الامراض المزمنة
"الضغط – الكوليسترول – التهاب الكبد"

المحتويات

المقدمة

١. ضغط الدم

٢. الالتهاب الكبدي الوبائى

٣. الكوليسترول

مقدمة

قال صلى الله عليه وسلم

" غطوا الإناء وأوكئوا السقاء ، فإن في السنة ليلة ينزل فيها وباء ، لا يمر بإناء ليس عليه غطاء ، أو سقاء ليس عليه وكاء ، إلا نزل فيه من ذلك الوباء " رواه مسلم

لقد أثبت الطب الحديث أن النبي صلى الله عليه وسلم هو الواضع الأول لقواعد حفظ الصحة بالاحتراز من عدوى الأوبئة والأمراض المعدية ، فقد تبين أن الأمراض المعدية تسرى في مواسم معينة من السنة ، بل إن بعضها يظهر كل عدد معين من السنوات ، وحسب نظام دقيق لا يعرف تعليله حتى الآن .. من أمثلة ذلك : أن الحصبة ، وشلل الأطفال , تكثر في سبتمبر وأكتوبر ، والتيفود يكثر في الصيف أما الكوليرا فإنها تأخذ دورة كل سبع سنوات .. والجدري كل ثلاث سنين

وهذا يفسر لنا الإعجاز العلمي في قول الرسول صلى الله عليه وسلم : ((إن في السنة ليلة ينزل فيها وباء)) .. أي أوبئة موسمية ولها أوقات معينة . كما أنه صلى الله عليه وسلم قد أشار إلى أهم الطرق للوقاية من الأمراض في حديثه : ((اتقوا الذر (هو الغبار) فإن فيه النسمة (أي الميكروبات) فمن الحقائق العلمية التي لم تكن معروفة إلا بعد اكتشاف الميكروسكوب ، أن بعض الأمراض المعدية تنتقل بالرذاذ عن طريق الجو المحمل بالغبار ، والمشار إليه في الحديث بالذر .. وأن الميكروب يتعلق بذرات الغبار عندما تحملها الريح وتصل بذلك من المريض إلى السليم .. وهذه التسمية للميكروب بالنسمة هي أصح تسمية ، فقد بين - الفيروز ابادي – في قاموسه أن النسمة تطلق على أصغر حيوان ، ولا يخفى أن الميكروب متصف بالحركة والحياة .. أما تسمية الميكروب بالجرثوم فتسمية لا تنطبق على المسمى لأن جرثومة كل شيء أصله حتى ذرة الخشب وهذا من المعجزات الطبية التي جاء بها رسول الله صلى الله عليه وسلم

اولا : ضغط الدم :

- **انواع الضغط المرتفع**

الأول: النوع الابتدائي أو الأساسي "Essential Hypertension"، وهو الأكثر انتشاراً وشيوعاً في العالم كما أنه لا يُعرف سبب معين لحدوثه.

الثاني: النوع الثانوي "Secondary Hypertension"، وهذا النوع يحدث بسبب مرض يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم مثل أمراض الكلى أو الشريان الأورطي أو أمراض بعض الغدد الصماء في الجسم، وبالتالي فإن علاج هذه الأمراض يصاحبه نزول في ضغط دم المريض وهذه الحالات لا تتعدى ١% من حالات ارتفاع ضغط الدم.

- **درجات ارتفاع ضغط الدم**

* خفيف (Mild) وهو عندما يقع الضغط الإنبساطي بين ٩٠-١٠٣ مليميترزئبق.

* متوسط (Moderate) وهو عندما يقع الضغط الإنبساطي بين ١٠٣-١١٣ مليميترزئبق.

* شديد (severe) وهو عندما يكون الضغط الإنبساطي أعلى من ١١٣مليميترزئبق.

- **صفات توجد في مرضي الضغط المرتفع**

* التقدم في السن.

* البدانة.

*الكسل وعدم الحركة.

*نساء مصابات بإرتفاع ضغط الدم أثناء الحمل

* التدخين وشرب الكحوليات.

* تناول الأطعمة الغنية بالأملاح والدهون.

* وجود تاريخ عائلي بإرتفاع ضغط الدم و أمراض القلب

*الإصابة بالأمراض التالية:

* داء السكري.

* ارتفاع الكوليسترول.

* السكتة القلبية.

* أمراض الكلى.

* الرجال فوق سن الثلاثين.

* الرجال و النساء ذوي البشرة الداكنة

- **الضغط الانبساطي والضغط الانقباضي**

وهما الضغط الانقباضي ، والضغط الانبساطي ، **اما بالنسبة للضغط الانقباضي** فهو الضغط الموجود على جدران الشرايين لحظة انقباض القلب خلال عملية ضخ الدم الى خارجه وهو دائما الرقم الاعلى .

واما بالنسبة للضغط الانبساطي فهو الضغط الموجود على جدران الشرايين اثناء انبساط القلب للسماح بدخول الدم اليه وهو دائما الرقم الاقل ، وغالبا ما تلعب الفئة العمرية دورا مهما في تحديد الضغط الطبيعي .

- **وعند اكتشاف ارتفاع ضغط الدم يجب عمل فحوصات مبدئية وهي :**

***فحص البول (Urine routine)**

للزلال (بروتين) و الدم في البول مما يدل على مرض كلوي مسبب لإرتفاع ضغط الدم أو تأثر الكلى بإرتفاع ضغط الدم(مضاعفات).

*** فحص الدم (CBC)**

للتأكد من عدم و جود فقر دم ممكن أن يكون ناتج عن فشل كلوي أو ارتفاع نسبة الهيوجلوبين (خضاب الدم) نتيجة فرط انتاج كريات الدم الحمراء.

*** فحص كيمياء الدم (Biochemistry)**

فحص اليوريا و الكرياتينين للتأكد من عدم وجود مرض كلوي، فحص نسبة البوتاسيوم لإحتمال مرض فرط انتاج ألدستيرون الأساسي أو الثانوي أذا كان القراءة أقل من ٣,٣ مليمول/ليتر أو نتيجة مدرات البول، فحصالكوليسترول و الدهون لأنها تزيد من حدة مضاعفات ضغط الدم اذا كانت مرتفعة، فحص معدل السكر في الدم لمعرفة ما اذا كان الشخص مصاب بالسكري.

*** أشعة الصدر (Chest radiograph x-ray)**

لمعرفة ما اذا كان هناك ضخامة أيسر القلب، أو وذمة الرئة (Pulmonary oedema) أو ثلمة الأضلاع الثالث الى العاشر نتيجة تضيق برزخ الشريان الأبهر.

*** رسم القلب (ECG Electrocardiogram)**

لمعرفة التغيرات التي تشير الى ضخامة أيسر القلب أو اقفار القلب (قلة تدفق الدم لتغذية القلب نفسة) Myocardial ischaemia

- **ماهي مضاعفات ضغط الدم :**

يسبب ضغط الدم مضاعفات عده اهمها :-

***السكتة الدماغية**

(جلطة المخ Stroke) و احتشاء القلب(جلطة القلب-Myocardial infarction)

و قصور القلب (Heart failure)

*** المخ Brain**

*نوبة إقفارية عابرةاحتشاء دماغيسكتة دماغية أو جلطة

*نزيف دماغي

*اعتلال دماغي نتيجة فرط ضغط الدم

العيون Eyes :

*حادثة وعائية شبكوية(شبكية العين Retinal vascular accident)مثال

*انسداد الوريد الشبكوي(Retinal vein occlusion)

*اعتلال الشبكية نتيجة فرط ضغط الدم

القلب Heart

*الذبحة الصدرية(Angina pectoris)

* احتشاء القلب(جلطة القلب(Myocardial infarction) (

* ضخامة أيسر القلب(Left ventricular hypertrophy)

* قصور القلب(Heart failure)

الكلى Kidneys

*تضيق الشريان الكلوي(Renal artery stenosis)

*تصلب الكلوة(Nephrosclerosis)

*نخر ليفي(Fibrinoid necrosis)

الشرايين الطرفية Peripheral arteries

*عرج متقطع(Intermittent claudication)

*موات(غنغرينا(Gangerene)

*انتفاخ موضعي في جدار الشريان Areterial aneurysms)

*تسلخ الشريان الأبهر(Aortic dissection)

- **علاج ضغط الدم المرتفع:**

* لا بد من الوصول بالمريض الى حالة نفسية مستقرة لان غالبا ضغط الدم يكون له مضاعفات فيشعر المريض بأنه سيجر عليه مشاكل كثيره.

