

# مجلة صحتي

## اليوم العالمي لالتهاب الكبد الفيروسي



اليوم العالمي لالتهاب الكبد الوبائي

١٠٠ مليون  
صحة



**مصر**

**خالية**

من فيروس سي

**٢٨ يوليو**

اليوم العالمي  
لالتهاب الكبد



## أهم المبادرات للوقاية من مرض الكبد الوبائي

”عندما يُشفى الجميع، فلن يكون هناك انتقال للفيروس، نحن نعتبر برنامج العلاج الشامل أحد أركان الوقاية بالإضافة إلى مكافحة العدوى.

### تعرف على أهم المبادرات للوقاية من مرض الكبد الوبائي

حملة "لا لفيروس سي": لعلاج فيروس سي الصادر عن اللجنة القومية لمكافحة الفيروسات الكبدية، وتهدف إلى تقليل معدل الإصابة بالمرض عن طريق نشر الوعي بالمرض وخطورته وطرق الإصابة به وكيفية تجنبها.

مبادرة "فيروس سي.. يا إحنا يا هو": من أجل محاربة هذا المرض من خلال تعريف المواطنين بطرق انتقاله وكيفية الوقاية منه.

مبادرة "اطمن على نفسك": لمحاربة والتوعية من فيروس سي، وتهدف الحملة إلى رفع الوعي بمخاطر الإصابة بـ"فيروس سي" وطرق الوقاية منه بجانب عمل التحاليل الأولية للكشف عن الإصابة بالفيروس على مستوى الجمهورية.

مبادرة "الزيارة من أجل العلاج": لمكافحة التهاب الكبد الوبائي "فيروس سي"، حيث يقوم بنك مصر بتوفير العلاج لـ 500 مريض.

مبادرة "انقذ حياتك": بالتعاون مع حملة "حل.. اطمن"، وهي مبادرة جديدة لتوفير «كورس» علاج فيروس سي» شامل التشخيص والتحليل، بتكلفة 390 جنيه، بدعم من شركة فاركو.



www.csregypt.com

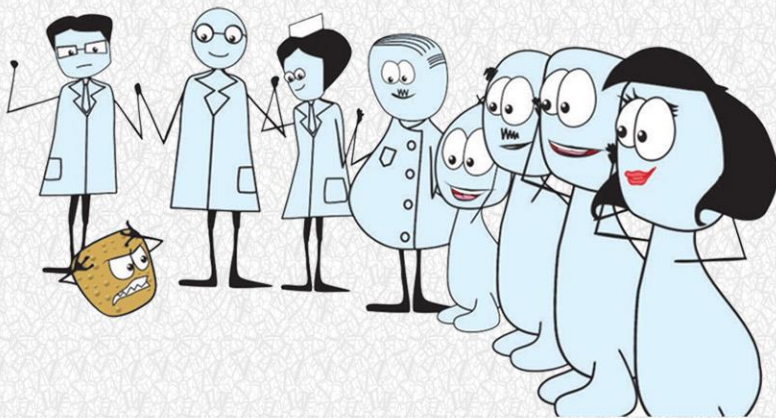


فحص - علاج - شفاء

# فيروس "سي" يا حنا يا هو

يتضمن اليوم

أنشطة ثقافية  
ماراثون جري داخل  
حديقة الأزهر  
إجراء تحليل  
للفيروس مجاناً

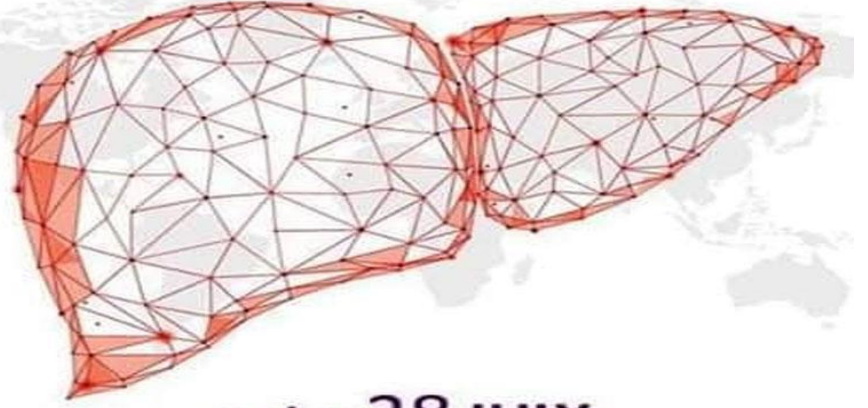




# قسم صحة المجتمع



اليوم العالمي  
لإلتهاب الكبد الفيروسي  
World Hepatitis Day



28 JULY يوليو

يعانى اكثر من 300 مليون شخص فى العالم من مرض التهاب الكبد الفيروسي الذى يؤدى بحياة مئات الالاف سنويا فهو مرض تسببه عدوى فيروسية فى غالب الأحيان. وهناك خمسة فيروسات رئيسية تسبب ذلك الالتهاب ويشار إليها بالأنماط: (أ) ، و(ب)، و(ج)، و(د)، و(هـ) . # A /B /C /D /E وتثير تلك الأنماط قلقاً كبيراً نظراً لعبء المرض وحالات الوفاة الناجمة عن الإصابة بالفيروس ، وكذا قدرة الفيروسات المختلفة على إحداث فاشيات وأوبئة. ومن الملاحظ ، بوجه خاص، أن النمطين ب و ج (B و C) يؤديان إلى إصابة مئات الملايين من الناس بمرض مزمن ويشكلان معا أكثر أسباب تشمع الكبد وسرطان الكبد.

