التعايش مع العدوى المزمنة لالتهاب الكبد ب والتهاب الكبد د

ما هو التهاب الكبد د؟

التهاب الكبد د هو عدوى كبدية يسببها فيروس التهاب الكبد د والذي يؤدي إلى أشد أشكال التهاب الكبد الفيروسي. الأشخاص المصابون بالتهاب الكبد ب المزمن أو الأشخاص الذين يصابون بكلا الفيروسين (فيروس ب وفيروس د) خلال تعرض واحد، هم فقط من يمكن أن يصابوا بالتهاب الكبد د، حيث يُقدر أن 1 من كل 20 مريضًا بالتهاب الكبد ب قد يكون مصابًا أيضًا بالعدوى المشتركة؛ عدوى التهاب الكبد د. يُعد التهاب الكبد د أكثر شيوعًا في إفريقيا، وأوروبا الشرقية، والشرق الأوسط، ومنغوليا، وباكستان، والهند، وآسيا الوسطى، وحوض نهر الأمازون.

ماذا يحدث إذا أُصبت بالعدوى المشتركة؛ التهاب الكبد ب والتهاب الكبد د؟

الرعاية الصحية للعدوى المشتركة؛ التهاب الكبد ب والتهاب الكبد د يمكن أن تكون أكثر تعقيدًا من التعايش مع التهاب الكبد ب وحده. من المرجح أن تتطلب تعديل في الرعاية والعلاج، وهذا هو السبب في أنه من المهم جدًا العثور على أخصائي كبد خبير يمكنه متابعة تطور حالتك.

كيف يمكن تقديم الرعاية الصحية للعدوى المشتركة؟

عندما يكون شخص ما مصابًا بالعدوى المشتركة؛ التهاب الكبد ب والتهاب الكبد د، عادة ما يصبح التهاب الكبد د هو الفيروس المهيمن والمصدر الرئيسي لاحتمالية تلف الكبد وغالبًا ما يقمع التهاب الكبد ب ويقلل من الحمل الفيروسي لالتهاب الكبد ب (وجود فيروس التهاب الكبد ب في الحمض النووي) بينما قد يكون الحمل الفيروسي لالتهاب الكبد د (وجود فيروس التهاب الكبد د في الحمض النووي) مرتفعًا جدًا. تشمل الفحوصات المستخدمة لمتابعة تطور المرض والاستجابة للعلاج:

- **فحص وجود فيروس التهاب الكبد ب والتهاب الكبد د في الحمض النووي**: هذه الفحوصات مفيدة لفهم مدى نشاط التهاب الكبد ب والتهاب الكبد د في جسمك. قد يستخدم طبيبك هذه الاختبارات في تقييم الاستجابة للعلاج.
- **إنزيم ناقلة أمين الألانين (ALT) وإنزيم ناقلة أمين الأسبارتات (AST)**: قد يكون فحص إنزيمات الكبد مفيد في فهم ما إذا كنت تعاني حاليًا من تلف في الكبد.
- **فحص مؤشر ألفا فيتوبروتين، وفحص الكبد بالموجات فوق الصوتية، وتصوير مرونة الكبد (الفيابروسكان)، وخزعة الكبد**: يمكن أن توفر هذه الفحوصات فهمًا أكثر دقة وتفصيلًا لصحة الكبد الحالية (تليف الكبد، تشمع الكبد، سرطان الكبد).

كيف يمكن علاج العدوى المشتركة؟

تمت الموافقة على دواء جديد لالتهاب الكبد د يُعرف باسم هيبكلودكس من قبل وكالة الأدوية الأوروبية في يوليو 2020 ومن المتوقع أن يكون هذا الدواء متاحًا في المزيد من مناطق العالم في 2024 و2025. قبل دواء هيبكلودكس، كان دواء بيغنتيرفيرون ألفا هو العلاج الوحيد الذي أظهر فعاليته في كبح فيروس التهاب الكبد د لبعض المرضى. يتم حاليًا دراسة مجموعة متنوعة من العلاجات الأخرى لالتهاب الكبد د. اسأل طبيبك إذا كانت هناك أي تجارب سريرية قريبة منك. على الرغم من أن الأدوية المضادة للفيروسات التي تستخدم في حالات التهاب الكبد ب ليس لها أي تأثير على التهاب الكبد د، إلا أنها غالبًا ما تُوصف بالإضافة إلى الإنترفيرون لتحسين إدارة التهاب الكبد ب.