* استخدام مواد طبيعية مثل ماده خل التفاح بما فيها من مواد مزيلة للدهون الضارة (الكولسترول)

* استخدام مادة حبوب اللقاح لما تحتويه من مواد تعمل على تهدئـــة الاعصـــاب وتركيز الضغط في وضعه الطبيعي .

* استخدام مادة خل الثوم حسب البرنامج المرافق للعلاج حيث ان المادة المذكورة تعمل على اذابة الدهون الضارة في الجسم كالكولسترول والدهون الثلاثية وبالتالي تعمل على الوقاية من ارتفاع ضغط الدم والتخلص من تصلب الشرايين .

* استعمال الليمون ، ان قشر الليمون يحتوي على مادة (الفلافونويدات) والتي ظهرت فاعليتها في تقوية جدران شعيرات الاوعية الدموية والفلافونويدات لها اثر فعال في حالات الاضطرابات المتنوعة

*الإقلال من ملح الطعام والإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف الطبيعية.

* إنقاص الوزن و تجنب الطعام الدسم و الغني بالكلسترول

* تجنب تعاطي الكحول.

*الإكثار من الفواكة و الخضار لزيادة نسبة البوتاسيوم

* تمارين الإسترخاء(Relaxation training) مثل التأمل (Meditation)

* تمارين سلوكية (Behavioral training) مثل التلقيم الحيوي الراجع

- **فحوصات دورية تُعمل كل سنة و هي :**

- فحص البول للتأكد من عدم وجود زلال في البول(بروتين).
- فحص السكر بالدم مع الدهون و الكوليسترول مع وظائف الكلى.
-رسم للقلب للتأكد من عدم وجود مضاعفات على القلب.
-فحص قاع العين للتأكد من عدم وجود مضاعفات

- **ضغط الدم المنخفض :**

ضغط الدم المنخفض هو الحالة التي تجري فيها دورة الدم في الجسم تحت ضغط اقل من الضغط الطبيعي للانسان يعتبر انخفاض ضغط الدم غير مقلقة ظاهرة طبيعية ومؤقته ، واهم اسباب انخفاض ضغط الدم الافراط بتناول بعض الادوية ومنها الادوية التي تعمل على تخفيض ضغط الدم المرتفع ، وسوء التغذية المؤدي الي فقر الدم ، الاصابة ببعض الامراض مثل الاسهال ، حدوث نزف دموي .

- **علاج مرض انخفاض ضغط الدم :**

اولا : تناول منقوع نبات القصعين (الميرمية) ملعقة كبيرة تضاف الى كوب ماء مغلي تصفى وتشرب ثلاث مرات يوميا .

ثانيا : تناول ملعقة كبيرة ثلاث مرات يوميا من الخليط التالي : وهو ٢٠٠ جرام من حبوب اللقاح تطحن وتخلط مع كيلو جرام من عسل النحل ، حيث يعمل هذا الخليط على تقوية الدم خلال اسبوع واحد .

- **اعشاب لعلاج ضغط الدم المنخفض:**

*حشيشة الدينار HOPS

حتوي ازهار حشيشة الدينار على مواد مرة ومن اهمها مركب قلويـــدي يعرف باسم لوبولين

وحمض لفاليريانيك وزيت طيار واهم مركباتـــه الهومـــولين وكـــذلك فلافونيدات وحمض

العفص متعدد الفينولات، ومواد مولدة للاستروجين كما تحتـــوي علـــى الاسبرجين .

*الشعير BARLEY

تستخدم بذور الشعير على هيئة عصيدة لعلاج ضغط الدم المنخفض حيث يؤخذ مابين ٢- ٣

ملاعق كبيرة من حبوب الشعير ثم تطحن جيدا بمطحنة القهوة ثم يضاف لها ثلاث ملاعق كبيرة

ماء معدني والذي يباع في الاسواق المركزية يحرك المزيج جيداً ثم يغطى ويترك لينقع مدة سبع

ساعات وبعد ذلك تؤخذ هذه العصيدة في الصباح او المساء بعد اضافة فاكهة مبشورة اليها

*الخميرة الطبية YEASY

حتوي على مواد ضرورية لجسم الانسان فهي تحتوي على مجموعة فيتامينات ب المركبة وعلى المعادن الهامة مثل الفوسفور والكالسيوم والمغنسيوم والحديد. والخميرة معروفة منذ القدم في مساعدتها على بناء كريات الدم الحمراء التي لاغنى عنها للجسم. وتستخدم الخميرة الموجودة

على هيئة مسحوق وتباع في الصيدليات حيث يؤخذ ١٠جرامات من الخميرة وتذاب في كوب من الحليب او اللبن الرايب وتشرب بعد العشاء فقط وذلك لعلاج انخفاض ضغط الدم

*الشمندر SUGAR BEET

ونبات الشمندر والمعروف ايضاً باسم البنجر عشب ثنائي الحول له اوراق جذرية تشكل باقة ورقية. ولنبات الشمندر جذر وتدي متدرن له اشكال مختلفة فهو اما مفلطح او بيضي او متطاول او اسطواني ويوجد عدة انواع من نبات الشمندر وهي السكرية والعلفية والورقية وشمندر الطعام، وتتميز هذه الانواع عن بعضها البعض من النواحي المورفولجية والبيولوجية والاهمية الاقتصادية.

* الكرنب CAPPAGE

والكرنب نبات ثنائي الحول يعرف ايضاً باسم الملفوف ويحتوي الكرنب على مواد سكرية تصل الى ٦% ومواد بروتونية تصل الى ٢,٥% وزيت ثابت وفيتامينات ١.B٢.B٣.B٦K.PP.B ومواد معدنية من اهمها الفوسفور والكالسيوم والكبريت ويحتوي على العامل المضاد للقرحة والمعروف **تحت اسم** فيتامين **u** وجلوكوزيدات.

يستعمل الكرنب ضد ضغط الدم المنخفض على هيئة مخلل بحيث يفرم الكرنب فرماً ناعماً بمقدار كليوجرام ويضاف له حوالي ٥٠جرام ملح طعام ثم يضاف للخليط قدر ملعقتين من بذور الكراوية ويوضع الخليط في وعاء فخاري او خشبي ويغطى ببعض اوراق الملفوف غير المفرومة ثم يغطى بقطعة من الخشب تكون داخل الاناء فوق الخليط مباشرة ويضغط فوقها بمادة ثقيلة كحجر او خلاف ذلك بعد ان تغسل وتنظف جيداً وبعد اسبوع يكون مخلل الكرنب جاهزاً وهو على هيئة مادة مخمرة وتحفظ في برطمان ويؤخذ منها مقدار ثلاث

ملاعق تضاف الى اكل مريض الضغط المنخفض وذلك حتى يصل الضغط الى الضغط المطلوب.

*اللوز AIMOND

كل منا يعرف اللوز الجبلي والذي يباع في محلات المكسرات وتشتهر مدينة الطائف والباحة وعسير بزراعة اللوز الجبلي وينصح مرضى انخفاض ضغط الدم باكل اللوز الجبلي حيث انه يرفع من ضغط الدم.

* مرق الدجاج:

يستخدم مرق الدجاج ضد ضغط الدم المنخفض حيث يؤخذ عند الصباح او عند الغداء كوب من مرق الدجاج مضافاً اليها كمية من الملح الزائد.

* صفار البيض + العسل والحليب:

يؤخذ صفار البيض بيضة نيئة ويضاف لها مقدار ملء ملعقة عسل طبيعي وتخفف جيداً ثم تضاف الى ملء كوب من الحليب الساخن ويمزج جيداً ويمكن اضافة نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا الطبية ثم يحرك ويشرب مرة واحدة في اليوم من اجل رفع ضغط الدم المنخفض.