ويحدث التهاب الكبد أ و هـ (A و E) فى غالب الأحيان، نتيجة تناول أغذية أو مياه ملوثة. أما التهابات الكبد ب و ج و د (B و C و D) فتحدث عادة نتيجة اتصال مع سوائل الجسم الملوثة عن طريق الحقن ، ومن الطرق الشائعة لانتقال تلك الفيروسات تلقي دم ملوث أو منتجات دموية ملوثة، والإجراءات الطبية الجائرة التي تستخدم معدات ملوثة. لذا تحيي منظمة الصحة العالمية، يوم 28 يوليو من كل عام اليوم العالمي لالتهاب الكبد الفيروسي حيث يجمع العالم مع تحت موضوع واحد لزيادة الوعي بالعبء العالمي لالتهاب الكبد الفيروسي والتاثير على التغيير الحقيقى، ووسط استمرار جائحة كوفيد 19، يستمر التهاب الكبد الفيروسي فى ازهاق ارواح الالاف كل يوم. ففي جميع انحاء العالم، يوجد 290 مليون شخص يعيشون مع التهاب الكبد الفيروسي غير مدركين، اى ان من كل 10 اشخاص مصابون بالتهاب الكبد الفيروسي 9 منهم لا يعرفون انهم مصابون بهذا الفيروس. وبدون العثور على غير المشخصين وربطهم بالرعاية، سيستمر الملايين فى المعاناة، وتزهق الارواح.

وفى اليوم العالمي لالتهاب الكبد، ندعو الناس من جميع انحاء العالم الى اتخاذ اجراءات ورفع مستوى الوعي للعثور على " الملايين المفقودين" ، وهى فرصة عظيمة لنا لرفع مستوى الوعي باهمية معرفة حالة التهاب الكبد ونشر الخبر عن العلاج. لا يوجد دواء خاص يمكن ان يصفه الاطباء للوقاية من التهاب الكبد الوبائى ولكن ينصح باتباع بعض القواعد البسيطة للوقاية من مرض التهاب الكبد بانواعه.

اولا يجب التلقيح ضد التهاب الكبد، تناول الماء والمواد الغذائية الصالحة، مراعاة قواعد الصحة الشخصية، استخدام الواقى الذكرى عند ممارسه العلاقة الجنسية، الامتناع عن تعاطى المخدرات، كما يجب عدم عمل الوشم وكذلك الامتناع عن استخدام الادوات الخاصة باشخاص اخرين.



هناك خمسة سلالات رئيسية من فيروس التهاب الكبد وهي **A** و **B** و **C** و **D** و **E**. ويشكل التهاب الكبد **B** و **C** مجتمعين أكثر أسباب الوفاة شيوعاً. وفي خضم جائحة مرض كوفيد-19، لا يزال التهاب الكبد الفيروسي يتسبب في هلاك الآلاف من الأشخاص يومياً. وموضوع العام الماضي **2020** هو "من أجل مستقبل خال من التهاب الكبد"، مع التركيز بقوة على وقاية الأمهات والمواليد من التهاب الكبد **B** (فيروس التهاب الكبد **B**) (وستصدر المنظمة توصيات جديدة بشأن الوقاية من انتقال الفيروس من الأم إلى الطفل).

وقد أفادت منظمة الصحة العالمية، بأن معدل انتشار التهاب الكبد "بي" الذي قد يكون مميتاً بالنسبة للأطفال دون سن الخامسة، انخفض إلى أقل من واحد في المائة في عام 2019 – وكان قد بلغ معدل 5 في المائة في عقود ما قبل اللقاح بين الثمانينيات وأوائل القرن الحادي والعشرين. ويمكن وقاية المواليد من فيروس التهاب الكبد باء بفضل استخدام لقاح مأمون وفعال عند الولادة بالإضافة إلى جرعات إضافية خلال الطفولة.

يوافق اليوم العالمي لالتهاب الكبد الوبائي يوم 28 يوليو. ويُقام اليوم العالمي لالتهاب الكبد الوبائي تحت رعاية تحالف التهاب الكبد الوبائي العالمي والذي يهدف إلى زيادة ورفع التوعية بالتهاب الكبد الوبائي باء و التهاب الكبد الوبائي سي، بالإضافة إلى تشجيع ودعم عمليات الوقاية، التشخيص والعلاج. يعاني ما يقرب من 170 مليون فرداً عبر أرجاء العالم أجمع من التهاب الكبد الوبائي ب وج. مما يجعل ذلك العدد يمثل نسبة إصابة واحد من كل إثني عشر فرداً، مما جعل منه قاعدة لحملة يوم التهاب الكبد الوبائي العالمية تحت عنوان: هل أنا رقم إثني عشر؟ عام 2008. وهنا يجب ملاحظة أن التهاب الكبد الوبائي ب وج لو تركا كذلك بدون علاج أو تدخل، قد يؤدي ذلك إلى تليف متطور في أنسجة الكبد، بالإضافة إلى مضاعفات أخرى منها سرطان الكبد أو الفشل الكبدي. مما يسفر عن وفاة نحو 1.5 مليون مريضاً سنوياً جراء الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي ب أو ج.

لذلك تدعو المنظمة جميع البلدان إلى العمل جنباً إلى جنب من أجل التخلص من التهاب الكبد الفيروسي بحلول عام **2030**، بوصفه تهديداً للصحة العمومية. ويمكن تحقيق "من أجل مستقبل خال من التهاب الكبد" بفضل بذل جهد موحد في سبيل:



- وقاية المواليد من العدوى. ينبغي أن يُطعم جميع المواليد ضد التهاب الكبد B عند الولادة، وتُعطى لهم بعد ذلك جرعتان إضافيتان على الأقل.
- وقف انتقال العدوى من الأم إلى الطفل. ينبغي أن تخضع جميع الحوامل بانتظام لاختبار الكشف عن التهاب الكبد B وأن يُقدم لهنّ العلاج عند الحاجة.
- ضمان عدم تخلف أحد عن الركب. ينبغي أن يحصل الجميع على خدمات الوقاية من التهاب الكبد واختبار الكشف عنه وعلاجه.
- توسيع نطاق الحصول على خدمتي الاختبار والعلاج. إنّ إجراء اختبار الكشف عن التهاب الكبد الفيروسي وعلاجه في الوقت المناسب يمكن أن يقي من سرطان الكبد وغيره من أمراض الكبد الوخيمة.
- الحفاظ على الخدمات الأساسية المتعلقة بالتهاب الكبد أثناء جائحة مرض كوفيد-19. تعد خدمات الوقاية من التهاب الكبد ورعايته - مثل تمنيع الرضع وخدمات الحد من الأضرار والمعالجة المستمرة لالتهاب الكبد B المزمن - ضرورية حتى أثناء الجائحة.

