[**به مناسبت "روز جهانی هپاتیت"**](http://www.yjc.ir/fa/news/4921290/%D9%BE%DB%8C%D8%A7%D9%85-%D9%85%D8%AF%DB%8C%D8%B1-%D8%B9%D8%A7%D9%85%D9%84-%D8%B3%D8%A7%D8%B2%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%A7%D9%86%D8%AA%D9%82%D8%A7%D9%84-%D8%AE%D9%88%D9%86-%D8%A7%DB%8C%D8%B1%D8%A7%D9%86-%D8%A8%D9%87-%D9%85%D9%86%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%AA-%D8%B1%D9%88%D8%B2-%D8%AC%D9%87%D8%A7%D9%86%DB%8C-%D9%87%D9%BE%D8%A7%D8%AA%DB%8C%D8%AA)

**هپاتیت تبعیض قائل نمی شود.**

**28 جولای برابر با ششم مرداد ماه توسط سازمان جهانی بهداشت به عنوان روز جهانی هپاتیت اعلام شده است تا فرصتی جهانی برای آگاهی و فردای زندگیمان باشد.**

 **این روز فرصت مناسبی جهت آگاهی، ارتقای دانش و حفاظت از یکی از حیاتی ترین اعضای بدن یعنی کبد می باشد و چه زیبا در سال خود مراقبتی شعار روز جهانی هپاتیت" پیشگیری از هپاتیت: به خودت بستگی دارد" انتخاب شده است. این روز فرصت مناسب برای زندگی با عزیزان مبتلا به هپاتیت و مراقبت از گسترش و محدود کردن هپاتیت می باشد. در این میان هپاتیت های ویروسی که به واسطه التهاب کبد با عوامل ویروسی اتفاق می‌افتد و شایعترین نوع هپاتیت می‌باشد بیش از همه نیاز به توجه و هشیاری در مقابله یا عوامل ویروسی مرتبط یعنی هپاتیت‌های E,D,C,B,A می باشد.**

 **کبدبه عنوان عضوی مهم در بدن، وظایف متعددی را انجام می دهد، اما تقریبا می توان چند وظیفه بسیار مهم برای کبد در نظرگرفت
1. تولید صفرا
2. فرآیند مواد غذایی و سموم بدن
3. ذخیره سازی قندها
4- میزان اسیدهای آمینه خون را تنظیم می کند

5- آهن ذخیره می کند.
6- خون را از مواد سمی و آسیب زا به سلول های بدن، پاکسازی می کند.
7- لخته شدن خون را در تمام بدن تنظیم می کند.
8- با تولید عواملی برای از بین بردن باکتری ها، ایمنی و مقاومت بدن را افزایش می دهد.
هپاتیت:
به التهاب و ورم کبد هپاتیت گفته می شود. عوامل مختلفی از جمله ابتلا به ویروس های هپاتیت ( A، B، C ، D، E و … ) ، داروها،سموم،آنوکسی ، الکل و …باعث التهاب و از بین رفتن بافت و عملکرد طبیعی کبد یا " هپاتیت " می شوند. هپاتیت ویروسی یکـی از عوامـل مهم مرگ زودرس انســان می باشد بـراساس تخمین سازمـان بهداشت جهانی۳۸۵ میلیون ناقل هپاتیتB و ۱۷۰ میلیون ناقل هپاتیتC در جهان وجود دارد و سالانه بیش از یک میلیون مورد مرگ در اثر هپاتیت اتفاق می افتد.

نشانه‌های بیماری :
علائم ابتلا به هپاتیت در تمامی انــواع آن مشابه است به این صورت که اول علائم عمومی مثل بی اشتهایی , ضعف, خستگی, تهوع ,استفراغ و درد مبهم در قسمت فوقانی و راست شکم بروز می کند. گاهی در این مرحله تب هم وجود دارد. بعد از این مرحلــه زردی پیش رونده بروز می کند که ملتحمه (پرده داخلی چشم),مخاط ها و پوست تمام بدن زرد می شود.
تمام افراد آلوده شده با این ویروس علایم بیماری حاد را نشان نمی‌دهند. ۴۰ - ۳۰ درصد افراد آلوده شده علامت خاصی را نشان نمی‌دهند. معمولا علایم حدود ۶ - ۴ هفته بعد از ورود ویروس بروز می‌کند.

عوامل‌ افزایش‌ دهنده‌ خطرابتلا به هپاتیت:

• مسافرت‌ به‌ مناطقی‌ که‌ بهداشت‌ نامناسبی‌ دارند.
• بی‌بندوباری‌
• تزریق‌ موادمخدر داخل‌ رگ‌
• مصرف‌ الکل
• تزریق‌ خون
• کارکنان‌ پزشکی‌ و سایر حرفه‌های‌ خطرزا
• مهد کودک‌ها یا مراکز نگهداری‌
• دیالیز
• تغذیه‌ نامناسب‌
• وجود بیماری‌ که‌ باعث‌ کاهش‌ مقاومت‌ بدن‌ شده‌ باشد
• مصرف غیرمجاز مسکن ها.