- حشيشة القلب Wort St. John.s

وحشيشة القلب تعرف باسم الهيوفاريقون المعروف وهي نبات شجري معمر ذو ازهار صفراء زاهية موطنه الاصلي بريطانيا واوروبا بشكل عام وهو ينمو في جنوب المملكة. الجزء المستخدم منه الاوراق والازهار تحتوي حشيشة القلب على زيت طيار واهم مركباته كاروفيلين وهيبريسين وشبه الهيبريسين وفلافونيدات ويستعمل هذا النبات ضد ضغط الدم المنخفض حيث يؤخذ ملء ملعقة من الازهار ويضاف لها ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ٢٠دقيقة ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح واخرى في المساء قبل الاكل. وحشيشة القلب تستعمل مضادة للاكتئاب ومضادة للتشنج وينبه تدفق الصفراء وقابض ويفرج الالم ومضاد للفيروسات.

ثانيا : الإلتهاب الكبدي الوبائي :

الإلتهاب الكبدي الوبائي بHepatitis B

يعتبر فيرس الكبد الوبائي أكثر عدوي من فيرس نقص المناعة الذي يسبب مرض الايدزوهوواحد من أعظم الأمراض التي تهدد الإنسان والصحة العامة. كان يعرف بالمستضد الأسترالي عندما عرف سنة ١٩٦٥م. أكثر من مليون إنسان إصيبوا بالفيروس الكبدي (ب)اما في الولايات المتحدة يصاب ٣٠٠،٠٠٠ إنسان كل سنة. تقريبا يموت ٥،٩٠٠ إنسان سنويا كنتيجة للمرض: ٤،٠٠٠ من التليف الكبدي؛ ١،٥٠٠ من سرطان الكبد؛ و٤٠٠ من تطور سريع لالتهاب الكبد.

أما الوقاية منه فمتوفر بواسطة لقاح منذ عام ١٩٨٢م وهو آمن وفعال. رغم أن اللقاح لا يشفي من التهاب الكبد الفيروسي المزمن ولكن بحول الله يمنع حدوثه بنسبة ٩٥% ويقي من سرطان الكبد.

معظم الأشخاص الذين يصابون بفيروس الكبد ب يستطيعون مقاومته وطرده من الجسم ، إلا أن هناك نسبة تقدر بـــ ٥-١٠ %لا تستطيع أجسامهم التخلص منه فيصبحون حاملين له وقد يتطور المرض عند نسبة قليلة منهم إلى تليف بالكبد، سرطان الكبد، فشل كبد، أو الموت. بالإضافة لذلك يتطور المرض عند ١٠% من المصابين تقريبا ليصبح مزمنا ويصبح الشخص حاملا لهذا الفيروس وقادر على نشر المرض إلى الآخرين. في الولايات المتحدة يوجد ١,٢٥ مليون إنسان مصاب إصابة مزمنة، ونسبة كبيرة منهم لا يوجد لديهم أعراض مرضية. بالنسبة للعالم العربي يوجد أكثر من مليون إنسان يحملون الفيروس في المملكة العربية السعودية لوحدها. لحسن الحظ، من الممكن منع الإصابة بهذا الفيروس بأخذ التطعيم الواقي منه وباتباع طرق الوقاية.

☒ ما هي أعراض الإصابة بالفيروس؟

بعد الإصابة بالفيروس بـــ ٦٠-١٢٠ يوم تبدأ الأعراض بالظهور. ولكن تظهر الأعراض فقط في ٥٠% من المصابين البالغين، أما بالنسبة للرضع والأطفال فنسبة ظهور الأعراض تكون في الغالب أقل. بعض الناس يصبحون مرضى جدا بعد إصابتهم بالفيروس.

☒ أعراض التهاب الكبد الوبائي

الذين يصابون بأعراض واضحة يصابون بأعراض مشابهة لأعراض الإنفلونزا حمى، قشعريرة.أيضا ربما تشمل الأعراض فقدان الشهية للطعام، غثيان، يرقان اصفرار الجلد والعينين، تحول البول إلى اللون الداكن كلون الشاي، تحول البراز إلى اللون الفاتح، ألم في الجزء الأيمن العلوي من البطن، وضعف عام أوإعياء. طفح جلدي أو حكة عدم تحمل للطعام الدسم والسجائر

عادة تكون الإصابة بدون أعراض واضحة. بالنسبة للبالغين تستمر الأعراض لمدة شهر تقريبا والشفاء التام يستغرق ٦ أشهر. تحدث إنتكاسه مرضية عند ٢٠ %من المرضى. هذه الإنتكاسه تتضعف المريض لمدة ١٥ شهر تقريبا اما الطريقة الوحيدة التي يمكن بها تحديد المرض هي تحليل الدم الخاص بهذا الفيروس.

اللقاح الواقي :

بالإمكان تجنب الإصابة بالفيروس بواسطة اللقاح الواقي أو المستضدات المناعية immune globulin.المستضدات المناعية توفر حماية قصيرة المفعول (٣-٥ أشهر). أما اللقاح الواقي أو التطعيم فيوفر حماية طويلة المفعول تستمر لمدة ٤ سنوات تقريبا.

عدوي فيرس التها الكبد الوبائي :

يتواجد فيروس الالتهاب الكبدي الفيروسي (ب) في الدم وسوائل الجسم الأخرى مثل (السائل المنوي - الإفرازات المهبلية – حليب الأم - الدموع - اللعاب).

وتتم العدوى عند التعرض لهذه السوائل أثناء المعاشرة الجنسية، استخدام إبر ملوثة، عن طريق الفم، أو عن طريق جرح أو خدش في الجلد. بمقدور فيروس الالتهاب الكبدي

الفيروسي (ب) العيش على سطح المواد الملوثة لمدة شهر ومن الممكن الإصابة به من خلال المشاركة في استخدام أدوات الحلاقة أو فرش الأسنان. ومع ذلك فإنه في حوالي من ٣٠% من الحالات لا تعرف الطريقة التي تمت بها العدوى .

هل ينتقل الفيروس (ب) عن طريق التعاملات البسيطة؟

لا ينتقل التهاب الكبد الفيروسي (ب) عن طريق التعاملات البسيطة مثل :

- المصافحة
- القبلات العادية التي لا تحمل لعابا
- تناول طعام تم إعداده عن طريق شخص حامل للفيروس
- زيارة مصاب بالمرض
- اللعب مع طفل حامل الفيروس
- العطاس أو السعال
- الأكل والشرب من وعاء واحد

إذا نستطيع تلخيص طرق انتقال هذا الفيروس من شخص إلى آخر كالتالي :

١. من الأم إلى الجنين
٢. انتقال بين أفراد العائلة
٣. انتقال عن طريق الممارسة الجنسية وسوائل الجسم
٤. طرق أخرى غير معروفة

كيفة الحمايه الإصابة :

* غسل اليدين جيدا قبل الأكل

- غلي ماء الشرب أو شراء مياة صحية
- عدم تناول طعام نيئ (غير مطهي) كالمحار، السلطات، والفواكه التي تؤكل بدون
- تقشير. هذه المأكولات ربما تكون ملوثة حتى في أفخم المطاعم
- تجنب المشروبات التي تباع في الشوارع

* التطعيم ضد فيروس التهاب الكبد الوبائي

- تأكد من أنك وأفراد عائلتك قد تلقيت الـــ ٣ جرعات التطعيمية .
- استخدام العازل الطبي عند المعاشرة الجنسية (إذا لم يكن لدى أحد الزوجين مناعة و لم يتلق التطعيم وكان أحدهما مصابا أو حاملا للفيروس .
- ارتداء القفازات عند لمسك أو تنظيفك لأي دم. في حالة عدم توفر قفازات واقية ينصح عند تنظيف منطقة بها دم لشخص آخر استخدم قطعة من القماش وكثيراً من الماء بعد التأكد من أنه لا يوجد جروح في الأيدي .
- تجنب الاستعمال المشترك لأدوات الحلاقة (مثلا الأمواس في محلات الحلاقة)، وفرش الأسنان أو أقراط التي توضع في ثقب الأذن أو الأنف للسيدات والأدوات المستخدمة لهذا الغرض ومقصات الأظافر، وأدوات الحجامة والوشم والختان .
- تجنب الاشتراك مع الآخرين في مضغ اللبان أو إعطاء الطفل طعاما ممضوغا من قبل الآخرين .
- تأكد من تعقيم الإبر والمعدات الطبية ذات الاستعمال المشترك مثل معدات طبيب الأسنان .

