

## معلومات حول مسببات المرض عند البشر - التطعيم والنظافة العامة يحميانك!

التهاب الكبد الوبائي أ هو التهاب فيروسي يصيب الكبد. وينتشر في جميع أنحاء العالم. ولكنه يندر في البلدان التي تتمتع بمعايير عالية فيما يتعلق بالنظافة العامة. وجزء من المرضى بألمانيا قد أصيب بالعدوى في الخارج (التهاب الكبد الوبائي المصاحب للسفر).

### ما التهاب الكبد الوبائي أ؟

يتم إخراج فيروسات التهاب الكبد الوبائي أ مع البراز. ويمكن أن تُنقل الفيروسات إذا وصلت للأصحاء عبر الفم (مسار نقل فموي برازي).

### كيف تُنقل عدوى التهاب الكبد الوبائي أ؟

**عبر الأطعمة والمياه**  
تُنقل فيروسات التهاب الكبد الوبائي أ - في كثير من الأحيان - عن طريق تناول الأطعمة الملوثة، مثلًا من خلال السلطة والخضراوات المُسَمَّدة بالبراز، أو من خلال فواكه البحر، مثل: صدف البحر أو المحار. ويمكن أيضًا أن تصل مسببات المرض عبر الأيدي غير المغسولة إلى الأطعمة في أثناء تحضير الطعام على سبيل المثال. ويمكن أن يكون ماء الشرب أو ماء الاستحمام الملوث مصدرًا للعدوى أيضًا.

**من إنسان لإنسان**  
قد يكون انتقال العدوى من إنسان لإنسان ممكنًا في حالة الاتصال الوثيق، كما هو الحال في المنازل المشتركة أو في روضات الأطفال النهارية. حيث تنتشر مسببات المرض عن طريق ملامسة أدق الآثار من بقايا البراز على اليدين أو أي أغراض أخرى. ويمكن أن تحدث العدوى من خلال الاتصال الجنسي، غالبًا لدى الممارسات الشرجية الفموية أو عند ملامسة الإصبع لفتحة الشرج ثم ملامسته للفم بعدها. كما أن الانتقال عبر الدم ومنتجات الدم ممكن أيضًا.

غالبًا ما يكون التهاب الكبد الوبائي أ مصحوبًا بأعراض خفيفة أو بلا أعراض، خاصةً عند الأطفال. ولكن عادةً ما يكون مرض البالغين أكثر خطورة. والأعراض الأولى للمرض هي: الغثيان أو القيء أو آلام البطن والشعور العام بالمرض وارتفاع درجة الحرارة في بعض الأحيان. قد يؤدي إلى الإصابة بالصفرة مع اصفرار الجلد والملتحمة وكذلك خروج البول الداكن وتغير لون البراز وحكة شديدة في الجلد. وعادةً ما تستمر الشكاوى لبضعة أيام إلى عدة أسابيع. وغالبًا ما يستغرق المريض بعدها من أسبوعين إلى أربعة أسابيع أخرى حتى يتعافى بشكل كامل. ويستمر التهاب الكبد الوبائي أ لمدة أطول لدى واحد من كل عشرة مرضى. وعادةً ما يشفى بعد بضعة أشهر دون مضاعفات. ومن النادر جدًا أن يصبح المرض مُهدِّدًا للحياة. بل يكتسب الجسم مناعة بعد النجاة منه تستمر مدى الحياة.

### ما هي أعراض المرض؟

يمكن أن يكون هناك فترة قدرها 15 إلى 50 يومًا بين الإصابة بالعدوى وظهور المرض، ولكنه غالبًا ما يظهر بعد أربعة أسابيع. ويكون خطر الإصابة بالعدوى في أعلى مستوياته خلال فترة تتراوح بين أسبوعين إلى أسبوعين قبل ظهور الأعراض وأسبوع بعد ظهورها. والجدير بالذكر أنه يمكن للُّصع إخراج الفيروس مع البراز لفترة أطول بكثير من البالغين.

### متى يظهر المرض ومتى يكون المريض معديًا لغيره؟

يمكن لأي شخص لم يُصَب بالعدوى بعد أو لم يُحصن بشكل كافٍ بتطعيم كامل أن يصاب بالتهاب الكبد الوبائي أ. وفيما يلي أمثلة على أكثر المهنيين بالإصابة بالتهاب الكبد الوبائي أ:

### من هم الأكثر عرضة للإصابة بالمرض؟

- المسافرون الذين يُقيمون في المناطق التي يتفشى فيها التهاب الكبد الوبائي أ.
  - من لهم اتصال وثيق بأشخاص مصابين بالتهاب الكبد الوبائي أ.
- يزداد خطر تفاقم المرض لدى كبار السن، وكذلك في حالة الإصابة السابقة بأمراض الكبد.

- لا يتوفر علاج مستهدف لالتهاب الكبد الوبائي أ. ولكن يمكن فحسب تخفيف أعراضه، كالقيء والأعراض الشبيهة بالإنفلونزا.
- وفي المرحلة الحادة من المرض، ينبغي تجنب الجهد البدني قدر الإمكان. وتكون الراحة في الفراش مفيدةً حسب شدة المرض.
- وفي المرحلة المبكرة من المرض، ينبغي تناول أطعمة غنية بالكربوهيدرات والأطعمة منخفضة الدهون.
- ومن المهم للغاية الامتناع عن تناول الكحول.
- لا تتناول أي أدوية قد يكون لها تأثير سلبي على الكبد دون استشارة طبية.
- اغسل يديك جيدًا بانتظام، خاصةً بعد الذهاب إلى المراض، وقبل تحضير الطعام، وقبل الأكل. استخدم منشفة خاصة أو مناشف ورقية أحادية الاستعمال؛ لتجفيف يديك بعد الغسل.
- استخدم مرحاضًا خاصًا إن أمكن.
- ابق على مسافة من الآخرين قدر الإمكان ولمدة تصل إلى أسبوعين من ظهور أولى أعراض المرض أو حتى أسبوع بعد ظهور الصفرة.