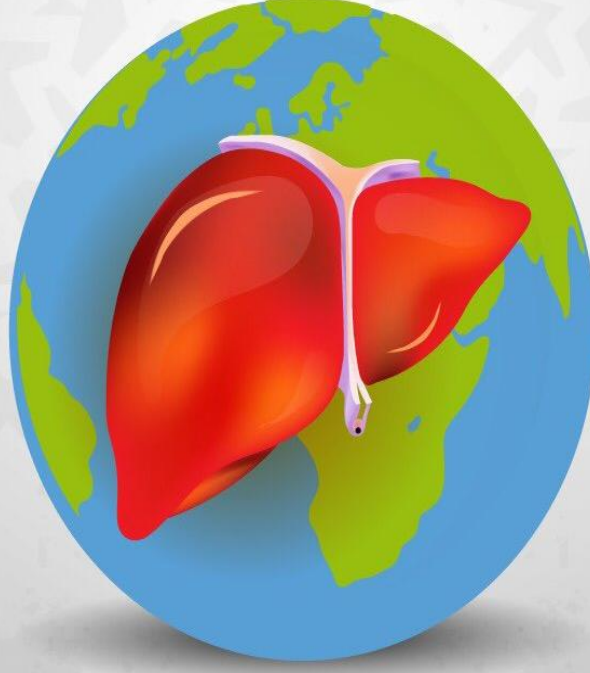




الكبد هو عضو بحجم كرة القدم. يوجد تحت القفص الصدري مباشرة على الجانب الأيمن من بطنك و يعد الكبد عضوا حيويا في جسم الإنسان، إذ إنه يعمل كمحطة تنقية للسموم، لكن من المحتمل أن يعجز في بعض الأحيان عن أداء وظائفه الرئيسية في هذه الحالة، يرسل لنا الجسم بعض الإشارات المبكرة التي تحذرنا من وجود خلل وظيفي، فالكبد يضطلع بأكثر من 500 وظيفة أساسية، تشمل إنتاج العصارة الصفراوية واستقلاب البروتينات والكربوهيدرات والحديد والكوليسترول وتخزين الفيتامينات والمعادن ويتمثل أهم دور للكبد في تنقية الدم من الفضلات والسموم و يمكن أن تحدث مشاكل الكبد أيضاً بسبب مجموعة متنوعة من العوامل التي تتلف الكبد، مثل الفيروسات وتعاطي الكحول والسمنة بمرور الوقت، يمكن أن تؤدي الحالات التي تتلف الكبد إلى التندب (تشمع الكبد) مما قد يؤدي إلى فشل الكبد، وهي حالة تهدد الحياة، يمكن أن تصيب الطفيليات والفيروسات كبدك؛ مما يسبب التهاباً يعيق وظائف الكبد ويمكن أن تنتشر الفيروسات المسببة لتلف الكبد من خلال الدم أو المني، أو الطعام أو الماء الملوثين، أو الاتصال عن قرب بشخص مصاب وتعد أكثر أنواع عدوى الكبد شيوعاً هي فيروسات الالتهاب الكبدي وللوقاية من امراض الكبد تناول المشروبات الكحولية باعتدال وتجنب السلوكيات المحفوفة بالمخاطر كاستخدام الواقي الذكري أثناء ممارسة الجنس وإذا قررت الحصول على وشم أو تثبيت الحلى بالجسم عن طريق الثقب، فكن حريصاً على انتقاء مكان يتسم بالنظافة والأمان واحصل على التطعيمات إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بالتهاب الكبد أو إذا كنت قد أصبت بأي نوع من أنواع فيروس التهاب الكبد بالفعل، فتحدث مع طبيبك عن الحصول على لقاحات التهاب الكبد و A و B و تجنب ملامسة دم أو سوائل جسم الأشخاص الآخرين فيمكن أن تنتشر فيروسات التهاب الكبد من خلال التعرض عن طريق الخطأ لوخز الإبر أو الإجراءات غير الملائمة لعمليات تنظيف الدم أو سوائل الجسم الأخرى والمحافظة على نظافة الطعام فلا بد من غسل يديك جيداً قبل تحضير الطعام أو تناوله وكن حذراً عند استخدام بخاخات الإيروسول فاحرص على استخدام هذه المنتجات في مكان جيد التهوية وارتدِ كمامة عند رش المبيدات الحشرية ومبيدات الفطريات والطلاء والمواد الكيميائية السامة الأخرى و اتبع تعليمات الشركة المصنعة دائماً واحمِ جلدك عند استخدام المبيدات الحشرية والمواد الكيميائية السامة الأخرى، احرص على ارتداء قفازات وملابس بأكمام طويلة وقبعة وكمامة حتى لا يمتص جلدك تلك المواد الكيميائية وحافظ على وزن صحي فقد تتسبب السمنة في الإصابة بمرض الكبد الدهني فلا بد من اتباع الاجراءات الوقائية المذكورة لتقليل الاصابة بامراض الكبد كما ان العلاج المبكر قد يمنح الكبد وقتاً للشفاء.



## اليوم العالمي لمرض الكبد الفيروسي



### أمراض الكبد بين كبار السن

الكبد هو أكبر غدة في الجسم يزن حوالي كيلو ونصف، ولونه بني أحمر، ومقسم لأربعة فصوص غير متساوية الحجم. ويقع في الجانب الأيمن من التجويف البطني تحت الحجاب الحاجز. وينقل إليه الدم عبر الشريان الكبدي الذي يحمل الدم والأكسجين من الأورطة. والوريد البابي ينقل إليه الدم حاملاً الغذاء المهضوم من الأمعاء الصغرى. الكبد ضروري لهضم الطعام حويل و تخزين السكر لحين الحاجة اليه و من ثم تنظيم مستواه في الدم. تكسير الدهون و تحويلها إلى كولسترول، التخلص من الأمونيا و تكوين البروتينات الممتصة لتجلط الدم، التخلص من السموم والكحول و تكوين الصفراء و التي تقوم بتكسير ما يأكله الانسان من دهون.