ماذا يحدث بعد الإصابة بالفيروس؟

بعد الإصابة يقوم جهاز المناعة بتخليص الجسم من الفيروس عند ٩٥% من البالغين وبذلك يتم شفائهم خلال شهور قليلة ولن تتم إصابتهم به مرة أخرى بسبب تكوين أجسام مضادة لهذا الفيروس والتي يمكن اكتشافها بواسطة تحليل الدم المسمى أنتي إتش بي أس .Anti-HBs هذا يعني أن المريض قد شفي من هذا المرض ولن يعود إليه مرة أخرى وليس حاملا للفيروس، أي لن ينقل الفيروس للآخرين.

تكون نتيجة هذا التحليل Anti-HBs غالباً إيجابية عندما يأخذ الشخص التطعيم الخاص بالالتهاب الكبدي الفيروسي (ب) أما بالنسبة لحوالي ٥% من البالغين و٢٥% إلى ٥٠% من الأطفال أقل من ٥ سنوات و٩٠% من حديثي الولادة المصابين بالالتهاب الكبدي الفيروسي (ب) لا يستطيعون التخلص من هذا الفيروس ويصبحون بذلك مصابين و (أو) حاملين لهذا الفيروس، أي بإمكانهم نقل الفيروس إلى أشخاص آخرين.

الفرق بين حامل الفيروس والمصاب بالمرض

الحامل للفيروس عادةً لا تحدث له أية علامات أو أعراض للمرض كما أن إنزيمات الكبد لديه تكون طبيعية ولكنه يظل مصاباً لسنوات عديدة أو ربما مدى الحياة ويكون قادراً على نقل الفيروس لغيره. معظم حاملي الفيروس لا يعانون من مشكلة حقيقية مع الالتهاب الكبدي الفيروسي) ب) ورغم أنهم يعيشون بصحة جيدة إلا أن قلة منهم يكونون عرضةً أكثر من غيرهم للإصابة بالالتهاب الكبدي المزمن والتليف وأورام الكبد. والأورام تنشأ عادة عند الأشخاص الذين أصبح لديهم تليف كبدي .

منعاً من انتقال هذا الفيروس بواسطة حامل الفيروس يجب عليه أن لا :

- يقوم بالمعاشرة الجنسية إلا إذا كان الطرف الأخر لديه مناعة أو قد تلقى التطعيمات اللازمة ضد هذا الفيروس وإلا فعليه أن يلتزم بارتداء العازل الطبي
- يتبرع بالدم أو البلازما أو أي من أعضاءه للآخرين أو أن يشارك استخدام أمواس الحلاقة أو فرش الأسنان أو مقصات الأظافر
- يقوم بالسباحة في المسابح في حالة وجود جروح في الجلد

ويجب على حامل الفيروس :

- مراجعة الطبيب المختص كل ٦-١٢ شهراً لعمل الفحوصات اللازمة والتأكد من أن الكبد على ما يرام
- الابتعاد نهائياً عن تناول المشروبات الكحولية لما لها من أثر مدمر على الكبد وخاصة لحاملي هذا الفيروس
- عدم استعمال الأدوية إلا بعد استشارة الطبيب وتحت إشرافه وذلك لأن كثير من الأدوية من الممكن أن تؤثر على الكبد
- تناول الغذاء الصحي المتوازن والمواظبة على ممارسة الرياضة
- فحص أفراد العائلة وإعطاء التطعيم لغير الحاملين للفيروس والذين ليس لديهم مناعة
- أما المصاب بالمرض فهو مصاب بالفيروس إصابة مزمنة أي لم يستطيع التخلص منه خلال ستة أشهر مع وجود ارتفاع في أنزيمات الكبد. يتم تأكيد الإصابة المزمنة عن طريق أخذ عينة من الكبد وفحص نشاط الفيروس في الدم HBe-Ag و HBV-DNAأو ما يسمى بتحليل الـ PCR. وهذا يعني أن الفيروس يهاجم الخلايا وإذا استمر هذا الالتهاب المزمن النشط لفترة طويلة فمن الممكن ظهور أنسجة ليفية داخل الكبد وهذا ما يسمى بالتليف الكبدي. والتليف يؤدي إلى :

١. إلى خشونة الكبد وتورمها
٢. الضغط على الأوردة مما يعيق تدفق الدم فيها ومن ثم يرتفع ضغط الوريد البابي مما يؤدي إلى ظهور دوالي في المريء والمعدة أحياناً والتي قد تنفجر مسببة نزيفاً دموياً يظهر على شكل قيء دموي أو تحول لون البراز إلى اللون الأسود وقد يؤدي إلى ظهور الاستسقاء والتعرض لحدوث اعتلال المخ والغيبوبة الكبدية
٣. قابلية أكبر لظهور أورام الكبد .

علاج االتهاب الكبدي الفيروسي (ب) :

يوجد الدواء المسمى الإنترفيرون interferon والذي ثبتت فاعليته في السيطرة على المرض في حوالي ٣٠% من المرضى. هناك أيضا بعض الأدوية الأخرى والتي ثبتت فاعليتها حديثا مثل دواء Lamuvidine لاموفيدين .ولا تزال الأبحاث مستمرة لإيجاد أدوية أخرى ذات فاعلية كبيرة وأقل مضاعفات. وتم الآن اعتماد العقارات الجديدة المشتقة المطورة للإنترفيرون وهي بيج-إنترفيرون peginterferon alfa والنتائج تعتبر فعلا مشجعة جدا

ماذا عن الحمل إذا كانت الأم مصابة أو حاملة للفيروس (ب)؟

أكثر من ٩٠% من الحوامل اللاتي لديهن هذا الفيروس ينقلن العدوى لأطفالهن عند الولادة، ولهذا يجب على النساء الحوامل إجراء اختبار التهاب الكبد (ب) خلال فترة الحمل لمعرفة ما إذا كن مصابات به أم لا، و لا بد من تطعيم جميع الأطفال بعد الولادة مباشرة لحمايتهم من الإصابة بهذا المرض ولإكسابهم مناعة تستمر معهم لمدة طويلة، إن برنامج التطعيم الإجباري ضد هذا الفيروس لجميع المواليد يقيهم شر الإصابة بهذا الفيروس وهو فعال في حدود ٩٥%

الإلتهاب الكبدي الوبائي (أ Hepatitis A

فيروس التهاب الكبد الوبائي (أ) شديد العدوى ويكون أحيانا مميت، ويصيب الفيروس ما يقارب ١,٤ مليون إنسان على مستوى العالم كل سنة .أثناء السفر إلى بلدان ينتشر فيها الفيروس تكون نسبة الإصابة بفيروس التهاب الكبد الوبائي (أ) أكثر من نسبة الإصابة بالتفوئيد .

☒ التهاب الكبد الفيروسي (ج) :

التهاب الكبد الفيروسي (ج) تم التعرف عليه عام ١٩٨٩م وتم التعرف على خصائصه وإرتباطه بنقل الدم. يتميز هذا الفيروس بأنواعه السبعة المختلفة ودرجة إستجابته للعلاج، هو أحد الفيروسات التي تصيب الكبد بالتهاب مزمن ويعمل على تليف الكبد ويسبب سرطان الكبد.

في العالم حوالي ١٧٠ مليون مصاب بالتهاب الكبد المزمن بسبب الفيروس (ج) وحوالي ٣ ــ ٥ ملايين يصابون سنوياً، في عام ١٩٩٩م أصيب حوالي ١٧٠٠ شخص بالمملكة. أكثر طرق إنتقال المرض شيوعاً هو تلقي دم ملوث أو التعرض لإبرة أو أداة حادة غير معقمة جيداً (مدمنو المخدرات وممارسو الحجامة).

لا يوجد (لقاح) لمنع حدوث المرض ولكن يتوفر علاج للإلتهاب المزمن ويشفى المرضى بنسب معقولة ولكنه ليس بدون أعراض جانبية وتكلفة مالية كبيرة. وبتجنب المرض باستخدام أدوات معقمة جيداً والبعد عن العلاقات الجنسية المحرمة وإستخدام المخدرات.

