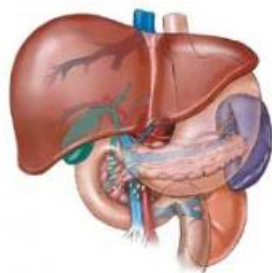


ممکن است شما نفر دوازدهم باشید



برآورد می‌شود بیش از 2 میلیارد نفر در جهان در معرض ویروس بیماری هپاتیت B یا C قرار دارند. هپاتیت B یا C اگر بدون درمان رها شود، می‌تواند منجر به نارسایی کبد یا سرطان کبد شود. هر سال 1/5 میلیون نفر بر اثر بیماری هپاتیت B یا C جان خود را از دست می‌دهند.

500 میلیون نفر در جهان هپاتیت دارند و این یعنی از هر 12 نفر یک نفر به این بیماری مبتلاست
ممکن است شما نفر دوازدهم باشید

جام جم آنلاین: برآورد می‌شود بیش از 2 میلیارد نفر در جهان در معرض ویروس بیماری هپاتیت B یا C قرار دارند. هپاتیت B یا C اگر بدون درمان رها شود، می‌تواند منجر به نارسایی کبد یا سرطان کبد شود. هر سال 1/5 میلیون نفر بر اثر بیماری هپاتیت B یا C جان خود را از دست می‌دهند.

سالانه حدود 50 میلیون نفر به تعداد افراد آلوده در دنیا افزوده می‌شود. بیشتر مبتلایان در کشور پهناور چین و تایوان به سر می‌برند. شیوع این بیماری در برخی از نواحی آسیا و آفریقا بسیار بالاست و حتی به 20 درصد نیز می‌رسد.

هپاتیت، یرقان، زردی یا هر چیز دیگری که آن را بنامیم یکی از مشکلات عمده سلامت در جهان است، این بیماری موجب التهاب و تورم کبد می‌شود. هپاتیت ویروسی در اثر ویروس‌های مختلفی ایجاد می‌شود که منجر به تورم و گاهی از بین رفتن کبد می‌شوند. بسیاری بلاي قرن را هپاتیت می‌دانند، نه ایدز.

اوایل پیروزی انقلاب اسلامی میزان ابتلا به هپاتیت B در ایران بیش از 5 درصد بود، در ایران طبق آمارهای موجود تا 10 سال پیش در منطقه با شیوع متوسط قرار داشت و حداقل 3 درصد ابتلا به هپاتیت در کشور دیده می‌شد. ولی پس از انجام واکسیناسیون در حال حاضر به حدود 2 درصد رسیده است.

البته در برخی از استان‌ها مانند تهران این رقم به زیر 1/2 کاهش یافته است و امیدواریم این میزان به زیر 2 درصد در کل کشور کاهش یابد، هرچند هنوز نیز در برخی از مناطق کشور از جمله گلستان و سیستان و بلوچستان شیوع این نوع هپاتیت هنوز به 5 درصد می‌رسد.

احتمالا تا 10 سال آینده ایران نیز از جمله کشورهای با شیوع کم هپاتیت B به شمار خواهد آمد. برآورد می‌شود در کشور سالانه بیش از 5 هزار نفر بر اثر این بیماری فوت می‌کنند. 200 میلیون ناقل هپاتیت C در جهان وجود دارد و با توجه به این که رفتارهای خطرناک و اعتیاد تزریقی در دنیا روند رو به رشدی دارد، تعداد مبتلایان به هپاتیت C نیز در حال افزایش است. در حال حاضر حدود 200 هزار بیمار هپاتیت C در ایران شناسایی شده‌اند.

هپاتیت و زندان‌ها

دلایلی که زندانیان به علت آنها در زندان به سر می‌برند، اغلب همان رفتارهای پرخطری هستند که فرد را در معرض ابتلا به بیماری‌های عفونی خطرناکی چون ایدز و هپاتیت قرار می‌دهند. اعتیاد تزریقی، بی‌بند و باری جنسی، خشونت و... از جمله این عوامل است. از سوی دیگر، محیط زندان برای بسیاری از افراد، نخستین فرصت زندگی برای آشنایی با اعمال خلافی چون اعتیاد و... محسوب می‌شود.

