

**هپاتیت A یک عفونت ویروسی کبد است.**  
این ویروس از طریق مسیر دهانی-  
مدفوعی، از جمله غذا یا آب آلوده یا  
تماس مستقیم با یک شخص آلوده پخش  
می‌شود. ایمن سازی و بهداشت خوب از  
عفونت جلوگیری می‌کند.

## هپاتیت A

تاریخ تجدید - 3 دسامبر 2007

### هپاتیت A چیست؟

"هپاتیت" یعنی التهاب یا ورم کبد. باعث آن می‌تواند مواد شیمیایی یا مواد مخدر یا عفونت‌های ویروسی مختلف باشد. یکی از انواع رایج هپاتیت مسری، ویروس هپاتیت A است. عفونت با یکی از ویروس‌های هپاتیت، ایمنی در مقابل عفونت با سایر ویروس‌های هپاتیت به وجود نمی‌آورد.

### نشانه‌های آن چیستند؟

نشانه‌های این بیماری شامل احساس ناخوشی، درد، تب، تهوع، کم اشتها، ناراحتی شکم و سپس ادرار پر رنگ، مدفوع کمرنگ و یرقان (زرد شدن چشم و پوست) می‌باشد. بیماری معمولاً یک تا سه هفته طول می‌کشد (اگر چه بعضی از نشانه‌ها ممکن است بیشتر طول بکشد) و تقریباً همیشه به بهبود کامل منتهی می‌شود. کودکان خردسالی که دچار عفونت می‌شوند معمولاً هیچ نشانه‌ای ندارند. هپاتیت A باعث بیماری دراز مدت کبد نمی‌شود و مرگ ناشی از هپاتیت A نادر است. فاصله بین تماس با ویروس و بروز نشانه‌ها معمولاً چهار هفته است ولی ممکن است از دو تا هفت هفته باشد.

### چگونه پخش می‌شود؟

کسانی که دچار عفونت هستند می‌توانند از دو هفته قبل از بروز نشانه‌ها تا یک هفته بعد از ظاهر شدن یرقان (جمعاً تقریباً سه هفته) ویروس را به دیگران منتقل کنند. در طول مدت عفونت مقدار زیادی از ویروس در مدفوع شخص مسری پیدا می‌شود. ویروس می‌تواند در شرایط مناسب (مثلاً در فاضلاب) برای چند هفته در محیط زنده بماند.

هپاتیت A معمولاً هنگامی منتقل می‌شود که شخصی ویروس کسی را که عفونت دارد از راه‌های زیر بخورد:

- خوردن غذای آلوده
- نوشیدن آب آلوده
- دست زدن به پوشک، ملافه و حوله‌هایی که با مدفوع یک شخص مسری کثیف شده است
- تماس مستقیم (از جمله تماس جنسی) با یک شخص مسری.

همه گیرهای گزارش شده هپاتیت A به عوامل زیر ردیابی شده است:

- انتقال شخص به شخص، از جمله بین مردانی که با مردها آمیزش می‌کنند
- نوشیدن آب آلوده به فاضلاب
- خوردن غذایی که به فاضلاب آلوده شده است مثل نرم‌تنان صدف دار
- خوردن غذایی که شخص آماده کننده آن عفونت داشته و به آن دست زده است.

عفونت هپاتیت A هنوز مشکلی است برای کسانی که به خارج از کشور سفر می‌کنند، به ویژه آنهایی که به کشورهای در حال توسعه می‌روند که هپاتیت A در آن رایج است.

### چه کسی در معرض خطر است؟

کسانی که قبلاً هپاتیت A نگرفته‌اند و واکسن آن را هم نزده‌اند در خطر گرفتن این بیماری هستند.

## چگونه از آن جلوگیری می‌شود؟

### واکسیناسیون

یک واکسن امن و موثر برای هپاتیت A وجود دارد. ایجاد محافظت در اثر واکسن ممکن است تا دو هفته طول بکشد.

زدن واکسن به گروه‌های زیر که بیشتر در معرض خطر هستند توصیه می‌شود:

- مسافرانی که عازم کشورهای هستند که هپاتیت A در آن رایج است (بیشتر کشورهای در حال توسعه)
- کسانی که غالباً از جوامع روستایی و دور افتاده بومیان دیدن می‌کنند
- مردانی که با مردها آمیزش می‌کنند
- کارکنان مراکز مراقبت از کودکان و کودکانها
- اشخاصی که کم توانی فکری دارند و مراقبین آنها
- بعضی کارکنان بهداشت که در جوامع بومی یا با آنها کار می‌کنند
- کارکنان فاضلاب
- لوله کش‌ها
- کسانی که مواد مخدر به خود تزریق می‌کنند
- بیمارانی که بیماری مزمن کبد دارند
- کسانی که هموفیلی دارند و ممکن است پلاسما جمع‌آوری شده دریافت کنند.