كذلك أصبح الالتهاب الكبدي من نوع (ج) واسع الانتشار بين مرضى النزاعور أو الهيموفيليا Hemophilia مرض عدم تجلط الدم والذين يتم علاجهم بواسطة مواد تساعد على تخثر الدم والتي كانت تعد من دم آلاف المتبرعين قبل اكتشاف الفيروس. وتحدث العدوى أيضاً بين الأشخاص دون وجود العوامل التي تم ذكرها ولأسباب غير معروفة. على العكس من فيروس الالتهاب الكبدي (أ) ففيروس الالتهاب الكبدي (ج) لا يتم نقله عن طريق الطعام أو الماء أو البراز. كما أن فيروس الالتهاب الكبدي (ج) غير معد بصورة كبيرة بين أفراد الأسرة.

☒ أعـــــراض المـــــرض :

بعد فترة حضانة تتراوح ما بين ١٥ يوماً الى ٩٠ يوماً قد تظهر أعراض الإلتهاب الحاد وتشمل الإعياء وإصفرار الجلد والعين (الصفار أو اليرقان) وفي أغلب الحالات أي حوالي ٧٠% لا توجد أعراض للإلتهاب الحاد. كما أن ٨٠% من إصابات الفيروس (ج) يتطور ليكون مزمناً ويحدث التليف بنسبة ٢٠% وسرطان الكبد من ١% إلى ٥% من هذه الحالات خلال ٢٠ إلى ٣٠ سنة. إن التهاب الكبد الفيروسي (ج) يعمل على زيادة تلف الكبد إذا تعرضت إلى مرض كبدي آخر مثل شرب الكحول أو الإصابة بفيروس آخر. تضخم الكبد والطحال أو نزيف الدوالي أو أي أعراض شائعة مثل التعب .

الأعراض عادة غير شائعة وإذا وجدت فإن هذا ربما يدل على وجود حالة مرضية حادة أو حالة مزمنة متقدمة . يكتشف بعض الأشخاص وجود المرض لديهم بالمصادفة عند إجراء اختبار دم والذي يظهر وجود ارتفاع في بعض أنزيمات الكبد والمعروفة باسم ALT و ASTوالفحوصات الخاصة بفيروس (ج.

☒ طـــــرق إنتقـــــال المـــــرض:

من أكثر طرق إنتقال الفيروس شيوعاً الانتقال عن طريق الدم أو منتجاته الملوثة بالفيروس ولكن بعد توفر أساليب فحص المتبرعين بالدم ومعالجة منتجات الدم أصبحت هذه الوسيلة أقل من السابق بكثير ولله الحمد. ومن الطرق الأخرى :

- إستخدام الإبر والأدوات الحادة الملوثة (الحجامة، الوشم، الختان، تخريم الأذن).
- إدمان المخدرات عن طريق الإبر.
- نقل الدم ، منتجات الدم (المواد المخثرة للدم ، إدمان المخدرات عن طريق الحقن، الحقن، زراعة الأعضاء (كلية، كبد، قلب) من متبرع مصاب .
- مرضى الفشل الكلوي الذين يقومون بعملية الغسيل الكلوي معرضين لخطر العدوى بفيروس الالتهاب الكبدي (ج
- استخدام إبر أو أدوات جراحية ملوثة أثناء العمليات الجراحية أو العناية بالأسنان .

- المشاركة في استعمال الأدوات الحادة مثل أمواس الحلاقة أو أدوات الوشم .
- العلاقات الجنسية المتعددة الشركاء. الفيروس لا ينتقل بسهولة بين المتزوجين أو من الأم إلى الطفل ولا ينصح باستخدام الواقي أو العازل الطبي للمتزوجين، ولكن ينصح باستخدامه لذوي العلاقات الجنسية المتعددة .

☒ عوامل تطور التليف الكبدي:

١. العمر الوقت العدوى في المعدل، المرضى الذين يصابون بالمرض في عمر أكبر يكونون عرضة لتتطور المرض بشكل سريع، بينما التطور يكون أبطأ في المرضى الأصغر .
٢. إدمان الخمور كل الدراسات تأكد على أن الكحول عامل مشارك مهم جدا في تطور إلإلتهاب الكبدي المزمن إلى تليف كبدي
٣. عدوى متزامنة مع إتش آي في HIV الفيروس الذي يسبب مرض الإيدز
٤. عدوى متزامنة مع فيروس الالتهاب الكبدي ب

☒ بعض اخطار الالتهاب الكبدي ج المزمن:

نسبة الحالات التي تتحول من التهاب حاد إلى مزمن تقدر بـــ .70% - 85% وأن نسبة ٢٥% منها تتحول من التهاب مزمن إلى تليف في الكبد خلال ١٠ سنوات أو أكثر. الالتهاب المزمن مثل الحاد يكون بلا أعراض ولا يسبب أي ضيق، ماعدا في بعض الحالات التي يكون من أعراضها الإحساس بالتعب وظهور الصفار وبعض الأعراض الأخرى. عندما يصاب المريض بتليف الكبد تظهر أعراض الفشل الكبدي عند البعض ، وربما لا تظهر أعراض للتليف وربما يكون السبب الوحيد لاكتشافه تضخم الكبد والطحال أو غيره من الأعراض. التليف في الكبد من الممكن أن يعرضه لظهور سرطان الكبد. تطور الالتهاب الكبدي (ج) بطئ ويحتاج إلى عقود من الزمن، لذلك فأي قرار تنوي اتخاذه بخصوص العلاج ليس مستعجلا ولكن يجب أن لا تهمل العلاج

☒ احتمال لنقل العدوى بين المتزوجين من خلال الممارسات الجنسية :

الفيروس لا ينتقل بسهولة بين المتزوجين ولا ينصح باستخدام الواقي أو العازل الطبي للمتزوجين، ولكن ينصح باستخدامه لذوي العلاقات الجنسية المتعددة الشركاء. نسبة الالتهاب الكبدي (ج) أعلى بين المجموعات التي تمارس علاقات جنسية مختلطة أو شاذة مثل محترفي الدعارة أو ممارسي اللواط. وهنا يصعب التفريق بين تأثير عوامل أخرى مثل إدمان المخدرات عن طريق الحقن.

يوجد بضعة عوامل قد تلعب دور في نسبة الإصابة بالالتهاب الكبدي (ج) من خلال الممارسات الجنسية مثل مستوى الفيروس في الدم وطبيعة الممارسة الجنسية من ناحية التعرض للتلوث بالدم) أثناء الدورة الشهرية أو وجود تقرحات في الجهاز التناسلي) أو تزامن عدوى مع إتش آي في) HIV الفيروس الذي يسبب مرض الإيدز) أو أمراض جنسية أخرى أو الاتصال جنسيا عن طريق الشرج اللواط

☒ احتمال لنقل العدوى إلى أفراد العائلة :

فيروس الالتهاب الكبدي (ج) لا يتم نقله عن طريق الطعام أو الماء أو البراز ولذلك فهو غير معد بصورة كبيرة بين أفراد الأسرة. نسبة انتقال العدوى تزداد قليلا إذا تمت المشاركة في استعمال الأدوات الحادة مثل أمواس الحلاقة أو فرش الأسنان. لا يجب القلق من احتمال نقل العدوى عن طريق الطعام والشراب عن طريق الشخص الذي يقوم بتجهيزها.

☒ إحتمال لنقل العدوى من الأم وليدها :

لا يمنع الحمل بالنسبة للنساء المصابات بفيروس الالتهاب الكبدي (ج). ولا يوصى بإجراء فحص لفيروس الالتهاب الكبدي (ج) للنساء الحوامل. فنسبة الانتقال العمودي (من الأم إلى الطّفل) أقل من ٦%. ولا يوجد أي طريقة لمنع ذلك. ومع ذلك فالأطفال المصابين بهذا الفيروس منذ الولادة لا يتعرضوا لمشاكل صحية في سنوات العمر الأولى. يلزم إجراء مزيد من الدراسات لمعرفة تأثير الفيروس عليهم مع تقدمهم في العمر.