هل سأحتاج إلى زراعة كبد؟

قد تكون زراعة الكبد خيارًا للمرضى المصابين بعدوى مشتركة التهاب الكبد ب والتهاب الكبد د ويعانون من تلف شديد في الكبد. بينما يمكن للكبد غالبًا أن يشفى نفسه بمرور الوقت إذا تم التخلص من مصدر تلف الكبد، إلا أن هذا ليس هو الحال دائمًا مع حالات تليف الكبد في المرحلة النهائية (غير التعويضي). في هذه الحالات، قد يناقش المرضى وأطباؤهم إمكانية وضعهم على قائمة زراعة الكبد.

مؤسسة التهاب الكبد ب هي مؤسسة وطنية غير ربحية تختص بالبحث والدعوة لمكافحة التهاب الكبد ب.
أنشأت المؤسسة برنامج دلتا كونكت في عام ٢٠١٦ لتوفير المعلومات والدعم للمصابين بالتهاب الكبد د.

HEPATITIS DELTA CONNECT
hepdconnect.org

WWW.HEPDCONNECT.ORG

هل هناك علاجات عشبية أو مكملات غذائية تقدم المساعدة أو العلاج؟

يهتم الكثير من الناس باستخدام العلاجات العشبية أو المكملات الغذائية لتعزيز جهاز المناعة وتحسين صحة الكبد. ومع ذلك، لا يوجد لائحة تنظيمية لهذه المنتجات أو أدلة علمية تثبت أن العلاجات العشبية أو المكملات الغذائية تساعد في علاج التهاب الكبد ب أو التهاب الكبد د. هناك مخاوف من أن بعض هذه العلاجات قد تتفاعل مع الأدوية الأخرى أو حتى تسبب ضررًا للكبد. يوجد العديد من الشركات والأفراد الذين يقدمون وعودًا كاذبة على الإنترنت ومن خلال وسائل التواصل الاجتماعي حول منتجاتهم. الادعاءات عبر الإنترنت وشهادات المرضى على منصة فيسبوك قد تكون مزيفة ويمكن أن تخدع الناس لشراء علاجات عشبية ومكملات غذائية باهظة الثمن.

كيف يمكنني عيش حياة صحية كشخص مصاب بالعدوى المزمنة لالتهاب الكبد ب والتهاب الكبد د ؟

من المهم زيارة أخصائي الكبد أو طبيب خبير بالحالة الصحية بانتظام لمراقبة صحة الكبد. فيما يلي قائمة بأهم 10 قرارات صحية يمكنك البدء بها اليوم!