يحدث عددٌ من التغيرات الطبيعية في الكبد مع تقدُّم الشخص في العمر، فعلى سبيل المثال، يتغيَّر لون الكبد من الفاتح إلى البنيِّ الداكن، ويصغر حجمه وينخفض تدفُّق الدم فيه، ولكن تبقى نتائج فحص وظائف الكبد طبيعيةً بشكلٍ عام. تقلُّ قدرة الكبد على استقلاب العديد من المواد مع تقدُّم الشخص في العمر، ولهذا السَّبب، لا يجري تعطيل مفعول بعض الأدوية بسرعة عند كبار السن مثلما يحدث عند الأشخاص الأصغر سناً، ونتيجة لذلك، قد يكون لجرعة دوائية ليست لها تأثيرات جانبية بالنسبة إلى الأشخاص الأصغر سناً تأثيرات جانبية مرتبطة بالجرعة عند كبار السن يقلُّ إنتاج وتدفُّق الصفراء مع التقدُّم في السن، ونتيجة لذلك، تُصبح الحصيات المرارية أكثر ميلاً للتشكُّل.

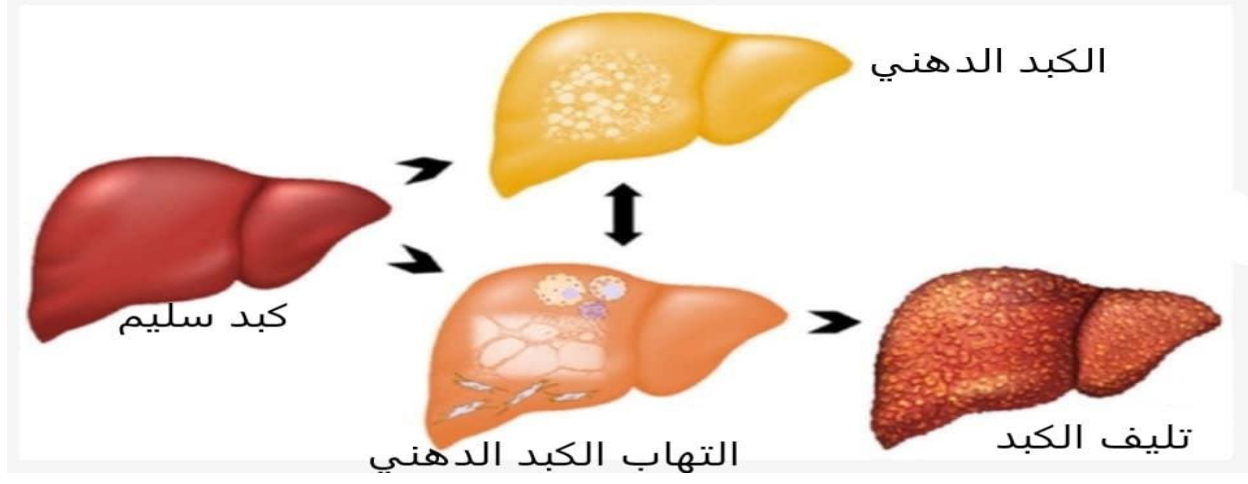
تشمل أمراض الكبد التي تصيب المسنين التهاب الكبد الفيروسي (A، B، C، E)، D التهاب الكبد الكحولي، الكبد الدهني، وتشمع الكبد، أمراض المناعة التي تصيب الكبد و سرطان الكبد. تتميز أمراض الكبد بمسار مرضي بطيء و أعراض غير محددة وواضحة، وهذا قد يؤدي إلى التشخيص المتأخر للمرض عند المسنين. و إذا ظهرت علامات وأعراض لمرض الكبد، فقد تشمل: اصفراراً في الجلد أو العين (اليرقان)، ألماً وتورماً في البطن، تورُّم الساقين والكاحلين، حكة في الجلد، البول الداكن، برازاً شاحب اللون، الإرهاق المزمن، الغثيان أو القيء، فقدان الشهية و الميل للتعرض للكدمات بسهولة.

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بأمراض الكبد عند كبار السن. تشمل هذه الأسباب العدوى بفيروسات الكبد، إيه، بي و سي، الإدمان المزمن للكحول، تراكم الدهون في الكبد، بعض الأدوية، ارتفاع مستوى الدهون الثلاثية بالدم، الإصابة بداء السكري، السمنة، شذوذ الجهاز المناعي، العوامل الوراثية و سرطان الكبد.

للقاية من امراض الكبد يجبل على كبار السن الحفاظ على الوزن الصحي واتباع نظام غذائي صحي قليل الملح والدهون والغني بالخضروات والحبوب الكاملة والفواكه المفيدة والحصول على التطعيمات مثل تطعيم التهاب الكبد A و B و تناول الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية وبالجرعات الموصى بها و تجنب ملامسة دم أو سوائل جسم الأشخاص الآخرين و الحفاظ على نظافة الطعام و غسل الخضروات والفواكه بشكل جيد و الحرص على ممارسة الرياضة بشكل منتظم وعدم التعرض إلى المواد الكيميائية مثل المنظفات والتي تحتوي على المركبات السامة



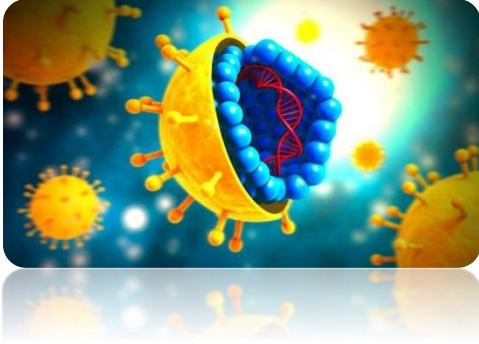
## قسم التمريض النفسي والصحة النفسية



يُحتفل باليوم العالمي لالتهاب الكبد في 28 يوليو من كل عام، والغرض منه هو إذكاء الوعي بالتهاب الكبد الفيروسي، وهو التهاب في الكبد يتسبب في مجموعة من المشاكل الصحية، بما فيها سرطان الكبد. وهناك خمسة سلالات رئيسية من فيروس التهاب الكبد وهي A و B و C و D و E ويشكل التهابا الكبد B و C مجتمعين أكثر أسباب الوفاة شيوعاً، حيث يؤديان إلى وفاة 1,4 مليون شخص سنوياً. وفي خضم جائحة مرض كوفيد-19، لا يزال التهاب الكبد الفيروسي يتسبب في هلاك الآلاف من الأشخاص يومياً.