### ما الذي ينبغي فعله في حالة المرض؟

ما الذي ينبغي فعله في  
حالة المرض؟

- ▶ لا تُحَضَّر وجبات الطعام للآخرين بنفسك إن كنت مريضًا.
- ▶ تطبيق لوائح قانون الوقاية من العدوى على التهاب الكبد الوبائي أ. فلا يُسمح للأشخاص المصابين به، أو يُشكك بإصابتهم به بالذهاب إلى مؤسسات ومنشآت مجتمعية، مثل: المدارس أو الحضانات، أو العمل فيها لفترة مؤقتة. وينطبق ذلك أيضًا على الأشخاص الذين واجهوا حالة مرضية أو حالة اشتباه في مسكنهم المشترك. وينبغي على المصابين إبلاغ المنشأة المجتمعية بالمرض على الفور. يقرر الطبيب المعالج أو دائرة الصحة المسؤولة متى يمكن للمريض استئناف نشاطه أو الذهاب إلى المنشأة المجتمعية.
- ▶ إذا كنت تتعامل -بحكم مهنتك- مع أطعمة معينة، فيجب أن تتوقف لفترة مؤقتة عن العمل في حال إصابتك بالتهاب الكبد الوبائي أ. ويسري ذلك أيضًا طالما أن هناك اشتباه في الإصابة بهذا المرض.

## التطعيم

- تتوفر تطعيمات ضد التهاب الكبد الوبائي أ. وتوصي لجنة التطعيم الدائمة (STIKO) بتطعيم الأشخاص المهددين بالمرض، سيما:
- ▶ الأشخاص الذين يواجهون خطرًا متزايدًا للإصابة بالعدوى بسبب سلوكهم الجنسي (مثل الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال)،
  - ▶ الأشخاص الذين يعانون من أمراض في الكبد أو مضاعفات الكبد،
  - ▶ الأشخاص الذين تُنقل إليهم مكونات الدم في كثير من الأحيان (في حالة الإصابة بالهيموفيليا على سبيل المثال)،
  - ▶ متعاطو المخدرات، الذين يستخدمون المحاقن،
  - ▶ الأشخاص الذين يتلقون الرعاية في مرافق الرعاية النفسية أو ما يماثلها،
  - ▶ الأشخاص المعرضون لخطر متزايد للإصابة في العمل أو خلال الأنشطة التطوعية (مثلًا في الخدمة الصحية وفي المرافق المجتمعية وكذلك في حالة ملامسة مياه الصرف الصحي، في مرافق الصرف الصحي ومحطات معالجة مياه الصرف الصحي على سبيل المثال)،
  - ▶ المسافرون إلى المناطق التي يتفشى فيها التهاب الكبد الوبائي أ.
- ينبغي تطعيم غير المحصنين -قدر الإمكان- خلال 14 يومًا من تعاملهم مع مرضى التهاب الكبد الوبائي أ. يتلقى الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالعدوى غلوبولين مناعي بشكل إضافي.

كيف تمكن الوقاية من  
المرض؟

## النظافة العامة

اتبع تدابير النظافة العامة الصارمة في حالة التعامل مع المرضى:

- ▶ اغسل يديك بانتظام ودقة.
  - ▶ إذا كنت تعتني بمرضى، فعليك ارتداء قفاز أحادي الاستعمال.
  - ▶ حافظ على النظافة، خاصة في منطقة المراض وفي المطبخ.
  - ▶ قد يكون استخدام المطهرات «المضادة للفيروسات» مفيدًا، إذا أوصت دائرة الصحة أو أوصى طبيبك بذلك.
- عند السفر إلى المناطق التي يتفشى فيها التهاب الكبد الوبائي أ، يتعين عليك إيلاء الاهتمام لنظافة اليدين والمرافق الصحية ونظافة المواد الغذائية:
- ▶ اشرب ماءً مغليًا أو مغليًا.
  - ▶ تناول الأطعمة التي تم غليها جيدًا، إن أمكن.
  - ▶ ينبغي تقشير الفاكهة أو الخضراوات التي تؤكل نيئة قبل أكلها مباشرةً.
  - ▶ تجنب تناول السلطة النيئة والعصائر الخام.

أين يمكنني الحصول  
على المعلومات؟

تقدم لك دائرة الصحة المحلية المختصة المشورة اللازمة. وبما أن الإبلاغ عن الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي أ أمر إجباري، تتوفر في دائرة الصحة خبرة كبيرة في التعامل مع هذا المرض ولديها الكثير من المعلومات المتعلقة به. يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات (المتخصصة) على شبكة الإنترنت عبر صفحات معهد Robert Koch-Institut من خلال الرابط ([www.rki.de/hav](http://www.rki.de/hav)). يرجى أيضًا الانتباه للمعلومات المقدمة من Auswärtigen Amtes للمسافرين ([www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de))

كما يمكن الحصول على مزيد من المعلومات حول طرق الوقاية من العدوى بفضل النظافة العامة على صفحات مركز Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)).

## الناشر:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, كولونيا.

جميع الحقوق محفوظة.

أعدت هذه النشرة التثقيفية بالتعاون مع Bundesverband der

Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes

وبالتنسيق مع معهد Robert Koch-Institut e.V.

تتوفر هذه النشرة التثقيفية للمواطنين على الصفحة الرئيسية

لتنزيلها مجانًا [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

STEMPEL