1. **حدد مواعيد منتظمة مع أخصائي الكبد** أو أخصائي الرعاية الصحية الذي لديه خبرة في علاج الأشخاص المصابين بالعدوى المشتركة: لمراقبة مراحل تطور الفيروس بمرور الوقت وفحص صحة الكبد.
2. **احصل على لقاح التهاب الكبد أ** لحماية نفسك من فيروس آخر يؤثر على الكبد.
3. **تجنب شرب الكحول والتدخين** حيث يمكن أن يتسببا في ضررٍ للكبد.
4. **استشر طبيبك قبل البدء في أي علاجات عشبية أو مكملات غذائية** لأن بعضها قد يتعارض مع الأدوية الموصوفة أو حتى يضر بالكبد.
5. **استشر الصيدلي حول أي أدوية تصرف بدون وصفة طبية** (مثل الأسيتامينوفين، الباراسيتامول) أو أي أدوية غير مرتبطة بالتهاب الكبد ب أو التهاب الكبد د قبل تناولها للتأكد من أنها آمنة للكبد.
6. **تجنب استنشاق الأبخرة الكيميائية** مثل الأبخرة الناتجة عن الطلاء، ومخففات الدهان، ومنتجات التنظيف المنزلية، ومزيل طلاء الأظافر، وغيرها من المواد الكيميائية السامة التي يمكن أن تضر الكبد.
7. **تناول نظامًا غذائيًا صحيًا** من الفواكه، والحبوب الكاملة، والأسماك، واللحوم الخالية من الدهون، والكثير من الخضروات. الخضروات الصليبية (الكرنبية) وخصوصًا الملفوف، والبروكلي، والقرنبيط ثبتت فائدتها في حماية الكبد من المواد الكيميائية البيئية.
8. **تجنب تناول المحار النيء أو غير المطبوخ جيدًا** (مثل الأصداف، القواقع، المحار، الإسكالوب) حيث يمكن أن تكون تلك الوجبات ملوثة ببكتيريا الضمة (بكتيريا موجودة في مياه البحر الدافئة) والتي تعد شديدة السمية للكبد وقد تسبب أضرارًا جسيمة.
9. **تحقق من وجود عفن** في الأطعمة مثل المكسرات، الذرة، وحبوب الذرة، والفول السوداني، وعشب الذرة الرفيعة، وحبوب الدخن قبل تناولها. العفن أكثر احتمالًا أن يكون مشكلة إذا تم تخزين الطعام في ظروف رطبة وغير محكمة الإغلاق. إذا كان هناك عفن، فقد يكون الطعام ملوثًا بـ "الأفلاتوكسينات"، وهي عامل خطر معروف لسرطان الكبد.
10. **قلل من التوتر** عن طريق تناول الأطعمة الصحية، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من الراحة.

كل ما تأكله أو تشربه أو تتنفسه أو تمتصه عبر بشرتك يتم تصفيته في النهاية بواسطة الكبد. لذلك، احمِ كبدك وصحتك!

كيف يمكنني منع انتشار التهاب الكبد ب والتهاب الكبد د إلى الآخرين؟

إذا كنت مصاب بالتهاب الكبد ب والتهاب الكبد د، يمكنك نقل الفيروسات إلى الآخرين من خلال الدم أو سوائل الجسم. يجب أن يخضع الشركاء الجنسيين والأشخاص الذين لهم اتصال جسدي وثيق معك لفحص التهاب الكبد ب للتأكد من خلوهم من الفيروس. إذا أظهرت الفحوصات أنهم غير مصابين ولكن ليس لديهم مناعة، فيجب عليهم تلقي سلسلة لقاحات التهاب الكبد ب، والتي يمكن أن توفر حماية مدى الحياة ضد كلا الفيروسين. عند الإصابة بالعدوى المشتركة، من المهم تغطية جميع الجروح وتجنب مشاركة الأدوات الحادة مثل شفرات الحلاقة أو فرش الأسنان أو مقصات الأظافر أو الأقراط. الخبر الجيد هو أن التهاب الكبد ب والتهاب الكبد د لا ينتقلان بشكل عارض ولا يمكن أن ينتشرا من خلال العطس أو السعال أو العناق أو تناول الطعام مع شخص مصاب أو تناول الطعام الذي أعده شخص مصاب.

HEPATITIS DELTA CONNECT
hepdconnect.org

مؤسسة التهاب الكبد ب هي مؤسسة وطنية غير ربحية تختص بالبحث والدعوة لمكافحة التهاب الكبد ب.
أنشأت المؤسسة برنامج دلتا كونكت في عام ٢٠١٦ لتوفير المعلومات والدعم للمصابين بالتهاب الكبد د.

WWW.HEPDCONNECT.ORG