يبدو أن خطر الانتقال أكبر في النساء ذوات المستويات العالية من الفيروس في الدم أو مع وجود عدوى متزامنة مع إتش آي في) HIV الفيروس الذي يسبب مرض الإيدز). طريقة الولادة (قيصرية أو طبيعية) لا يبدو أنها تؤثر على نسبة انتقال فيروس الالتهاب الكبدي (ج) من الأم إلى الطفل. كما لا يوجد ارتباط بين الإرضاع عن طريق الثدي والعدوى من الأم إلى الطفل. ولكن ينصح بوقف الإرضاع عن طريق الثدي إذا تعرضت حلمات الثدي للتشقق أو إذا أصيب الثدي بعدوى جرثومية إلى أن يتم حل المشكلة

التعرف علي الالتهاب الكبدي (ج) :

- عند احتمال إصابة شخص بالالتهاب الكبدي عن طريق وجود أعراض أو ارتفاع في أنزيمات الكبد فإن الالتهاب الكبدي (ج) يمكن التعرف عليه بواسطة اختبارات الدم والتي تكشف وجود أجسام مضادة للفيروس (ج.ANTI-HCV
- إذا كان فحص الدم بواسطة اختبار (إليزا (ELISA إيجابياً ، فهذا يعني أن الشخص قد تعرض للفيروس وأن مرض الكبد ربما قد سببه الفيروس (ج). ولكن أحياناً يكون الاختبار إيجابياً بالخطاء ، ولذا يجب أن نتأكد من النتيجة. عادة تكون هناك عدة أسابيع تأخير بين الإصابة الأولية بالفيروس وبين ارتفاع نسبة الأجسام المضادة في الدم. لذا فقد يكون الاختبار سلبياً في المراحل الأولى للعدوى بالفيروس ويجب أن يعاد الاختبار مرة أخرى بعد عدة شهور إذا كان مستوى أنزيم الكبد ALT مرتفعاً .
- من المعروف أن حوالي ٥% من المرضى المصابين بالالتهاب الكبدي (ج) لا يكونون أجساماً مضادة للفيروس (ج) ولكن تكون نتيجة اختبار الدم-HCV RNAإيجابية .
- إذا كان الفحص السريري واختبارات الدم طبيعية فيجب أن يتكرر الاختبار لأن الالتهاب الكبدي (ج) يتميز بأن أنزيمات الكبد فيه ترتفع وتنخفض وأن الأنزيم الكبدي ALT من الممكن أن يبقى طبيعياً لمدة طويلة ، ولذا فإن الشخص الذي

يكون إيجابياً لاختبار ANTI-HCV يعد حاملاً للفيروس إذا كانت أنزيمات الكبد طبيعية .

- أما إذا كانت الأجسام المناعية المضادة للفيروس (ج (موجودة في الدم-ANTI HCVفهذا يمكن ترجمته على أنه دليل لوجود عدوى سابقة بالفيروس) ج) ، ونظراً لأن الاختبار التأكيدي HCV-RNA للفيروس إيجابي ، فيجب أن يتم تحويل هؤلاء الأشخاص إلى طبيب متخصص بأمراض الكبد لإجراء مزيد من الفحوصات وأخذ عينة من الكبد نظراً لأن نسبة كبيرة منهم مصابون بالتهاب كبدي مزمن

☒ تجنب الالتهاب الكبدي (ج):

لا يوجد حتى الآن تطعيم أو علاج وقائي ضد الالتهاب الكبدي (ج) ولكن توجد بعض الإرشادات التي يمكن اتباعها للحد من الإصابة به:

- استعمال الأدوات والآلات الطبية ذات الاستعمال الواحد لمرة واحدة فقط مثل الإبر .
- تعقيم الآلات الطبية بالحرارة (أوتوكلاف – الحرارة الجافة .
- التعامل مع الأجهزة والنفايات الطبية بحرص .
- تجنب الاستعمال المشترك للأدوات الحادة مثل (أمواس الحلاقة والإبر وفرش الأسنان ومقصات افر)
- تجنب المخدرات .
- المرضى المصابون بالالتهاب الكبدي (ج) يجب أن لا يتبرعوا بالدم لأن الالتهاب الكبدي (ج) ينتقل عن طريق الدم ومنتجاته .
- لبس قفازات أثناء التعامل مع الدم في الحوادث المترلية(الجروح) عندما يكون أحد أفراد الأسرة مصاباً بـــ إلتهاب الكبد الفيروسي ج

هناك شبه إجماع في الوقت الحالي على أن الأشخاص المصابين بالفيروس (ج) يجب ألا يقلقوا من انتقال العدوى إلى ذويهم في البيت ، أو إلى الذين يعملون أو يتعاملون معهم إذا اتبعوا التعليمات السابقة. لأن الفيروس (ج) لا ينتقل عن طريق الأكل والشرب ، لذا فإن

الأشخاص المصابين بالفيروس (ج) يمكن أن يشاركوا في إعداد الطعام للآخرين.
الشخص المصاب بالالتهاب الكبدي (ج) معرض أيضا للإصابة بالالتهاب الكبدي (أ) و (ب). ويلزم استشارة طبيب بخصوص إمكانية التطعيم ضد الالتهاب الكبدي (أ) أو (ب

☒ علاج للالتهاب الكبدي (ج) :

إلى أواخر التسعينيات تم استخدام دواء إنترفيرون ألفا Alfa Interferon عن طريق الحقن ٣ مرات أسبوعيا مع دواء ريبافيرين ribavirin عن طريق الفم لعلاج الالتهاب الكبدي المزمن (ج) لمدة ٦ أو ١٢ شهرا وكانت نتائجه غير مشجعة وبالذات في العالم العربي .ولكن الآن وبعد أن تم تطوير دواء الإنترفيرون بشكل مختلف أدى إلى زيادة فاعليته بشكل كبير فإن الأطباء ينصحون باستخدام الإنترفيون المطور والمسمى بيج-إنترفيرون peginterferon alfa ويعطى مرة واحدة أسبوعيا بدلا من ٣ مرات .
والنتائج تعتبر فعلا مشجعة جدا إذ أصبح بإمكان الأطباء الآن القول بأنه يتوفر علاج للالتهاب الكبدي الوبائي ج .

نتيجة لهذا التطور يتوفر الآن مستحضرين:

بيج-انترفيرون الفا ٢ بpeginterferon alfa-2b

بيج-انترفيرون ألفا ٢ أpeginterferon alfa-2a

وبناء على نوع الفيروس فإنهما يستخدمان إما لوحدهما أو مع دواء ريبافيرين ribavirinعن طريق الفم لمدة ٦ أو ١٢ شهرا

☒ دواء ريبافيرينribavirin :

ضار بالجنين ويسبب تشوهات، لذلك يمنع الحمل أثناء تعاطيه سواء من قبل الأم أو الأب .
ويجب اتخاذ جميع الاحتياطات لمنع حدوث الحمل عن طريق استخدام وسائل منع الحمل

☒ الإلتهاب الكبدي الوبائي (أ Hepatitis A) :

ما هو التهاب الكبد الوبائي فيرس أ

فيروس التهاب الكبد الوبائي (أ) شديد العدوى ويكون أحيانا مميت، ويصيب الفيروس ما يقارب ١,٤ مليون إنسان على مستوى العالم كل سنة. أثناء السفر إلى بلدان ينتشر فيها الفيروس تكون نسبة الإصابة بفيروس التهاب الكبد الوبائي (أ) أكثر من نسبة الإصابة بالتفوئيد .

نستطيع أن نقول: إن الالتهاب الكبدي نوع أ، إي يُشفى منه المريض تمامًا بإذن الله، ولا يترك أي أثر في الكبد، و٩٠% الالتهاب الكبدي الوبائي وهو نوع(أ) و يشفى منهما المريض عادة بدون أي مضاعفات وهذا يحدث كما قلنا في السابق في أكثر من ٩٨% من الحالات، وبالتالي فهم لا يحتاجون إلى علاج؛ لأن المريض يشفى تمامًا بإذن الله ولا يترك أي أثر بالكبد، وبما أن هذان النوعان من الالتهاب الكبدي يكونان عن طريق الطعام، فالوقاية منهما تكون بالاهتمام بنظافة الطعام والنظافة العادية

☒ كيفـــــة الإصـــــابة الكبـــــدي الوبـــــائي (أ: Hepatitis A)

يتواجد الفيروس في براز الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد الوبائي (أ)، وتنتشـــر العدوى عادة من شخص إلى شخص أو تتم الإصابة عن طريق الأكل والشـــرب الملوثين بهذا الفيروس من شخص مصاب به. فمثلا تتم العدوى عن طريق تنـــاول الطعام الغير مطهي (مطبوخ) كالمحار shellfish ، السلطات، الفواكه التي تؤكل بدون تقشير بعد غسله بماء ملوث أو بعد تلوثه من عمـــال المطـــاعم المصـــابين بالفيروس.