با وجود تمام ممنوعیت‌ها و مراقبت‌ها دیده می‌شود که رفتارهای پرخطری چون اعتیاد تزریقی، اشتراک سرنگ، خالکوبی و... در بین زندانیان از شیوع بالایی برخوردار است.

یک فرد معتاد زندانی نه تنها خود در معرض آلودگی به بیماری‌های خطرناکی چون ایدز و هپاتیت قرار دارد، بلکه می‌تواند به عنوان یک ناقل عمل کرده و عوامل عفونی خطرناک را به داخل انتقال دهد.

در سال 79 در زندان‌های کشور ایران اپیدمی هپاتیت C در حدود 20 درصد بود که با توزیع سرنگ یکبار مصرف در بین زندانیان و تغییر اعتیاد آنها از تزریقی به خوراکی، این بیماری کاهش یافت به گونه‌ای که در سال 84 حدود 5 درصد از معتادان تزریقی به هپاتیت C مبتلا بوده‌اند. از سوی دیگر، زندان‌ها، دیگر چهاردیواری‌های بلند و جدا از جامعه به شمار نمی‌روند. خیلی از زندانی‌ها دوره حبس کوتاه دارند و بسیاری از آنها در دوران مرخصی یا پس از آزادی به جامعه بازمی‌گردند و با جامعه در ارتباط هستند.

بیماری هیپاتیت B به شکلی است که برخی افراد تبدیل به ناقل سالم یا غیرسالم هیپاتیت B می‌شوند. این افراد در حین اهدای خون یا در یک آزمایش خون قبل از ازدواج یا حاملگی متوجه می‌شوند که عامل هیپاتیت B در بدنشان مثبت هست. این افراد لازم است که هر 6 ماه یکبار به پزشک مراجعه بکنند تا آنزیم‌های کبدی آنها چک بشود. اگر آنزیم‌های کبدی آنها بیش از 2 یا 3 برابر میزان طبیعی شد، پزشک کبد آنها را بررسی و ویروسی می‌کند تا میزان ویروس مشخص شود. اگر میزان ویروس در حد بالایی باشد که باعث ضایعات کبدی شود پزشک به آنها داروی خوراکی هیپاتیت B می‌دهد. مدت درمان 5 سال طول می‌کشد، ولی ویروس را مهار می‌کند و نمی‌گذارد که منجر به آسیب کبدی و کم‌کاری کبد یا سرطان کبد شود. اگر آنزیم‌های کبدی بالا نبود لزومی به درمان نیست. ولی باید هر 6 ماه چک بشوند. در مورد بچه‌دار شدن این افراد با فرد عادی هیچ فرقی ندارند. فقط اطرافیان نزدیک او باید واکسن هیپاتیت B را بزنند. برآورد می‌شود 2 میلیون نفر در ایران این مشکل را دارند، خیلی از این افراد بیماری خودشان را می‌دانند، ولی متأسفانه آن را کتمان می‌کنند و حتی به پزشک هم مراجعه نمی‌کنند.

سوزن‌های مرگبار

قدیم‌ها اصطلاح بکش و خوشگلم کن مد بود. انجام تاتو مصداق واقعی این اصطلاح است که می‌توان آن را به راحتی زیبا شدن به قیمت مردن نامید. ویروس هیپاتیت بسیار راحت منتقل می‌شود. حتی یک سوزن خالکوبی هم برای انتقال این ویروس کافی است. تنها کافی است وسایل تاتو به شکل صحیح و اصولی ضدعفونی نشوند.

ویروس هیپاتیت B در خارج از بدن انسان در برابر حرارت، رطوبت و عوامل شیمیایی بسیار مقاوم است.

نکته: 200 میلیون ناقل هیپاتیت C در جهان وجود دارد و با توجه به این که رفتارهای خطرناک و اعتیاد تزریقی در دنیا روند رو به رشدی دارد، تعداد مبتلایان به هیپاتیت C نیز در حال افزایش است. در حال حاضر حدود 200 هزار بیمار هیپاتیت C در ایران شناسایی شده‌اند

