

## معلوماتٌ حول مُسببات المرض عند البشر - التطعيم وقاية!

### ما هو التهاب الكبد الوبائي ب؟

التهاب الكبد الوبائي ب هو التهابٌ يصيب الكبد بفعل فيروسات التهاب الكبد الوبائي ب. ولا يمرض غالبية الأشخاص بعد الإصابة بالعدوى إلا مرصًا خفيفًا أو لا يشتكون من أعراضٍ على الإطلاق. يُشَقَّى التهاب الكبد الوبائي ب لدى البالغين غالبًا من تلقاء نفسه. ولكن يمكن كذلك أن يظل موجودًا بصورةٍ دائمة (مزمنة)، ويُفضي إلى تلفٍ جسيمٍ في الكبد على المدى البعيد. وتظهر فيروسات التهاب الكبد الوبائي ب بوتيرةٍ متباينة على مستوى العالم.

### كيف تنتقل عدوى التهاب الكبد الوبائي ب؟

من إنسان لآخر  
يمكن أن تكون فيروسات التهاب الكبد الوبائي ب موجودةً بكمياتٍ كبيرة في الدم لدى الأشخاص المُصابين بالعدوى. ولذلك تكفي أصغرُ كميةٍ من الدم لنقل الفيروسات، عندما تصل هذه الأخيرة إلى الجسم عبر الجروح الصغيرة في الجلد أو عبر الأغشية المخاطية. ينتشر الفيروس بكمياتٍ أقل كذلك في سوائل الجسم الأخرى، مثل اللعاب أو السائل المنوي أو السائل المهبلي. ويمكن أن تنتقل العدوى عبر الجماع. وعندما تُصاب سيدةٌ حامل بفيروس التهاب الكبد الوبائي ب، يمكن أن تنتقل الفيروسات إلى الطفل في أثناء الولادة. ويندر انتقال العدوى إلى الطفل في أثناء فترة الحمل.

### عبر الأغراض الملوثة

تستطيع فيروسات التهاب الكبد الوبائي ب البقاء على قيد الحياة لبعض الوقت خارج الجسم. ومن هذا المنطلق، يمكن للشخص أن يُصاب بالعدوى من جراء استخدام الأغراض ذات الاستعمال المشترك، من قبيل الألعاب الجنسية والمحاقن وشفرات الحلاقة وفرش الأسنان.

### ما هي أعراض المرض؟

قد لا تلاحظ أي أعراضٍ مرضية عند الإصابة بعدوى التهاب الكبد الوبائي ب. ولكن يمكن أن يشعر المُصاب كذلك بالإرهاق وفقدان الشهية. ويمكن أن يصيب الأُمُ الرأس والأطراف. وقد تظهر آلامٌ في البطن وشعورٌ بالغثبان ورغبةٌ في القيء. كذلك يمكن أن تظهر حمى خفيفة بجانب ما سبق. وقد يحدث أن يصبغ الجلد وبياض العينين باللون الأصفر. يكون الحديث هنا من ثم عن البرقان، والذي قد يُسبب حكةً قويةً في الجلد. ويمكن أن يصبح لون البول داكنًا والبراز أفتح لونًا من المعتاد. ويحدث كذلك أن يصبح المرء مريضًا جدًّا بعد الإصابة الحادة بالعدوى. تُشَقَّى عدوى التهاب الكبد الوبائي ب من تلقاء نفسها في أحيانٍ كثيرة جدًّا، لكن إذا تطوّر مرضٌ طويل الأمد (مزمن)، فقد يتضرر الكبد بصورةٍ دائمة. ويمكن أن يؤدي الضرر إلى تليّف الكبد (تندّب متقدم وانكماش للكبد) وسرطان خلايا الكبد بعد بضع سنوات.

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

بعد الإصابة بعدوى فيروس التهاب الكبد الوبائي ب، قد تمر عدة أسابيع أو أشهر قبل ظهور الأعراض. ويكون من السهل بشكلٍ خاص خلال الفترة الخالية من الأعراض بعد الإصابة بالعدوى، نقل العدوى إلى أشخاص آخرين؛ إذ تكون كمية الفيروس في الدم في أعلى مستوى لها قبل فترةٍ وجيزة من تشقّي المرض. ويمكن أن يختلف الوقت الذي يستغرقه تشقّي المرض من شخصٍ لآخر، ويعتمد بشكلٍ أساسي على عدد الفيروسات المنقولة. وما إن يُشَقَّى المُصاب من المرض، لا يصبح ناقلًا للعدوى في العادة ويكتسب مناعةً مدى الحياة. ومن ثم يستحيل أن يُصاب بعدوى التهاب الكبد الوبائي ب مرةً أخرى. ويمكن للأشخاص المُصابين بالعدوى المزمنة أن يحملوا الفيروسات لسنواتٍ عديدة دون أن يدركوا ذلك ويظلوا في أثناء ذلك ناقلين للعدوى.

### بالمرض؟

### من هم الأكثر عرضة للإصابة

يشمل الأشخاص المعرضون بشكلٍ خاص لخطر الإصابة بعدوى التهاب الكبد الوبائي ب الفئات التالية:

- الأشخاص الذين يغيّرون شركاء الجماع بوتيرةٍ متكررة
  - الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات عن طريق الحقن ويستخدمون في أثناء ذلك أيضًا محاقن أو إبر من أشخاص آخرين
  - الأشخاص الذين يخالطون عن كثب آخرين مصابين بالتهاب الكبد الوبائي ب
- يمكن أن يؤدي التهاب الكبد الوبائي ب في حالة الأشخاص ذوي الجهاز المناعي الضعيف، بسهولة أكبر إلى أمراض ثانوية خطيرة في الكبد.