☒ أعراض المرض :

الذين يصابون بأعراض واضحة يصابون بأعراض مشابهة لأعراض الإنفلونزا) حمى، قشعريرة)، أيضا ربما تشمل الأعراض فقدان الشهية للطعام، غثيان، يرقان (اصفرار الجلد والعينين)، تحول البول إلى اللون الداكن كلون الشاي، تحول البراز إلى اللون الفاتح، ألم في

الجزء الأيمن العلوي من البطن، وضعف عام أوإعياء.
التهاب الكبد الوبائي (أ) لا يتحول إلى مرض مزمن ولكن الشفاء التام يكون بطئ.
الإصابة عند الأطفال (بالذات أقل من ٦ سنوات) عادة تكون الإصابة بدون أعراض واضحة. بالنسبة للبالغين تستمر الأعراض لمدة شهر تقريبا والشفاء التام يستغرق ٦ أشهر. تحدث إنتكاسه مرضية عند ٢٠% من المرضى. هذه الإنتكاسه تتضعف المريض لمدة ١٥ شهر تقريبا

☒ اللقاح الواقي بالنسبة للفيرس :

بالإمكان تجنب الإصابة بالفيروس بواسطة اللقاح الواقي أو المستضدات المناعية immune globulin.المستضدات المناعية توفر حماية قصيرة المفعول (٣-٥ أشهر). أما اللقاح الواقي أو التطعيم فيوفر حماية طويلة المفعول تستمر لمدة ٤ سنوات تقريب

☒ للوقاية من الاصابة بالمرض :

- غسل اليدين جيدا قبل الأكل
- غلي ماء الشرب أو شراء مياة صحية
- عدم تناول طعام نيئ (غير مطهي) كالمحار، السلطات، والفواكه التي تؤكل بدون تقشير. هذه المأكولات ربما تكون ملوثة حتى في أفخم المطاعم
- تجنب المشروبات التي تباع في الشوارع
- التطعيم ضد فيروس التهاب الكبد الوبائي (أ)

☒ للعلاج من المرض :

- أخذ قسط من الراحة
- استخدام المسكنات مثل باراسيتامول Paracetamol لتخفيف الحرارة وتسكين الألم
- أما فيما يتعلق بقلة الشهية ، فيستطيع الشخص تناول أي شيء يشتهيه دون أي تحفظات، ويستحسن الإكثار من السوائل والفاكهة الطازجة بعد غسلها جيدا

ومن الأهمية أن يتخذ المريض الاحتياطات اللازمة لمنع إصابة الآخرين وخاصة من هم حوله، وذلك بعدم مشاركتهم في الأكل والشرب ، وكذلك في أغراضه الشخصية ، كما يجب عليه الاهتمام بالنظافة وغسل الأيدي بالماء والصابون عدة مرات يوميا، وخاصة بعد الذهاب إلى الحمام ويجب الاستمرار على هذا النظام لمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع من بداية الأعراض حيث إن الشخص يكون شديد العدوى للآخرين خلال هذه الفترة.

يتم تدمير الفيروس عند تعرضه لحرارة ٨٥ درجة مئوية لمدة دقيقة ويمكن قتله في ماء الشرب بإضافة الكلورين. لذا لابد من طبخ الطعام جيدا وإضافة الكلورين لماء الشرب أو غليه جيداً قبل الاستعمال الآدمي

☒ الإلتهاب الكبدي الوبائي د Hepatitis D or delta

الفيروس (د) ويسمى أيضا بفيروس الدلتا Delta virus لا يستطيع استنساخ نفسه (التكاثر) إلا بوجود فيروس أخر، لذلك ففيروس التهاب الكبد الوبائي (د) يوجد دائما مع التهاب الكبد الوبائي) ب .Hepatitis B (يوجد الفيروس (د) في المملكة العربية السعودية عند ٨% من المصابين بالتهاب الكبد الوبائي (ب) وعند أقل من ٢% من حاملي فيروس التهاب الكبد الوبائي (د) عندما يصاب المريض بعدوى الفيروس (د) و الفيروس (ب) في نفس الوقت تسمى العدوى عدوى متزامنة co-infection وعندما تحدث الإصابة بفيروس (د) في أي وقت عند المريض المصاب بفيروس التهاب الكبد الوبائي (ب) تسمى عدوى إضافية.super-infection

يجب وضع احتمال العدوى الإضافية بالفيروس (د) عند أي مريض بالتهاب الكبد الوبائي (ب) المزمن والذي يعاني من تطور سيئ ومفاجئ للمرض. وعادة يوجد سابقة أو سوابق للتعرض للدم الملوث، مثلا مدمن على المخدرات عن طريق الحقن. وفي الحالات الحادة والشديدة بشكل خاص من التهاب الكبد الوبائي (ب) فإنه يوجد احتمال كبير بأن تكون هناك إصابة متزامنة بالفيروس (د)

☒ طرق انتقاله :

- ينتقل التهاب الكبد الوبائي (د) عن طريق نقل الدم أو منتجاته.
- أو بالاتصال الجنسي .العوامل المساعدة على انتقاله تشبه العوامل المساعدة على انتشار فيروس التهاب الكبد الوبائي (ب(
- .والمدمنون على المخدرات عن طريق الحقن هم أكثر المصابين.

☒ العلاج :

يستخدم دواء انترفيرون ألفا interferon-alpha لعلاج المرضى المصابين بالتهاب الكبد الوبائي (ب) و (د). بعض الدراسات تقترح بأن استخدام جرعات أعلى من تلك المستخدمة لعلاج التهاب الكبد الوبائي (ب) ربما يكون مفيدا.

☒ طرق الوقاية :

لا يوجد إلى الآن تطعيم ضد هذا الفيروس، ولكن بما أنه يلزم وجود الفيروس (ب) لتتم العدوى بالفيروس (د (فالتطعيم ضد الفيروس (ب(يوفر الحماية ضد الفيروسين ولو بطريقة غير مباشرة بالنسبة للفيروس) د). أما المرضى المصابين بالفيروس (ب) فهم معرضين للإصابة بالفيروس (د)، ولذلك يجب اتخاذ إجراءات الوقاية الضرورية لتفادي الإصابة

ثالثا : الكولسترول :

الكولسترول يوجد طبيعياً في المخ و الأعصاب و الكبد و الدم و العصارة الصفراوية، و الكولسترول ضروري لعمل الجسم بصورة سليمة و حوالي ٨٠% من مجموع الكولسترول في الدم يتم تصنيعه في الكبد و ٢٠% من المصادر الغذائية. هو أساسي في تكوين أغشية كل خلية في جسم الإنسا ن و هو عن مادة دهنية توجد في كل النسيج الحيواني، وكذلك لإنتاج الهرمونات الجنسية وفيتامين "D" ويعمل الكبد كل الكولسترول الذي يحتاجه جسم الإنسان، وعليه فإن الجسم لا يحتاج إلى أي زيادة من الكولسترول.

والكولسترول يرتفع عن حده الطبيعي إذا تناول الإنسان كثيراً من الأغذية التي تسبب ارتفاع أو زيادة الكولسترول في جسم الإنسان مثل الزبد والبيض واللحوم الدهنية والكبد والمخ والكلاوي والربيان والتونة والكافيار والنخاع والساردين.

والكولسترول وثلاثي الغليسرين (الدهون الثلاثية) هما المادتان الدهنيتان الرئيسيتان في الدم. تستعمل خلايا الجسم الدهون الثلاثية للحصول على الطاقة، كما يمكنه تخزينها في خلايا خاصة تستعمله لاحقاً. وعندما يرتفع مستوى أي من هاتين المادتين يزداد خطر الاصابة بأمراض القلب.