### چه کار دیگری می‌توان برای اجتناب از هپاتیت A انجام داد؟

همه باید در موقعیت‌های زیر همیشه دست‌هایشان را کاملاً با صابون و آب جاری برای حد اقل 10 ثانیه بشویند و با یک حوله تمیز خشک کنند:

- بعد از رفتن به توالت
- قبل از غذا خوردن
- قبل از آماده کردن غذا یا نوشیدنی
- بعد از دست زدن به چیزهایی مثل پوشک یا کاپوت.

### برای اجتناب از آلوده کردن دیگران چه می‌توان کرد؟

اگر هپاتیت A دارید باید در مدتی که مسری هستید (یعنی حد اقل یک هفته بعد از ظاهر شدن یرقان) علاوه بر شستن کامل دست‌هایتان، از انجام کارهای زیر اجتناب کنید:

- برای کسان دیگر غذا و نوشیدنی آماده نکنید
- در استفاده از وسایل غذاخوری و صرف نوشیدنی با دیگران شریک نشوید
- در استفاده از ملافه و حوله با دیگران شریک نشوید
- از سکس پرهیز کنید
- وسایل غذاخوری را در آب صابونی و ملافه و حوله‌ها را با ماشین رختشویی بشویید.

اشخاص زیر در صورت ابتلا به هپاتیت A نباید در مدتی که مسری هستند به محل کار یا مدرسه بروند:

- کسانی که به غذا و نوشیدنی دست می‌زنند
- کسانی که کارشان شامل تماس نزدیک شخصی است، مثل مراقبین کودکان و کارکنان بهداشت
- کارمندان، کودکان و نوجوانان نباید در مدتی که مسری هستند به مدرسه یا مراکز مراقبت از کودکان بروند
- همه بیماران باید قبل از بازگشت به کار یا مدرسه از دکتر خود سوال کنند

## چگونه تشخیص داده می‌شود؟

تشخیص بر اساس نشانه‌های بیمار بوده و با یک آزمایش خون که پادتن‌های Igm نسبت به هپاتیت A را نشان می‌دهد تایید می‌شود.

## چگونه درمان می‌شود؟

درمان ویژه‌ای برای هپاتیت A وجود ندارد. افراد مورد تماس در خانوار و همبستران جنسی شخص مسری معمولاً به یک تزریق ایمونوگلوبولین نیاز دارند. این تزریق، در صورتی که در ظرف دو هفته از تماس با شخص مسری داده شود می‌تواند از بیماری جلوگیری کرده یا از شدت آن بکاهد.

## پاسخ بهداشت عمومی چیست؟

- دکترها، بیمارستانها و آزمایشگاهها بایستی موارد عفونت هپاتیت A را به صورت محرمانه به واحد بهداشت عمومی محل خود گزارش دهند.
- کارمندان واحد بهداشت عمومی با دکتر، بیمار یا خانواده بیمار کار می‌کنند تا اشخاصی را که تماس نزدیک با بیمار داشته و در معرض خطر عفونت هستند شناسایی کنند و ترتیبی می‌دهند که اشخاص تحت خطر اطلاعات مربوط به بیماری را دریافت کنند. کارمندان واحد بهداشت عمومی برای کنترل موارد هپاتیت A در کسانی که در یک مرکز مراقبت از کودکان کار می‌کنند و کسانی که غذا برای فروش آماده می‌کنند از رهنمودهای ویژه‌ای پیروی می‌نمایند. کارمندان واحد بهداشت عمومی همچنین موارد شیوع هپاتیت A را مورد تحقیق قرار می‌دهند تا دلیل شیوع را مشخص کنند، پخش شدن آن را تحت کنترل درآورند و از عفونتهای بیشتر جلوگیری کنند.

### اطلاعات بیشتر – واحدهای بهداشت عمومی در نیوساوت ویلز

برای آگاهی بیشتر با دکترتان، واحد بهداشت عمومی محلی یا مرکز بهداشت اجتماعی تماس بگیرید – در بخش جلوی کتاب تلفن صفحه سفید، زیر *NSW Government* عنوان نگاه کنید.

مناطق شهری	محل	شماره تلفن	مناطق روستایی	محل	شماره تلفن
<b>Northern Sydney/Central Coast</b>	Hornsby	02 9477 9400	<b>Greater Southern</b>	Goulburn	02 4824 1837
	Gosford	02 4349 4845		Albury	02 6080 8900
<b>South Eastern Sydney/Illawarra</b>	Randwick	02 9382 8333	<b>Greater Western</b>	Broken Hill	08 8080 1499
	Wollongong	02 4221 6700		Dubbo	02 6841 5569
<b>Sydney South West</b>	Camperdown	02 9515 9420		Bathurst	02 6339 5601
<b>Sydney West</b>	Penrith	02 4734 2022	<b>Hunter/New England</b>	Newcastle	02 4924 6477
	Parramatta	02 9840 3603		Tamworth	02 6767 8630
<b>Justice Health Service</b>	Matraville	02 9311 2707	<b>North Coast</b>	Port Macquarie	02 6588 2750
<b>NSW Department of Health</b>	Nth Sydney	02 9391 9000		Lismore	02 6620 7500
<b>NSW Health: <a href="http://www.health.nsw.gov.au">www.health.nsw.gov.au</a></b>					