ولعل أكثر طرق الانتقال شيوعاً هو تلقي دم ملوث أو منتجات دموية ملوثة، كما يمكن أن ينتقل الفيروس من الأمهات اللاتي يحملنه إلى أطفالهن الرضع أثناء الولادة أو من أحد أفراد الأسرة إلى الرضيع في مرحلة الطفولة المبكرة.

وتشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية لعام 2017 إلى أن 240 مليون شخص حول العالم يعانون من التهاب الكبد الوبائي B بصورة مزمنة، كما لقي 1.34 مليون مصاب حتفهم بسبب التهاب الكبد عام 2015.



وهناك بعض النصائح للوقاية من الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي:

- تجنب استخدام أدوات الآخرين الشخصية مثل شفرات الحلاقة ومبرد الأظافر.
- التأكد من أن الحقن المستخدمة في المشافي والمستوصفات لم يسبق استخدامها.
- التأكد من نظافة المعدات المستخدمة في عيادات الأسنان.
- يجب على الأهالي الحرص على تلقي أطفالهم التطعيمات الخاصة بالتهاب الكبد في أوقاتها المحددة.

### **ويمكن تحقيق "من أجل مستقبل خال من التهاب الكبد" عن طريق بذل جهد موحد في سبيل:**

1. وقاية المواليد من العدوى. حيث ينبغي أن يُطعم جميع المواليد ضد التهاب الكبد B عند الولادة، وتُعطى لهم بعد ذلك جرعتان إضافيتان على الأقل.
  2. وقف انتقال العدوى من الأم إلى الطفل ينبغي أن تخضع جميع الحوامل بانتظام لاختبار الكشف عن التهاب الكبد B وفيروس العوز المناعي البشري والزهري، وأن يُقدم لهنّ العلاج عند الحاجة.
  3. ضمان عدم تخلف أحد عن الركب ينبغي أن يحصل الجميع على خدمات الوقاية من التهاب الكبد واختبار الكشف عنه وعلاجه، بما فيهم الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات عن طريق الحقن والسجناء والمهاجرين وغيرهم من الفئات الأكثر تضرراً.
  4. توسيع نطاق الحصول على خدمتي الاختبار والعلاج.
  - إن إجراء اختبار الكشف عن التهاب الكبد الفيروسي وعلاجه في الوقت المناسب يمكن أن يقي من سرطان الكبد وغيره من أمراض الكبد الوخيمة.
  5. الحفاظ على الخدمات الأساسية المتعلقة بالتهاب الكبد أثناء جائحة مرض كوفيد-19.
- تعد خدمات الوقاية من التهاب الكبد ورعايته - مثل تمنيع الرضع وخدمات الحد من الأضرار والمعالجة المستمرة لالتهاب الكبد B المزمن - ضرورية حتى أثناء الجائحة.

# قسم التمريض النفسي والصحة النفسية

## التأثير النفسي لمرض الكبد على المريض:

تؤثر أمراض الكبد على صحة المرضى المصابين بها وتؤدي إلى خلل في وظائف الجسم، لكن الأمر يتجاوز المشكلات العضوية ليسبب تأثيرات نفسية شديدة تختلف حسب كل حالة. إن هناك علاقة بين أمراض الكبد والصحة النفسية للمصابين، وتضمن التأثيرات الإصابة بالاكتئاب والتوتر وغيرها من المشكلات النفسية.

كما أن تليف الكبد أو الغيبوبة الكبدية تؤدي إلى تغير السلوك الإنساني لدى المريض، فيتحول إلى شخصية عدوانية أو انطوائية ما يؤثر على السلوك عقب الإصابة، فمثلاً في حالة الغيبوبة يتأثر الشخص قبلها وبعدها.

بالإضافة إلى أن الأشخاص المصابين بالإدمان قد ينتقل لهم التهاب الكبد فيروس سي أو التهاب الكبد الوبائي فيروس بي عن طريق الدم وتلوث الحقن، كما أن المصابين بالإدمان عندما يتم علاجهم قد يحصلون على أدوية تسبب مشكلات للكبد وتؤدي للإصابة ببعض أمراض الكبد.

كما أن مريض الكبد يكون أكثر عُرضة للإصابة بالاكتئاب والتوتر، فمثلاً عند اكتشاف المريض أنه مصاب بفيروس سي يتعرض لمشكلات نفسية، وقد يكون مصاب بفوبيا نتيجة وفاة أحد أقاربه بفيروس سي، ويتعرض المريض لذعر شديد نتيجة علمه بإصابته. كما أن هناك دور للطبيب في التعامل مع المريض عند اكتشاف إصابته، يبدأ من شرح طبيعة المرض وتطوره وعلاجه وطمأنة المريض حتى لا يتعرض لأي مشكلات نفسية.

ومن هنا يجدر القول بأهمية الاهتمام بالحالة النفسية لمريض التهاب الكبد ومساعدته على التكيف الفعال مع هذا المرض.

خطوات عملية للاهتمام بالصحة النفسية لمريض الكبد:

1. بناء شبكة دعم :

بعد تشخيص حالة الكبد وخلال مراحل العلاج، من المهم بالنسبة إلى المريض الانفتاح على الآخرين والتحدث إليهم حسبما يراه مناسباً. والمسألة هنا تتفاوت من شخص لآخر، إذ يمكن أن يفضل المريض التفكير بالأمر بمفرده قبل الإفصاح عنه للآخرين، أو أن يلجأ إلى مناقشته فوراً مع أحد الأصدقاء المقربين أو أحد أفراد الأسرة. وقد يكون من المفيد التحدث إلى عدة أشخاص من العائلة أو الأصدقاء أو زملاء العمل أو الجيران، فكل منهم يمكن أن يلعب دوراً في دعم المريض واحتياجاته العاطفية.

2. الحصول على نصائح الخبراء والمختصين:

من الضروري أن يضم الفريق الطبي مستشارين أو أخصائيين في الصحة النفسية من ذوي الخبرة في التعامل مع المشاعر والأحاسيس والمخاوف التي يمكن أن تساور المريض وتشخيص المشاكل النفسية المتعلقة به، مثل القلق والاكتئاب، وعلاجها.

