

## ما هو التهاب الكبد الوبائي أ؟

إنه مرض معدي ناتج عن فيروس،  
يصبح الكبد ملتهبا ولا يؤدي  
وظائفه جيداً.



## ما الأعراض التي تنتج عنه؟

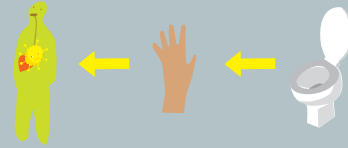
بالنسبة للأطفال الأقل من 10 سنوات نادراً ما  
تحدث لهم أعراض. أما بالنسبة للشباب والبالغين  
فمن الممكن أن يحدث لهم:

- إرهاق
- غثيان
- حمى متوسطة
- فقدان في الشهية
- براز فاتح اللون
- بول غامق اللون
- اصفرار في العين والجلد

إذا كنت تعتقد أنك تعاني من التهاب الكبد  
الوبائي أ، يجب استشارة طبيب. يمكنك  
إجراء تحليل للدم للتأكد من ذلك.

## تذكر:

- التهاب الكبد الوبائي مرض شديد العدوى.
- يلوث الفيروس الذي يتواجد في البراز المياة والأيدي. بعد ذلك عن طريق التلامس تتلوث الأغذية والأدوات والتي عند تناولها عن طريق الفم تسبب المرض.



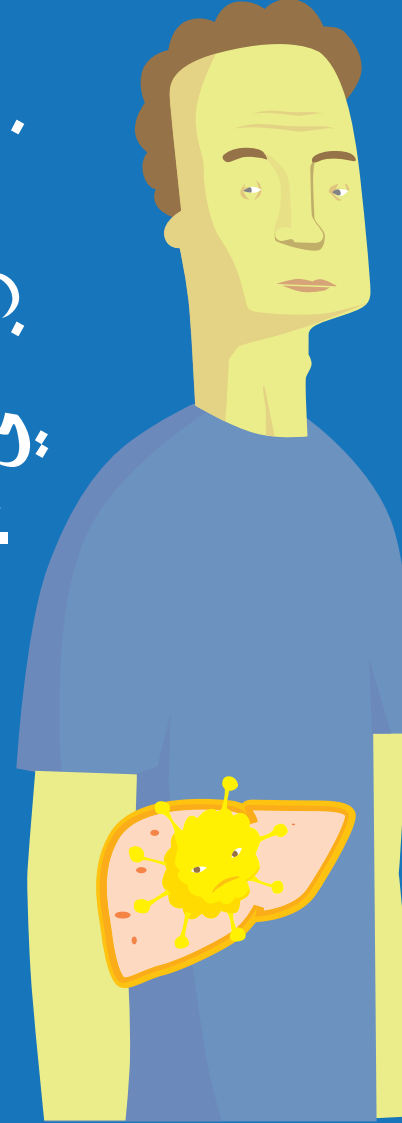
### لتفادي العدوى:

- التطعيم هو الحل الأفضل. يمكن أن يتم التطعيم ابتداءً من العام الأول.
- اغسل يديك دائماً:
  - بعد الذهاب إلى
  - المراض أو تغيير
  - حفاظات الأطفال.
  - قبل إعداد الطعام أو الأكل.
- اشرب مياة معبئة وتناول الأطعمة المطهية في حالة السفر إلى الدول النامية.



# التهاب الكبد الوبائي أ.

إن التهاب  
الكبد الوبائي أ مرض من  
السهل الوقاية منه.



## كيف يتم علاجه؟

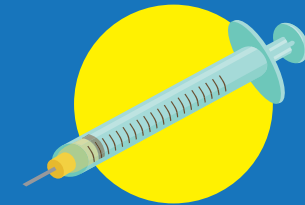
يتم شفاء أغلب الأشخاص الذين يعانون من  
التهاب الكبد الوبائي في خلال أسابيع قليلة.  
لا يوجد علاج محدد ولكن توجد أدوية تسكن  
الأعراض.

أثناء المرض ينصح بـ:

- الراحة عدة أيام.
- عدم تناول مشروبات كحولية.
- عدم تناول أطعمة دسمة.
- تفادي المواد السامة للكبد كالباراسيتامول.

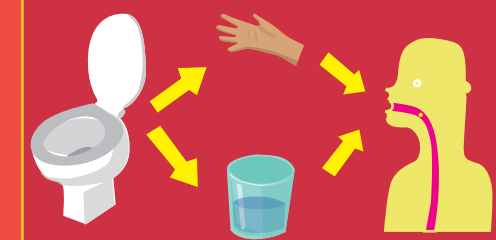
إذا كان لديك أي شك يمكنك استشارة طبيب.

## كيف يمكن الوقاية من المرض؟



التطعيم هو أفضل حماية ضد مرض التهاب  
الكبد الوبائي أ. لذلك من الضروري أخذ حقنتين،  
بين كل واحدة منهما ستة أشهر على الأقل.  
بالكاد ينتج عن هذا المصل رد فعل وفاقليته  
بنسبة 100%.

# كيف تنتقل العدوى؟



يمكن للفيروس الذي يتواجد في البراز أن يلوث الماء والأيدي. من هنا وعن طريق التلامس يلوث الطعام والأشياء، والتي عند تناولها عن طريق الفم تسبب المرض.

## تنتقل العدوى عند:

1- تناول الأغذية التي تم تجهيزها من قبل شخص يعاني من التهاب الكبد الوبائي أ.



2- تناول مياه ملوثة بفيروس الكبد الوبائي أ (بلاد أو مناطق ذات عجز في الحالات الصحية).



3- الاتصال المباشر مع شخص لديه فيروس التهاب الكبد الوبائي أ، أو عن طريق الأدوات (أدوات المائدة، والأطباق، والأكواب، إلخ).

# كيف يمكن تجنب العدوى؟



## اغسل يديك دائماً:

- بعد الذهاب إلى المراض.
- قبل تحضير الطعام.
- قبل الأكل.



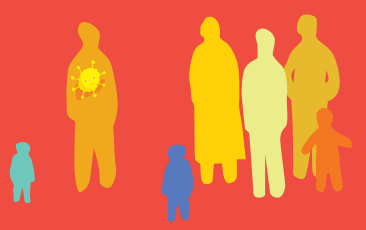
استخدم القفاز في حالة تغيير حفاظات الأطفال أو ملامسة البراز.

## في حالة السفر إلى البلاد النامية:



- اشرب فقط مياه معبئة.
- لا تستخدم مكعبات الثلج.
- تجنب تناول الفاكهة أو السلطات أو أي نوع طعام مغسول بمياه غير مضمونة صحياً.

## من هم الأشخاص الذين يمثلون الخطر الأكبر في التقاط العدوى؟



- من يعيشون مع أشخاص لديهم فيروس التهاب الكبد الوبائي أ.
- الأطفال الذين يذهبون إلى دارالحضانة.
- الفريق الطبي ومن يعملون في دور الحضانة.
- من يسافرون إلى دول لديها حالات عديدة من التهاب الكبد الوبائي أ.
- الرجال الذين لديهم علاقات جنسية مع رجال آخرين.