



تم تشخيصك مؤخرًا بالإصابة بالتهاب الكبد الوبائي "ب" ما الذي ينبغي لك معرفته

سيُحدد لك موعدًا مع طبيب متخصص أو ممرضة فيما يتعلق بتشخيصك.

قد تضطر إلى الانتظار لعدة أشهر. من المهم جدًا الذهاب، حتى إذا كنت تشعر بأنك بصحة جيدة.

تساعدك هذه النشرة خلال الفترة التي تنتظر فيها. كما أنها توضح لك ما يلي:

- التعريف بالتهاب الكبد الوبائي "ب"
- ماذا سيحدث بعد ذلك
- حماية الأشخاص الآخرين
- الاعتناء بصحتك
- مكان الحصول على المزيد من المعلومات والدعم

المعلومات والدعم المُقدم لك

من الطبيعي أن تكون لديك أسئلة أو تحتاج إلى بعض الدعم.

جمعية الكبد البريطانية هنا لتقديم لك ذلك.



للتحدث إلى شخص على دراية بذلك الأمر، اتصل
بخط المساعدة المجاني لجمعية الكبد البريطانية على
0800 652 7330.



يوجد لدينا الكثير من المعلومات عن
التهاب الكبد الوبائي "ب". كما يمكنك
أيضًا الانضمام إلى مجموعة الدعم أو
مجتمعنا عبر الإنترنت.

لمعرفة المزيد، امسح الرمز ضوئيًا
أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني

britishlivertrust.org.uk/translate-hepb

تمت صياغة النشرة في نوفمبر 2023. الرمز: HBV/11/23.

جمعية الكبد البريطانية هي إحدى الجمعيات الخيرية المسجلة في إنجلترا
وويلز 298858، واسكتلندا SC042140.

ما المقصود بالتهاب الكبد الوبائي "ب"؟

التهاب الكبد الوبائي "ب" عبارة عن فيروس يُوجد في
الكبد. يعيش ملايين الأشخاص في شتى ربوع العالم
ولديهم هذا الفيروس.

ينتقل الفيروس عن طريق الدم وباقي سوائل الجسم، حيث
ينتقل على سبيل المثال في أثناء الولادة. وقد انتقل هذا
الفيروس إلى معظم الناس عند ولادتهم أو عندما كانوا أطفالًا
صغارًا.

قد تؤدي الإصابة لفترة طويلة بالفيروس إلى أمراض الكبد
الخطيرة (تليّف الكبد) أو سرطان الكبد. ورغم ذلك يبقى
معظم الناس أصحاء مع التهاب الكبد الوبائي "ب".

لا يوجد علاج لهذا الفيروس حتى الآن. إلا أنه يُمكن
مكافحته من خلال جهاز المناعة الخاص بك أو من خلال
العلاج. وتساعد مكافحته في تجنب التعرض للضرر الشديد.

يمكن للأشخاص الذين يتعرضون للإصابة بالتهاب الكبد
الوبائي "ب" الحصول على لقاح مجاني للوقاية من
أضراره.



"تم تشخيصي بالإصابة بالفيروس وأنا طفل،
ولم أفهم بالفعل حتى كبرت.

والآن أتغلب عليه من خلال قضاء الوقت
مع أطفالي، والمشي كل يوم، والتحدث إلى
الأشخاص الذين أثق بهم عن هذا الفيروس."

ماذا سيحدث بعد ذلك؟

يتعين عليك زيارة أخصائي في المستشفى. قد تضطر إلى الانتظار لعدة أشهر. لا تقلق. ضع قائمة بالأسئلة التي تود طرحها. اطلب مترجمًا فورًا إذا احتجت إليه.

يتولى الأخصائي إجراء اختبارات مثل تحاليل الدم وفحوصات الكبد للتحقق مما يلي:

- مدى نشاط الفيروس
- ما إذا كان كبدك قد تضرر أم لا
- ما إذا كنت تحتاج إلى تلقي علاج أم لا

يؤدي الحفاظ على مستوى الفيروس منخفضًا إلى عدم تعرض كبدك للضرر. ويمكن لجهاز المناعة لديك فعل ذلك في معظم الحالات. يحتاج بعض الأشخاص إلى تلقي العلاج، والذي عادةً ما يكون حبوب يتم تناولها يوميًا.

