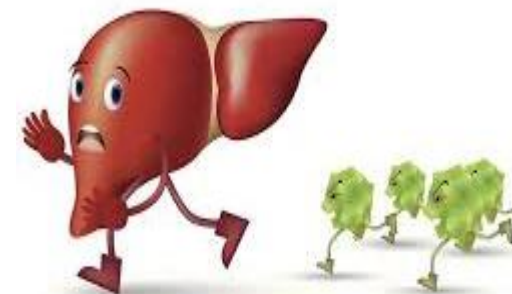


خود مراقبتی در هپاتیت A (آ)

هپاتیت A نوعی بیماری عفونی حاد کبد است که توسط ویروس هپاتیت A ایجاد می شود.



راه انتقال

* راه انتقال این بیماری از طریق دهانی مدفوعی و افراد عمدتاً از طریق خوردن غذا یا آب آلوده به این ویروس، مبتلا می شوند.

* ویروس هپاتیت A بوسیله مدفوع از بدن شخص آلوده دفع می شود و باعث آلودگی آب آشامیدنی می شود.

* راه انتقال دیگر از طریق غذاهای نپخته یا خوب نپخته شده و یا غذاهایی است که از طریق افراد مبتلا به هپاتیت A حمل یا طبخ می شوند.

* این بیماری در طول فعالیت جنسی نیز منتقل می شود.
* این بیماری در مهدکودکها، موسسات نگهداری افراد عقب مانده به دلیل بهداشت نامناسب ممکن است همه گیر شود.

علائم بیماری

- * زرد شدن پوست و چشم ها
- * تهوع، استفراغ و اسهال
- * علائم شبیه آنفلوآنزا، سردرد و درد مفاصل
- * تب، خستگی و کوفتگی
- * کاهش اشتها و وزن
- * درد در ناحیه بالا و طرف راست شکم
- * ادرار تیره
- * مدفوع کم رنگ
- * سوزش سر دل و نفخ

علائم بیماری هپاتیت



تب خفیف



احساس خستگی و ضعف



حالت تهوع



از دست دادن اشتها



زردی



درد در ناحیه ی شکم



استفراغ



تیرگی ادرار، مدفوع خاکستری رنگ و اسهال

(زرد شدن پوست و چشم ها)

پیشگیری از هپاتیت A و آموزش خود مراقبتی در منزل

- * رعایت بهداشت فردی خصوصاً شستشوی دستها با آب و صابون بعد از توالت و قبل از غذا خوردن
- * دفع بهداشتی فضولات انسانی
- * شستن و ضد عفونی نمودن میوه و سبزیجات مصرفی
- * پخت کامل غذا و رعایت شیوه های تهیه ایمن و توزیع غذا
- * از مصرف غذاهای چرب و سنگین که موجب تهوع بیشتر می شود پرهیز کنید.
- * در صورت عدم دسترسی به آب آشامیدنی سالم و تصفیه شده، آب مصرفی را بجوشانید.
- * حتماً صبحانه میل شود و غذا به مقدار کم و دفعات مکرر مصرف شود.
- * در صورت تهوع می توان طبق دستور پزشک معالج از داروهای ضد تهوع که برای کبد ضرر ندارند استفاده کرد.
- * تاکید می شود به هیچ عنوان در این بیماری که کبد آسیب دیده است خود سرانه از هیچ دارویی استفاده نشود و مصرف هر نوع دارو فقط با مراجعه به پزشک باشد.
- * از خوردن سالادهای چرب، سس مایونز، زرده تخم مرغ، پوست مرغ، گوشت های چرب، انواع کیک و شیرینی، دسر و غذاهای کنسرو شده و نیمه آماده مانند سوسیس و کالباس، پرهیز شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی
بیمارستان پورسینا

خود مراقبتی در هپاتیت آ



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

تاریخ ابلاغ: مرداد 1399

تاریخ بازنگری: -

آدرس وب سایت بیمارستان:

nkums.ac.ir/category/15413

*از تماسهای جنسی و تماسهای شخصی مانند بوسیدن و در آغوش کشیدن خودداری کنید.

*از مصرف سیگار خودداری کنید.

*حداقل تا یک هفته بعد از شروع زردی یا علائم دیگر، از رفتن به محل کار یا مدرسه خودداری کنید.

*به افرادی که در خانه با شما زندگی می کنند، توصیه می شود، واکسن هپاتیت آ تزریق کنند تا خطر ابتلا کاهش یابد.

*در مورد داروهایی که مصرف می کنید با پزشک یا داروساز مشورت کنید.

*جهت تکمیل دوره درمان و انجام تستهای کبدی با پزشک معالج مشورت کنید.



*از آنجایی که کافئین باعث تحریک کبد می شود مصرف قهوه، نوشابه ها، شکلات و برخی چایها محدود گردد.

*از مصرف الکل اجتناب کنید و مصرف نمک را کاهش دهید

*با بی اشتها مبارزه کنید. ممکن است دچار بی اشتهایی مفرط شوید و در نتیجه مدت بسیار کوتاهی بخش اعظمی از وزن خود را از دست دهید. از غذاهایی که می تواند اشتها را تحریک کند، می توان به سوپهای رقیق و کم چرب، بیسکویت اشتها کرد.

*غذاهایی مثل عسل، خرما، کشمش و توت خشک بیشتر استفاده کنید.

*مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهید.

*از روغن های اشباع نشده مثل روغن زیتون استفاده کنید.

*استراحت در بستر، تا زمان فروکش کردن نشانه های هپاتیت توصیه می شود.

*از وسایل حمام مشترک و دیگر وسایل مشترک با افراد خانواده خودداری کنید. بنابراین لباسها و حوله حمام، ظروف غذا و نوشیدنها را باید جدا کرد.

*مسواک، ناخن گیر، وسایل اصلاح، ترمومتر و وسایل آرایش باید کاملاً اختصاصی باشد.

*بعد از دستشویی و هرگونه تماس با مایعات بدن مانند خون، مخاط، مایع منی، دستها باید کاملاً شسته شود.

*فرد مبتلا نباید برای اعضای خانواده غذا آماده کند، همچنین فرد مبتلا نباید در کار نقل و انتقال غذا شرکت کند (ممنوعیت کار در رستورانها و اغذیه فروشیها)

*از اهدای خون شدیداً اجتناب کنید.