

المعيشة الصحية مع الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي من النوع (ب)



ما يتعين عليك معرفته إذا كنت تعاني
من التهاب الكبد الوبائي من النوع
(ب) المزمن

يتسبب التهاب الكبد الوبائي من النوع (ب) في الإصابة
بمشكلات صحية خطيرة وطويلة الأجل، من ضمنها
سرطان الكبد أو الفشل الكبدي.



لا يوجد علاج له، ولكن تتوفر العلاجات التي قد تجري
تغييرات بسيطة من أجل حياة صحية.



DOH 420-444 November 2022 Arabic
لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، اتصل بالرقم 1-800-525-0127
بالنسبة إلى العملاء الصم أو ضعاف السمع، يُرجى الاتصال
بالرقم 711 (Washington Relay) أو مراسلة عنوان البريد
الإلكتروني civil.rights@doh.wa.gov.

للحصول على مزيد من المعلومات:
Hepatitis B Foundation, www.hepb.org
Centers for Disease Control and Prevention
(CDC، مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها)
www.cdc.gov/hepatitis/hbv/



أبقِ عائلتك
آمنة



تأكد من خضوع شريك حياتك ومَن يعيشون
معك للاختبار وحصولهم على اللقاح المضاد
لفيروس التهاب الكبد الوبائي من النوع (ب).
اللقاح آمن ويحمي الأشخاص الذين لم يصابوا
بالتهاب الكبد الوبائي من النوع (ب) من قبل،
من الإصابة به.

يؤثر التهاب الكبد الوبائي من النوع (ب) في الكبد. على الرغم أن الكبد مسؤول عن العديد من الوظائف الحيوية المهمة، فإن إحدى الوظائف المهمة هي أن يؤدي دور "عامل الترشيح" لجسمك. يعمل الكبد على ترشيح (إزالة) المواد الكيميائية الموجودة في الطعام، والكحوليات، والأدوية التي لا يحتاجها جسمك. من المهم أن تعتني بالكبد إذا كنت تعاني من التهاب الكبد الوبائي من النوع (ب).

ماذا يتعين عليك فعله للاعتناء بالكبد؟

احرص على زيارة الطبيب بانتظام.

يجب أن تخضع لرعاية طبيب يتمتع بخبرة في العناية بالأشخاص المصابين بالتهاب الكبد الوبائي من النوع (ب). يمكن للأطباء رصد العلامات الدالة على الإصابة بأمراض الكبد، ووصف العلاجات المطلوبة. يتعين على الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد الوبائي من النوع (ب) زيارة الطبيب مرة واحدة أو مرتين في العام للخضوع للفحص، وفحوصات الدم، وفحوصات الكبد.

تحقق مع الطبيب قبل تناول أي وصفة طبية، أو أدوية يتم صرفها بدون وصفة طبية، أو المكملات الغذائية، أو الفيتامينات.

أغلب الأدوية تمر خلال الكبد. بعض الأدوية، مثل الأدوية المُسكِّنة للألم، قد تؤدي إلى تلف الكبد.

اسأل الطبيب عما إذا كان يجب عليك الحصول على اللقاح المضاد لالتهاب الكبد من النوع (أ)، والخضوع لاختبار الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي من النوع (ج) أم لا. هذه الفيروسات تهاجم الكبد أيضًا.

تحدَّث مع طبيبك عن الحالات المزمنة الأخرى. إن الوقاية من الحالات المزمنة الأخرى، مثل السمنة، أو السكري، أو ارتفاع مستوى الكوليسترول يمكن أن تساعد الكبد.



تناول الطعام الصحي

✓ **تجنَّب تناول الكحوليات؛** نظرًا لأنها قد تُسبب المزيد من التلف للكبد.

✓ تناول المزيد من الفاكهة، والحبوب الكاملة، والأسماك، واللحوم الخالية من الدهن، والكثير من الخضروات، لا سيما الكرنب، والبروكلي، والقرنبيط.

✓ قَلِّل من تناول السكريات والدهون. قَلِّل من تناول الأطعمة والمشروبات المُضاف إليها السكر (مثل الصودا، والعصائر، والوجبات الخفيفة المعلبة) أو الدهون المشبعة (مثل القطع الدهنية من اللحوم والطعام المقلي). فهذا يساعد على تجنُّب تراكم الدهون على الكبد.

✓ اطبخ المأكولات البحرية. تجنَّب تناول الأسماك الصدفية النيئة أو غير المطهية جيدًا (مثل المحار الملزمي، وبلح البحر، والمحار، والأسقلوب)، والتي قد تحتوي على بكتيريا ضارة.

✓ تحقق من عدم وجود عفن على الحبوب والمكسرات، لا سيما إذا كانت مُخزَّنة رطبة ومكشوفة. فإن التعرُّض لفترة طويلة لأنواع معينة من العفن يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد.

كن نشيطًا.

يحتاج البالغون إلى 150 دقيقة من النشاط البدني معتدل الكثافة، وتمارين إضافية لتقوية العضلات كل أسبوع. قد يتضمن ذلك المشي بسرعة، والسباحة، وركوب الدراجات، أو حتى دفع جزازة العشب.

تنفس بصورة أفضل:

✓ فكَّر في الإقلاع عن التدخين وتجنُّب التدخين السلبي.

✓ تجنَّب الأبخرة المنبعثة من الطلاء، ومخففات الطلاء، والصمغ، ومنتجات التنظيف، ومواد إزالة طلاء الأظافر، والمواد الكيميائية السامة.

احصل على كثير من الراحة. يحتاج البالغون إلى 7 ساعات أو أكثر من النوم كل ليلة.

كن رقيقًا بحالك. قم بتغيير واحد في كل مرة. واحتفل بالنجاحات التي تحققت.

كيف تتم معالجة التهاب الكبد الوبائي من النوع (ب) المزمن؟ لا يحتاج كل شخص مصاب بالتهاب الكبد الوبائي من النوع (ب) المزمن إلى العلاج. إذا كنت بحاجة إلى العلاج، فهناك العديد من الأدوية المتاحة التي تساعد على الوقاية من تلف الكبد الخطير. قد تحتاج إلى تناول الأدوية ببقية حياتك، أو حتى يتوفر علاج. تحدَّث مع طبيبك عن خيارات العلاج الأخرى.