يُوصى بشدة بحضور كل مواعيدك وإجراء الفحوصات الطبية. وذلك حتى إذا كنت تشعر بأنك بصحة جيدة أو لا تتلقى علاجًا. قد يصبح الفيروس أكثر نشاطًا ويتسبب في تعرض كبدك للضرر دون علمك.

تتسم نتائج اختبارك بالسرية. لا يؤثر ذلك على فرصة الحصول على اللجوء أو تسوية طلب الهجرة.

حماية الأشخاص الآخرين

يمكن أن يُصاب الأشخاص المقربين منك أيضًا بالتهاب الكبد "ب"، أو قد يكونون قد أصيبوا به بالفعل. ويشمل ذلك:

- الأشخاص الذين يعيشون معك في المنزل، بما في ذلك الأطفال
- الأشخاص الذين تمارس معهم الجنس

يمكنك المساعدة في رعايتهم من خلال التحدث إليهم عن نتائج اختبارائك. كما يمكنك أن تعرض لهم هذه النشرة للمساعدة في الشرح.

يتعين على الأشخاص المقربين منك طلب المشورة من الطبيب العام بشأن إجراء اختبار مجاني للتحقق مما إذا كانوا يعانون من التهاب الكبد "ب". كما يمكنهم أيضًا الحصول على لقاح آمن ومجاني يحميهم تمامًا من التهاب الكبد "ب".

التسجيل لدى الطبيب العام مجاني.

تفضل بزيارة www.nhs.uk/service-search/find-a-gp للبحث عن طبيب عام قريب منك.

ينتقل فيروس التهاب الكبد "ب" عندما يختلط دم الأشخاص أو سوائل أجسامهم. مما يعني أنه لا ينتقل من خلال تحضير الطعام معًا أو مشاركته، أو العناق، أو التقبيل.

يمكنك المساعدة في منع انتقال الفيروس.

- استخدم واقياً ذكرياً أو واقياً أنثوياً عند ممارسة الجنس، ما لم يكن شريكك مطعمًا بالكامل أو لديه أيضًا فيروس التهاب الكبد "ب".
- لا تشارك أي شيء قد يتسبب في وصول الدم إليه مثل أدوات الحلاقة، أو فرش الأسنان، أو الإبر.
- احرص على تغطية الجروح والخدوش والقروح بضمادة، ونظف انسكابات الدم باستخدام محلول الكلور.

الاعتناء بصحتك

يمكنك إجراء أمور للعناية بصحتك الآن، خلال فترة انتظار موعد كشفك.

- اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا
- تجنب شرب الكحول
- كن نشيطًا بدنيًا ومارس الرياضة
- احصل على قسط كافٍ من النوم
- احرص على إجراء جميع فحوصاتك
- أخبر دائمًا القائمين على الفحص الصحي بأنك أجريت اختبارًا إيجابيًا لفيروس التهاب الكبد "ب"، حتى يتمكنوا من التحقق من أن الدواء آمن لك

يتعين عليك الاعتناء بصحتك النفسية أيضًا. تحدث إلى الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك. فكر في الأشخاص الذين تثق بهم، وابدأ بالفعل. توفر جمعية الكبد البريطانية مجموعات دعم بحيث يمكنك الالتقاء بأشخاص آخرين لديهم التهاب الكبد "ب".

لا تظهر أعراض لفيروس التهاب الكبد "ب" غالبًا. قد تشعر وكأنك تعاني نزلة برد خفيفة أو تشعر بحكة ما. للحصول على مساعدة في التعامل مع تلك الأعراض، تحدث إلى طبيبك العام أو اذهب إلى الصيدلية.

يمكن أن يسبب التهاب الكبد "ب" مشكلات خطيرة. إذا ظهرت عليك أي من تلك الأعراض، اذهب إلى وحدة الطوارئ:

- الشعور بالتعب الشديد
- تحول لون الجلد أو العينين إلى اللون الأصفر (اليرقان)
- انتفاخ البطن
- قيء الدم أو البراز الغامق اللزج