3. التحدث مع المرضى الآخرين :

يفيد التحدث مع الأشخاص الذي عاشوا أو يعيشون معاناة الإصابة بالكبد في منح المريض الشعور بالطمأنينة والارتياح. ويمكن الحصول على هذا النوع من الدعم عبر عدة طرق، مثل المجموعات المتوفرة على مواقع التواصل الاجتماعي أو من خلال مجموعات الدعم المتوفرة في المجتمع المحلي. كما يمكن للمريض طلب مساعدة الفريق الطبي للتواصل مع المتعافين من المرض أو مع المرضى الآخرين .

4. توسيع المعرفة بالمرض :

عند تشخيص المرض، قد ينتاب المريض مزيجاً من مشاعر الغضب والخوف والحزن والشعور بالذنب في آن واحد، لذلك من السهل أن يسيطر عليه الارتباك وعدم القدرة على استيعاب كل ما يخبره به الطبيب. لذلك يُنصح المريض بالبحث عن معلومات حول مرضه، فذلك يساعده في التركيز على الجوانب التي تهتمه، والتخطيط لطبيعة الأسئلة التي عليه الاستفسار عنها في الزيارة المقبلة، وتوسيع معرفته بالمرض وتعزيز قدرته على التعامل معه.

5. الحد من مستوى الإجهاد النفسي :

قد يمثل الإجهاد النفسي عائقاً أمام عملية التعافي من المرض، لذلك من المهم البحث عن أي سبل ممكنة للحد من ضغوط الحياة اليومية. ولهذه الغاية، يُنصح بطلب مساعدة العائلة والأصدقاء لإعداد وجبات الطعام أو القيام بالأعمال المنزلية الأخرى أو أخذ إجازة من العمل .

6. قضاء الوقت في ممارسة النشاطات المحببة :

يستهلك الكبد وعلاجه الكثير من الوقت في بعض الأحيان، ولذلك من المهم أن يخصص المريض بعض الوقت لممارسة نشاطاته وهواياته المفضلة والتواصل مع من يحب فذلك يفيد في تحسين المزاج .

7. الحفاظ على مستوى النشاط :

يمكن أن تساعد التمارين الرياضية الخفيفة، مثل المشي أو اليوجا، في منح الاسترخاء والتخلص من الطاقة والمشاعر السلبية لدى المريض.

8. بث روح الأمل والتفاؤل عند المريض ومحاولة رؤية الجوانب المشرقة والايجابية مع التركيز على نقاط القوة الموجودة داخل كل مريض على حده.

9. ضرورة وجود مراكز للإرشاد النفسي والتوعية وذلك للوقوف بجانب المرضى الذين يعانون من مشكلات نفسية متكررة وتحويل الحالات الشديدة لمراكز العلاج النفسي المتخصصة.





أثبت عام 2020 الذي ألفت جائحة كورونا بظلال ثقيلة عليه، أنه بات من الضرورة بمكان الاهتمام بصحتنا بشكل أفضل وخاصة بالعضو الأكبر في جسم الإنسان "الكبد"، فما الذي يمكن لنا القيام به للحفاظ عليه؟

أن الحفاظ على وزن صحي من أهم الطرق لحماية الكبد، فمع ازدياد الوزن فإن الإنسان معرض لخطر الإصابة بدهن الكبد، والذي قد يؤدي إلى مرض الكبد الدهني غير الكحولي، وهو أحد أسرع أشكال أمراض الكبد نمواً. ولذلك فإن فقدان الوزن يمكن له أن يلعب دوراً مهماً في المساعدة على تقليل الدهون في الكبد.

ويوضح كتثر من الابحاث"، أن مرض الكبد الدهني قد يؤدي إلى الإصابة بتليف الكبد وسرطان خلايا الكبد.

وينصح الموقع بتناول نظام غذائي متوازن، وتجنب السعرات الحرارية العالية والدهون المشبعة والكربوهيدرات المكررة، مثل الخبز الأبيض والمعكرونة العادية، والأرز الأبيض والسكريات، وضرورة تناول الألياف الموجودة في الفواكه والخضار ، بالإضافة إلى الامتناع عن الكحول، واللجوء إلى الأطعمة التي تحافظ على صحة الكبد، ومنها ما يأتي:

شرب القهوة: أظهرت الدراسات أن القهوة مفيدة للكبد؛ إذ تحمي من مرض الكبد الدهني (وأن تناول القهوة يومياً، يُقلل من خطر الإصابة بأمراض الكبد المزمنة، ويحمي من سرطان الكبد.

تناول العنب: يُساعد تناول العنب الأحمر أو الأرجواني على المحافظة على الكبد من خلال التقليل من الالتهاب، ومنع حدوث ضرر في الكبد، وزيادة مستوى مضادات الأكسدة .

تناول دقيق الشوفان: يُعتبر دقيق الشوفان غنياً بالألياف الضرورية لعملية الهضم، والمفيدة للكبد، ومن جهةٍ أخرى، يحتوي الشوفان ودقيق الشوفان على مواد تُحفز الجهاز المناعي، وتزيد من مقاومته للالتهاب، وذلك يساعد على الوقاية من الإصابة بأمراض أخرى، مثل: مرض السكري والسمنة. شرب الشاي الأخضر: أوضحت بعض الدراسات أن تناول 5-10 أكواباً من الشاي الأخضر يُعد مفيداً لحماية الكبد .

تناول التوت: يحتوي التوت على مضادات الأكسدة، والتي تحمي الكبد من الضرر، وأوضحت إحدى الدراسات أن تناول المنتظم للتوت، يُحفز الجهاز المناعي .

