به هپاتیت B و C و D در صورت تصمیم به بارداری حتما با پزشک خود مشورت نمایید.