### ما الذي ينبغي فعله في حالة المرض؟

- يحدث الاستدلال على الإصابة بعدوى التهاب الكبد الوبائي ب من خلال فحص عينة دم.
- 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 تشارك مقصات الأظافر أو فرش الأسنان أو أجهزة الحلاقة مع أشخاص آخرين.
- استخدم في حالة الإصابة بعدوى نشطة واقياً ذكريًا دائمًا في أثناء الجماع، إذا لم يكن شريك الجماع قد تحصّن بنجاح ضد التهاب الكبد الوبائي ب. واستخدم الواقي الذكري كذلك حتى لو لم تظهر عليك أي أعراض بعد الإصابة بالعدوى.

يمكن علاج المرض المزمن بالأدوية بشكل جيد، بحيث تُتجنب عادةً الأضرار الثانوية الخطيرة. ويمكن للأدوية أن تمنع تكاثر الفيروس وتكبح جماح المرض، ولكنها لا تستطيع القضاء على العدوى، وبالتالي يجب تناولها عادةً على المدى الطويل. إذا كنت تعمل في قطاع الرعاية الصحية، وجب عليك أيضًا إبلاغ صاحب العمل أو الخدمة الطبية المختصة في الشركة ممرضك.

## التطعيم

## كيف يمكن الوقاية من المرض؟

بتطعيم الرضع والأطفال الصغار. كما يُحجِّد تطعيمُ البالغين (STIKO) تتوفر تطعيماتٌ وقائيةٌ ضد التهاب الكبد الوبائي ب. وتوصي لجنة التطعيم الدائمة المُعرَّضين للخطر بشكلٍ خاص. ويشمل هؤلاء فئاتٍ عدة من بينها

- ◀ الأشخاص ذوو ضعف الجهاز المناعي
- ◀ الأشخاص الذين تُنَبِّط الأدوية جهازهم المناعي (على سبيل المثال، قبل نقل عضو ما)
- ◀ الأشخاص الذين يُتَوَقَّع أن يسلك مرضهم مسارًا جسيمًا (على سبيل المثال، الأشخاص الذين يعانون من فيروس نقص المناعة البشرية أو التهاب الكبد الوبائي ج)
- ◀ مرضى غسيل الكلى
- ◀ الأشخاص المُعرَّضون لخطر مرتفع للإصابة بالعدوى، ومنهم على سبيل المثال العاملون في المرافق الطبية أو ذووهم وشركاء الأشخاص المصابين بعدوى التهاب الكبد الوبائي ب
- ◀ الأشخاص ذوو السلوك الجنسي المنطوي على مخاطر عالية للإصابة بالعدوى

## النظافة العامة

- ◀ يمكن استخدام الواقي الذكري وما تُعرف باسم السدود المطاطية للحماية من الإصابة بعدوى التهاب الكبد الوبائي ب في أثناء ممارسة الجنس. والسدود المطاطية عبارة عن قطع قماش رقيقة جدًا (مسربة) يمكن أن تحمي من الإصابة بالعدوى في أثناء ممارسة الجنس الفموي.
- ◀ يجب عدم تشارك المحاقن وغيرها من المواد المُستخدَمة في تعاطي العقاقير.
- ◀ إذا كنت تعمل في مهنة ذات خطرٍ مرتفع للإصابة بالعدوى (مثل النشاط المهني في مجال الرعاية الصحية، ومجال الجنس، والوشم)، تنطبق عليك قواعدُ نظافةٍ صحية خاصة للحماية من عدوى التهاب الكبد الوبائي ب. ويمكن الحصول على معلوماتٍ في هذا الصدد من صاحب العمل أو من دائرة الصحة المعنية.

## التدابير الوقائية بعد المخالطة أو الإصابات

إذا كان هنالك اشتباهٌ في احتمالية الإصابة بالعدوى، وجب اتخاذ تدابير وقائية بمعرفة طبيب في أقرب وقت ممكن. وتعتمد هذه التدابير على أمورٍ عدة من بينها حالة تطعيم الشخص المعني.

## أين يمكنني الحصول على المعلومات؟

تقدم لك دائرة الصحة المحلية المختصة المشورة اللازمة، وبما أن الإبلاغ عن الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي ب أمرٌ إجباري، تتوفر في دائرة الصحة خبرةٌ كبيرة في التعامل مع هذا المرض ولديها الكثير من المعلومات المتعلقة به.

تتلقَى عروض المشورة وكذلك المعلومات الأخرى من المركز الاتحادي للتوعية الصحية (بالألمانية: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) واختصاره: BZgA) هاتفياً عبر الرقم 0221 - 89 20 31 أو في شبكة الإنترنت عبر الرابط الإلكتروني [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de). وتجد توصية التطعيم التفصيلية للأطفال والشباب في تقويم التطعيم الحالي الصادر عن لجنة التطعيم الدائمة (STIKO) وعبر الرابط الإلكتروني [www.impfen-info.de/](http://www.impfen-info.de/) [www.impfempfehlungen](http://www.impfempfehlungen).

تعثر على إجاباتٍ عن الأسئلة المتكررة حول موضوع التطعيم ضد التهاب الكبد الوبائي ب في قسم الأسئلة الشائعة لمعهد روبرت كوخ (بالألمانية: Robert Koch-Institut) [www.rki.de/hbv](http://www.rki.de/hbv).



STEMPEL

الناشر:  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung، كولونيا.

جميع الحقوق محفوظة.  
أعدت هذه النشرة التثقيفية بالتعاون مع معهد Robert Koch-Institut e.V. وÖffentlichen Gesundheitsdienstes وبالتنسيق مع معهد.

تتوفر هذه النشرة التثقيفية للمواطنين على الصفحة الرئيسية  
لتنزيلها مجاناً ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)).