تناول الجريب فروت: يحتوي الجريب فروت على مضادات الأكسدة التي تحمي الكبد، وتقلل من الإصابة بالالتهابات، وأشارت الدراسات أن مضادات الأكسدة الموجودة تُقلل من الإصابة بمرض تشمع الكبد



. ممارسة التمارين الرياضية تُساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام على حرق الدهون الثلاثية، بالإضافة إلى التقليل من دهون الكبد، ومن جهةٍ أخرى، تُساعد التمارين الرياضية على المحافظة على الوزن المثالي، وبالتالي وقاية الكبد من الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الناجم عن شرب الكحول  
الوقاية من التهاب الكبد الفيروسي هناك العديد من النصائح التي تقي من الإصابة بمرض التهاب الكبد الفيروسي وبالتالي الحفاظ على الكبد، ومنها ما يأتي:  
□ أخذ لقاح التهاب الكبد الوبائي أ: ، ولقاح التهاب الكبد الوبائي ب)  
عدم مشاركة الأغراض الشخصية مع الآخرين، مثل: شفرات الحلاقة، وفرشاة الأسنان، والإبر المستخدمة في حقن الأدوية.

نصائح أخرى من النصائح الأخرى التي تُساعد على المحافظة على الكبد ما يأتي  
تجنب لمس أو استنشاق المواد السامة. الإقلاع عن التدخين. الحذر عند استخدام الأعشاب أو المكملات الغذائية، وذلك لأن بعضها قد يكون ضاراً على الكبد. الانتباه عند تناول الأدوية، مثل: الأدوية المستخدمة في علاج الدهون، وحتى الأدوية المُسكنة للألم والمتوفرة دون وصفة طبية، مثل: الباراسيتامول ، إذ تؤدي كثرة استخدام هذه الأدوية إلى إلحاق الضرر بالكبد

# إنجازات الوقاية من مرض الكبد الوبائي



100 مليون  
صحة



## إنجازات وزارة الصحة والسكان

### في مواجهة الفيروسات الكبدية

وضعت وزارة الصحة والسكان أول استراتيجية قومية لمواجهة انتشار فيروس "سي" وأنشأت اللجنة القومية لمكافحة الفيروسات الكبدية ووحدات العلاج التابعة لها، وتوفير العلاج بعقار الانترفيرون ممتد المفعول بأسعار مخفضة



في عام  
2006

شهد العالم ثورة نوعية ببداية إنتاج العقاقير المباشرة المضادة لفيروس "سي" بفاعلية أكبر وأعراض جانبية ومدة علاج أقل، وقامت مصر بتوفيره بـ 1% من السعر العالمي

في عام  
2014



بداية إنتاج العقاقير المماثلة للشركات المصرية والتي أدت إلى انخفاض الأسعار بشكل كبير، وعلاج أعداد أكبر من المواطنين



في عام  
2016

بداية حملة 100 مليون صحة والتي كانت أكبر مسح طبي في تاريخ البشرية والذي شمل إجراء الفحص بتقنية الكشف السريع لـ 60 مليون مصري في مدة لا تتجاوز 7 أشهر

في عام  
2018



مصر تستعد للحصول على الإشهاد الدولي من منظمة الصحة العالمية كأول دولة في العالم تستطيع القضاء على الفيروسات الكبدية



في عام  
2020

قدمت مصر نموذجًا أثبتت به أن المسح المجتمعي لعدد من الأمراض ليس مستحيلًا، وهو ما يجعلها

أول دولة في العالم تنجح في التخلص من فيروس "سي"

www.100millionseha.com

@mohpegypt

@egypt.mohp

@mohpegypt

/mohpegypt

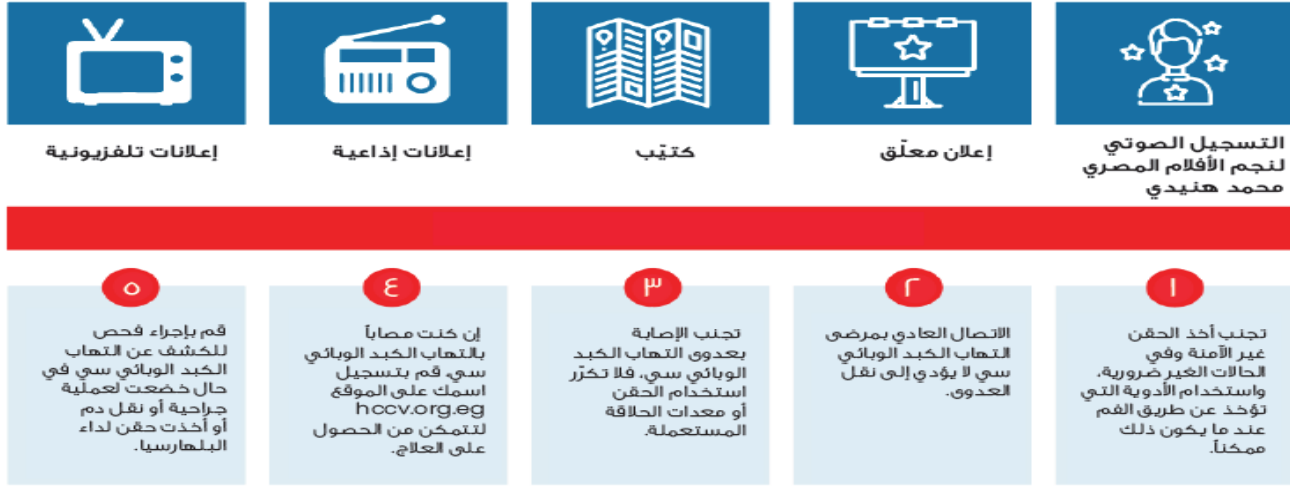
الخط الساخن  
15335





# المرحلة الأخيرة: مصر في طريقها للقضاء على التهاب الكبد الوبائي بنمطيه بي وسي

الشكل ١: حملة التواصل الوطنية في مصر للقضاء على التهاب الكبد الوبائي سي



المصدر: منظمة الصحة العالمية

## نهج شمولي

يتطلب القضاء على فيروس التهاب الكبد الوبائي سي بحلول عام 2023 باعتباره تهديداً للصحة العامة وجود نهج متكامل يتجاوز حملة الفحص الشامل والعلاج الحالية. ويشمل ذلك وضع مجموعة من سياسات الوقاية من العدوى ومكافحتها يتم تمويلها من مجموعة من الموارد الحكومية وقرض من البنك الدولي من أجل تحسين النظام الصحي في مصر، كما أوضح واكد لتحفيز المرضى على الإبلاغ عن نتائج العلاج، قدمت وزارة الصحة والسكان شهادة علاج، والتي كانت مطلوبة للحصول على عمل في الخارج. وساهم ذلك في تحسين معدلات الإبلاغ بشكل كبير حيث ارتفعت من 25% إلى 67%

