

پیشگیری:

- بهداشت فردی را رعایت کنید و از وسایل شخصی دیگران استفاده نکنید.
- برای جلوگیری از انتشار عفونت بعد از اجابت مزاج و قبل از غذا خوردن دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
- هنگام مسافرت به مناطق با بهداشت ضعیف و دفع فضلاب نامناسب، با توصیه‌ی پزشک از واکسن هپاتیت آ استفاده کنید.
- میوه‌ها و سبزیجات را قبل از مصرف ضدعفونی کنید و خوب شست‌شو دهید.
- از خوردن آب و غذای غیربهداشتی اجتناب کنید. (مواد غذایی را از اماکن مطمئن که در تهیه و توزیع غذا بهداشت را رعایت می‌کنند، خریداری کنید).
- آب را بجوشانید، جوشاندن آب به مدت یک دقیقه

۳

دوره‌ی نهفتگی:

دوره‌ی کمون این بیماری تقریباً **یک ماه** است. دوره بیماری ممکن است **۱ الی ۲ ماه** به طول انجامد.

علائم بالینی:

- * شروع بیماری شبیه سرماخوردگی همراه با ضعف و تب خفیف است.
- * علائم گوارشی شامل بی‌اشتهایی، تهوع و درد شکم می‌باشد.
- * پس از مدتی یرقان (زردی) بروز می‌کند و ادرار تیره رنگ می‌شود.
- * این علائم تقریباً بعد از **۱۰ روز** از شروع بیماری یعنی زمانی که یرقان به حداکثر شدت خود رسد به تدریج بر طرف می‌شود.

۲

این ویروس در کشورهای در حال توسعه یا در مکان‌های شلوغ و پرجمعیت با بهداشت ضعیف شایع‌تر است. شدت بیماری در افراد بالغ، شدیدتر از کودکان و شیوع آن در اواخر پاییز و اوایل زمستان بیشتر است.

روش انتقال:

♦ روش انتقال این بیماری از راه مدفوعی-دهانی است و عمدتاً از طریق خوردن غذا یا مایعات آلوده شده به این ویروس می‌باشد.



♦ هپاتیت آ در طی فعالیت جنسی در افرادی که شرکای جنسی متعدد دارند به ندرت ممکن است منتقل شود.

۱



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
No 113



در مورد هپاتیت آ

چه می دانید؟

بهار ۱۴۰۰

پمفلت آموزشی مددجو

خودداری کنید.

در صورت لزوم از مسکن‌های تجویزی مانند
استامینوفن و ایبوپروفن استفاده نمایید.

توجه:

این بیماری مانند هپاتیت بی و سی سبب ایجاد
بیماری مزمن کبدی نمی‌شود و در صورت درمان به
موقع به ندرت کشنده است.

چاره‌زوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود
پمفلت‌های آموزش به بیمار
و یا <http://www.ziaeian.ir>
<http://help.tums.ac.ir>
جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد
Ziaeian@tums.ac.ir

۵

ویروس هپاتیت را غیرفعال می‌کند.

درمان:

در فواصل تعیین شده به پزشک مراجعه کنید و
توصیه‌های ذیل را رعایت نمایید:

در دوره‌ی حاد بیماری استراحت، به بهبودی
بیماری شما کمک می‌کند.

پس از احساس سلامتی به تدریج فعالیت خود را
افزایش دهید و در فواصل فعالیت‌های سنگین
دوره‌هایی از استراحت را بگنجانید.

در مراحل اولیه‌ی بیماری به دلیل بی‌اشتهایی تهوع
یا استفراغ یک برنامه‌ی غذایی به صورت وعده‌های
زیاد و کم حجم که شامل رژیم پرکربوهیدرات،
با چربی متعادل می‌باشد برای شما توصیه می‌شود.

مایعات به میزان کافی مصرف کنید.

از مصرف الکل در طی بیماری و بعد از آن

۴