هپاتيتB
هپاتیت B شایع‌ترین نوع هپاتیت و یک بیماری مزمن کبدی است، 350 میلیون نفر در دنیا به آن مبتلا هستند و یک میلیون و 400 هزار نفر در ایران هپاتیت B دارند
ابتـلا به این نوع هپاتیت عوارض بی شماری دارد . از این رو اهمیت شناخت آن بسیار بالاست. راههــای انتقال این ویروس عبارتند از:
- مادر به جنین :.
- تماس جنسی: از راه خون, استفاده از سرنگ مشترک در معتادان تزریقی و یا فرو رفتن سـوزن آلوده به ویروس به طور اتفاقی در پوست افراد سالم و استفاده از تیغ های آلوده است.
ابتلا به این نوع از بیماری ویروسی مرگبار است.
هپاتيتC
مهم‌ترين راه انتقــال آن از راه خون شامل تزريق خون آلوده، تزريق مشترك بين معتادان تزريقي و خالكوبي است.. قانونمندی و عدم تجاوز به حریم خانواده و فعالیتهای جنسی سالم نیز از راههای پیشگیری است.

کبدچرب

یکی از فعالیت‌های ‌مهم کبد را ذخیره سازی و سوخت و ساز چربی‌ها در بدن است . کبد طبیعی حاوی حدود پنج گرم چربی خالص در ۱۰۰ گرم وزن خود است. هر گاه مقدار چربی در کبــد بیش از ۵ درصد وزن آن افزایش یابد، به این حالت «کبد چرب» گفتـه می‌شود. در اغلب مطالعات انجام شده بین ۶۰ تا ۱۰۰ درصد بیماران مبتلا به کبـد چرب چاق بوده‌اند. عواملی مانند عدم تحرک جسمانی، توسعه تکنولوژی‌، زندگی ماشینی، شهرگرایی، تن آسایی، رفاه مـادی و مصرف بی‌رویه مواد غذایی چرب عواملی هستند که موجب شده‌اند تا شیوع چاقی روز به روز بیشتر شود

حدود ۶۰% مردم ایران اضافه وزن و ۱۰% دارای کبد چرب هستند و ایرانیـــان در مصرف نوشابه، شکر و نمک قهرمان بی‌مدال شده‌اند به‌طوریکه هر ایرانی با4برابراستانداردجهانی نمک و مصرف ۴۲ لیتر نوشابه در سال ۴ برابر استاندارد جهانی مصرف می‌کنند.

بین 10 تا 30 درصد بزرگسالان در کشورهای پیشرفته مبتلا به بیماری کبـد چرب هستند که معمولا شامل افراد چاق در سنین میانسالی است.
 شیوع بیماری کبد چرب
در آقایان دو برابر خانم ها می باشد که با افزایش سن، میزان شیوع در خانم ها به آقایان نزدیک می شود، به ویژه پس از یائسگی، شیوع بیماری کبد چرب در خانم ها سیر فزاینده ای داردبرخــی تصور می‌کنند که فشار خون بالا، دیابت قندی و کبد چرب خاص بزرگسالان است. اما باید توجه داشت که این عوارض در نتیجه وجود سنــدروم متابولیک از سال‌ها قبل است. نتایج انجام مطالعه‌ای در۱۵۰ نفر شش ماهه تا ۱۵ ساله نشان داد که حدود ۲.۳ درصد این افـراد در سونوگرافی شکم، کبـد چرب داشته‌اند. همچنین مطالعه انجام شــده در سال ۲۰۰۸ در ۹۶۶ فرد 7 تا ۱۸ ساله دانش آموز، شیوع غیر طبیعی بودن آنزیم کبدی (ALT) در ۱.۸ درصد و تغییرات کبد چرب در سونوگرافی کبد را در ۷.۱ درصد موارد گزارش کرد.

شیوع فشار خون بالا، چربی و قند خون بالا و سطح انسولین بالا در بچه‌های چاق همراه. با سندرم متابولیک مشاهده شده است

 متاسفانه بزرگسالان توجه کافــی به سلامت وتغدیه کودکان خود ندارند و به راحتی غذاهای آمـاده غیر سالم را در اختیار کودکان خود قرار میدهند(FAST FOOD)، پفک و ریشه بدبختی‌ها در بزرگسالی مثل فشار خون بالا، دیابت قندی و کبد چرب از تغذیه غلط دوران کودکی است.

همانطور که برای آینده فرزندانمان سرمایه‌گذاری می‌کنیم باید به فکر سلامتی آنها نیز بوده، در زمینه اصلاح رفتار تغذیه‌ای آنها اقـــدام کرد و قدم برداشت و به جای صرف وقت طولانی برای بازی‌های کامپیوتری آنها را به تحرک بیشتروتغذیه سرشارازمیوه و سبزی و لبنیات تشویق کرد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
• اگر شما یا یکی‌ از اعضای‌ خانواده‌تان‌ علایم‌ هپاتیت‌ را دارید یا با فردی‌ که‌ این‌ علایم‌ را داشته‌ است‌ تماس‌ داشته‌اید.
• در صورتی‌ که‌ علایم‌ زیر به‌ هنگام‌ درمان‌ رخ‌ دهند:
o بیشتر کم‌ شدن‌ اشتها
o خواب‌آلودگی‌ زیاد یا گیجی‌
o استفراغ‌، اسهال‌، یا درد شکمی‌
o بیشتر شدن‌ زردی‌؛ به‌ وجود آمدن‌ بثور پوستی‌ یا خارش‌
به امیدروزی که همه ما قدردان بزرگترین و بهترین نعمت خداوند متعال به خودمان یعنی سلامتی باشیم.**

**گروه مبارزه با بیماریهای واگیر مرکز بهداشت استان**

 **عظیم حسن بیگی**