بمرور السنوات، تحسنت مستويات سلامة أبر الحقن، والتي تعتبر من أبرز وسائل نقل العدوى بفيروس التهاب الكبد الوبائي سي. ووجد تقييم أجرته منظمة الصحة العالمية مؤخراً أن جميع مستشفيات القطاع العام و 98% من مستشفيات القطاع الخاص تستخدم الإبر والمحاقن المزودة بأغطية أو المأخوذة من أكياس معقمة. ولتعزيز هذا التقدم، سيطلب من مرافق الرعاية الصحية في جميع أنحاء مصر استخدام الحقن ذاتية التخریب فقط بحلول يوليو 2020 ومن الأهمية بمكان اعتماد أفضل الممارسات المتعلقة بتنظيف الأبر وتحضير الحقن في المناطق المخصصة لذلك.

ويهدف تعزيز ممارسات الوقاية ومكافحة العدوى، ستجري بنوك الدم تحاليل أكثر صرامة عند التبرع بالدم. بالإضافة إلى ذلك، سيتم نشر المعايير الوطنية لمنظمة الصحة لعالمية لخدمات نقل الدم في جميع أنحاء مصر لضمان اتباع بروتوكولات النقل الآمن للدم، مع استكمالها بجهود لتحسين الرقابة التنظيمية. ويستلزم هذا الأمر تشكيل لجنة قومية للدم، ومراجعة قانون سلامة الدم.

الشكل ٢: سياسات منع انتشار العدوى ومكافحتها في مصر



## الوصول إلى الملايين

كجزء من التزام الحكومة المصرية بمعالجة هذه المشكلة الصحية، قامت بتشكيل اللجنة القومية لمكافحة الفيروسات الكبدية (NCCVH) (في عام 2006، والتي تضم ممثلين عن وزارة الصحة والسكان وخبراء متخصصين بأمراض الكبد والتهاب الكبد الفيروسي. كان التحدي الأول هو توعية العامة، إذ وجدت ثلاث دراسات وطنية بأن هناك ثغرات خطيرة في مستويات فهم الناس لالتهاب الكبد الوبائي

سي. ولذلك جرى إطلاق حملة تثقيفية ضخمة عبر عدة قنوات تضمنت رسائل واضحة للجمهور بشأن عوامل الخطر (بالنسبة لأولئك الذين خضعوا للجراحة أو نقل الدم أو حقن البلهارسيا)، وطرق انتقال العدوى (بما في ذلك إعادة استخدام الأبر وشفرات الحلاقة المستعملة)، فضلاً عن التشديد على ضرورة التسجيل لإجراء الفحص. وإلى جانب المبادرات الحكومية الأخرى الهادفة للوصول إلى المصابين في المناطق الريفية،

أطلق جمال شبيحة، رئيس مجلس أمناء مستشفى ومعهد بحوث الكبد، وزملاؤه في جامعة المنصورة برنامج «التوعية والفحص والعلاج»، والذي جرى تنفيذه في 73 قرية بهدف تثقيف الناس حول التهاب الكبد الفيروسي وبدء العلاج بسرعة.

وبحسب الدكتور شبيحة لا بد أن يكون التثقيف هو الخطوة الأولى. وقال: «حين تزور قرية ما من دون أن تتحدث إلى الناس وتطلب منهم أن يخضعوا للفحص، فإن 50% منهم لن يحضروا. ولكن بعد تقديم بعض المعلومات، رغب سكان القرى بحضورنا قال وحيد دوس، رئيس اللجنة القومية لمكافحة الفيروسات الكبدية: «لقد استثمرنا في الكثير من الحملات الإعلامية، ولكن كان من المهم تشجيع الناس على الحضور والخضوع للفحص». وقد بلغت تكلفة برنامج الفحص الطموح الذي

يطلق عليه «100 مليون صحة» ما بين 250 مليون و 300 مليون دولار أمريكي، وتم تمويله جزئياً عبر قرض من البنك الدولي. ومن بين حوالي

5 ملايين شخص كانوا مصابين بالتهاب الكبد الوبائي سي في عام 2014، تم علاج 2.5 مليون بين عام 2014 وأوائل عام 2019، ومن المتوقع أن

يحصل 1.8 مليون شخص على العلاج بنهاية عام 2019، ونتيجة لذلك، من المتوقع أن يتراجع انتشار فيروس التهاب الكبد الوبائي سي في مصر من 7% إلى أقل من 1%



# المحافظة على الأثر الصحي الإيجابي

وبالنظر إلى المستقبل، يجب أن يظل العاملون الصحيون والأشخاص أنفسهم يقظين لأعراض التهاب الكبد الفيروسي وعوامل الخطر المتعلقة بانتقال العدوى. كما يتعين على الحكومة في مصر الاستمرار في توفير الأدوات اللازمة، بما في ذلك التدريب المتكرر للعاملين الصحيين مع تطور الظروف، فضلاً عن تقديم برنامج تثقيف عام

لقد عجل برنامج الفحص من الجهود المبذولة للوصول إلى ملايين المصابين بالعدوى، والتي سوغها حجم المشكلة الصحية. وأوضح الدكتور دوس: «لقد تطلب الأمر تقدير حجم المشكلة، وإنشاء مراكز علاج في جميع أنحاء البلاد، وضمان توفر الإرادة السياسية والتمويل لجعل العلاج فيمتناول الناس». ولكن لا بد أن يُستكمل ذلك كله بسياسات فعالة للوقاية من العدوى ومكافحتها، ما يشمل سلامة الحقن والدم من أجل تقليل فرص انتقال المرض. وختم الدكتور شيحة: «إن التوجه الذي تمضي فيه الحكومة جيد للغاية، وأنا سعيد بهذا الحجم من الالتزام. وحلمي أنارى مصر، والعالم أجمع، خالياً من التهاب الكبد الفيروسي بنمطيه بي وسي