يحمل الكولسترول والدهون الثلاثية خلال مجرى الدم جزئيات كبيرة تسمى "البروتينات الدهنية".

ويوجد نوعان رئيسيان من البروتينات الدهنية الحاملة للكولسترول والذي يعرف باسم البروتين الدهني المنخفض الكثافة (Low Density Lipoprotein) ويرمز له بالرمز (LDL) ويعرف بالنوع الرديء، وكذلك البروتين الدهني العالي الكثافة (High density Lipoprotein) ويرمز له بالرمز (HDL) ويعرف بالنوع الجيد. ويمكن تعيين نوع الكولسترول استناداً إلى نوع البروتين الدهني الذي يحمله، ويكون إما كولسترول **البروتين الدهني المنخفض الكثافة** أو **كولسترول البروتين الدهني العالي الكثافة**. ويكون ارتفاع مستويات الكولسترول البروتين الدهني المنخفض الكثافة سبباً رئيسياً للإصابة بالنوبات القلبية. ويوجد البروتين الدهني المنخفض الكثافة في جدران شرايين القلب، ويعتقد بعض العلماء أن البروتينات الدهنية العالية الكثافة تساعد على إزالة

الكولسترول من الأنسجة. ويوجد لدى الأشخاص بصفة عامة كولسترول البروتين الدهني المنخفض الكثافة أكثر من كولسترول البروتين الدهني العالي الكثافة.العوامل المسببة
إن ارتفاع نسبة الكلسترول بالدم تعتبر مشكلة جدية انه عامل خطر لمرضى القلب حيث إن زيادة نسبة الكلسترول معناه زيادة خطورة الإصابة بأمراض القلب إن أمراض القلب تعتبر القاتل الأول بين الرجال والنساء في الولايات المتحدة

هناك العوامل تسبب ارتفاع مستويات الكولسترول في الدم

ـ تتحكم جزئيات خلوية تسمى "مستقبلات البروتين الدهني المنخفض الكثافة" في كمية الكولسترول في الجسم. هذه الجزئيات تسمح لكولسترول البروتين الدهني المنخفض الكثافة أن يعلق بالخلية لتستعمله. ويتراكم كولسترول البروتين الدهني المنخفض الكثافة في الدم بكميات كبيرة عندما تتجاوز كمية عدد مستقبلات البروتين الدهني المنخفض الكثافة الموجودة في الجسم. ويحدث هذا عموماً لدى الأشخاص الذين يحتوي غذاؤهم على نسبة عالية من الكولسترول.

قد ترتفع مستويات الكولسترول عند بعض الأشخاص إذا كانت لديهم موروثات غير سوية تمنع تكون العدد الكامل في مستقبلات البروتين الدهني المنخفض الكثافة. هذا الاعتلال الجسدي الموروث يسمى "فرط الكولسترولية العائلي". وتوجد عوامل أخرى يمكن أن تزيد من مستويات الكولسترول في الدم، وتشمل قصور الغدة الدرقية ومرض الكلى والسكري واستعمال أدوية مختلفة تشمل أنواعاً محددة من العقاقير المدرة للبول.اعتلال

◊ تأثير الكولسترول على اعتلال القلب :

يعتبر مستوى الكولسترول لدى البالغين مرغوباً فيه إذا كان أقل من ٢٠٠مليجرام من الكولسترول لكل ديسيلتر من الدم. ولكن فوق هذا المستوى تزيد مخاطر اعتلال القلب بصورة كبيرة عند البالغين، فتكون درجة مخاطر اعتلال القلب فوق الوسط إذا كان مستوى كولسترول البروتين الدهني المنخفض الكثافة لديهم أكثر من ١٦٠ميلجراما لكل ديسيلتر من الدم أو إذا كان مستوى كولسترول البروتين الدهني العالي الكثافة لديه أقل من ٣٥ميلجرام لكل ديسيلتر من الدم.

توجد عوامل عديدة تزيد من مخاطر اعتلال القلب عند الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من كولسترول البروتين الدهني المنخفض الكثافة. هذه العوامل تشمل تدخين السجائر وارتفاع ضغط الدم والسكري والسمنة المفرطة ووجود اصابة مبكرة باعتلال القلب قبل بلوغ سن ٥٥عاماً في تاريخ العائلة والتصلب العصيدي (ضيق الشرايين بسبب الترسبات الدهنية) وفي حالة وجود عاملين أو أكثر من هذه العوامل فإن مخاطر اعتلال القلب تزيد زيادة كبيرة من أي مستوى للكولسترول.الإقلال منه

◊ علاج كولسترول الدم المرتفع:

يمكن التحكم في مراقبة نسبة كولسترول الدم المرتفع عن طريق الاقلال من كمية الدهون المشبعة والكولسترول في الغذاء فمثلاً الدواجن والأسماك والأطعمة التي تحتوي على قليل من الكولسترول والحبوب والفواكه الطازجة والخضروات لا تحتوي على الكولسترول. وممارسة التمارين الرياضية في الهواء الطلق بانتظام مثل المشي والجري والسباحة وركوب الدراجات يمكن أن تقلل من مستوى الكولسترول إلى حد بعيد. ويجب عدم اللجوء إلى المعالجة بالأدوية الا في حالة الأشخاص الذين يكونون قد تعرضوا لمخاطر اعتلال القلب والأشخاص الذين ليس في مقدورهم التحكم في الكولسترول في غذائهم.

لقد أظهرت بعض الدراسات الأكلينيكية أن تقليل كمية الكولسترول في الدم يمكن أن تقلل من مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية لدى الرجال متوسطي العمر الذين ليس لديهم تاريخ في الاصابة باعتلال القلب وتقليل الكولسترول في الدم لدى الرجال والنساء

المصابين بالتصلب العصيدي، يمكن أن يقلل من أي ضيق إضافي لشرايين القلب التي تغدو جدرانها صلبة وخشنة وضيقة نظراً لترسب الكولسترول على جدرانها الداخلية التي تغذي القلب وكثيراً ما تحدث النوبات القلبية نتيجة جلطة دموية تسد الشريان التاجي المتقلص. نباتات وأعشاب

◊ فول الصويا Soybeans :

اثبت العلماء الايطاليون التأثير الملاحظ لفول الصويا على معدل كولسترول الدم حيث كانت المادة الكيميائية الموجودة في فول الصويا والمعروفة باسم "ليستين" Lecithin هي التي تكسر الكولسترول في الدم.

* هل يمكن للشخص ان يخفض كوليسترول دون استعمال اي دواء.

ـــ نعم هناك ست طرق اذا اتبعتها امكنك الابتعاد عن ادوية الكولسترول.

من اجل تخفيض كولسترول البروتين الدهني المخفض الكثافة (LDL) فيجب عليك اتباع الآتي:

١ـــ اقطع تناول اللحوم الحمراء قدر الامكان، وقلل من لحوم الدواجن.

٢ـــ ابتعد عن منتجات الالبان.

٣ـــ لا تبالغ في اكل البيض فيجب عدم اكل اكثر من ٤ بيضات في الاسبوع.

٤ـــ استعمل من الدهون الاحادية التشبع مثل زيت الافوكاتو واللوز والزيتون.

٥ـــ استخدم الالياف الذائبة مثل لسان الحمل Psyllium بانتظام في طعامك.

٦ـــ عليك بالمشي اليومي وبصفة مستمرة.

الأدوية العشبية الجيدة لتخفيض الكوليسترول فعليك باستعمال الشوفان (كويكر) وبإمكانك ان تعمل منه شوربة يومياً وايضاً شرب كوب عصير جزر يومياً وأكل ثلاث تفاحات من النوع الأحمر وبإذن الله سوف ينخفض الكوليسترول ولكن عليك بمراجعة المختص، كما ان أقراص الثوم الموجودة على هيئة مستحضر صيدلاني والموجودة في الصيدليات جيدة للكوليسترول.

إتباع نظام تغذية صحي قليل الكولسترول مهم ، ليس للكبار فقط بل للأطفال كذلك لأن تأثير الكولسترول يبدأ من سن مبكرة إذا زاد مستواه في الدم و ذلك من كثرة تناول اللحوم (الوجبات السريعة) و منتجات الألبان الكاملة الدسم، بعبارة أخرى الأطفال ليسوا بمأمن من الكولسترول.