این ویروس در حرارت 20- درجه تا 15 سال، در حرارت اتاق تا 6 ماه و در یک لیوان خشک تا 4 هفته زنده می‌ماند؛ اما پس از جوشاندن در 100 درجه سانتیگراد به مدت 5 دقیقه از بین می‌رود. متأسفانه کسانی که به انجام تاتو مبادرت می‌کنند یا برای این کار کم‌تعلیم دیده‌اند یا اصلاً تعلیم ندیده‌اند و اغلب نمی‌دانند چطور وسایل خود را ضدعفونی کنند و بهداشتی نگه دارند تا از انتقال بیماری‌های خونی مانند هیپاتیت جلوگیری کنند. خالکوبی شاهرایی برای ابتلا به هیپاتیت B و C محسوب می‌شود. تحقیقات نشان داده مردمی که در سالن‌های تبلیغاتی، خالکوبی کرده‌اند 9 بار بیشتر از مردمی که خالکوبی نکرده‌اند در معرض خطر ابتلا به هیپاتیت B هستند. هیپاتیت می‌تواند از طریق خالکوبی کردن به وسیله سوزن‌های استفاده شده از سوی مشتریان قبلی یا رنگ‌های استفاده شده، نقص در تکنیک ضدعفونی کردن یا انجام کارهایی مانند امتحان تیزی سوزن با دست و بعد تماس دست با پوست کسی که خالکوبی روی او انجام می‌شود، منتقل شود.

مشکلات شهرنشینی

هیپاتیت‌های ویروسی تنها مشکل کبد نیست. 10 تا 15 درصد از افراد جامعه به عارضه کبد چرب مبتلا هستند. با ماشینی شدن زندگی‌ها و کم‌تحرکی، استفاده از تغذیه نامناسب نظیر فست‌فودها، روغن‌های غیراستاندارد، کاهش مصرف میوه و سبزیجات، افزایش مصرف شکر، قند، شیرینی و نوشابه‌های گازدار افراد روز به روز چاق‌تر شده و بیشتر با مشکل اضافه وزن مواجه می‌شوند. چاقی خود زمینه‌ساز بروز کبد چرب است. شایع‌ترین علت کبد چرب چاقی و اختلال در چربی‌های خون است. در این بیماری تجمع بیش از حد چربی در کبد، گاه باعث اختلال در فعالیت طبیعی بافت کبد می‌شود که می‌تواند سیر پیش‌رونده پیدا کند و باعث التهاب یا نارسایی کبد و در نهایت سیروز کبدی گردد.

بین 10 تا 30 درصد بزرگسالان در کشورهای پیشرفته مبتلا به این بیماری هستند که معمولاً شامل افراد چاق در سنین میانسالی است.

گرچه درمان اختصاصی برای کبد چرب وجود ندارد، ولی با کنترل بیماری‌های زمینه‌ای از قبیل کاهش وزن، چربی‌های خون، دیابت یا قطع نمودن داروهای مسبب (قطعاً با نظر پزشک معالج نه به طور خودسرانه) می‌توان از پیشرفت این بیماری جلوگیری نمود.

ورزش روزانه و مصرف مرتب میوه و سبزیجات اثرات مفیدی روی بهبود این بیماری دارند. کاهش تدریجی وزن در افراد چاق لازم بوده و مفید است، ولی کاهش ناگهانی وزن، این را تشدید می‌کند. با این اقدامات در بسیاری از موارد بیماری سیر معکوس را طی نموده و

منجر به درمان می‌گردد.

پیشگیری در کشور

زدن واکسن هیپاتیت B نقش موثری در کاهش تعداد مبتلایان به این هیپاتیت دارد. در کشور ما نیز از سال 72 به بعد تمام نوزادان در بدو تولد واکسن هیپاتیت B را دریافت می‌کنند و متولدان 68 تا 72 نیز در سال‌های گذشته این واکسن را دریافت کردند. در سال قبل واکسیناسیون متولدین 71 انجام شد و در کنار آن تمام متولدین سال‌های 68، 69 و 70 که موفق به دریافت واکسن هیپاتیت B نشده بودند، در برنامه ایمن‌سازی گنجانده شدند.

با این حساب باید گفت خوشبختانه در مورد بیماری هیپاتیت B اکنون تقریباً همه افراد زیر 20 سال در کشور علیه این بیماری واکسینه هستند.

علاوه بر برنامه واکسیناسیون کشوری و واکسینه‌شدن نوزادان و افراد پرخطر علیه این بیماری، آموزش همگانی از طریق رسانه‌ها برای آشنایی و دوری از عوامل خطر، میزان بروز هیپاتیت B و C را در سال‌های اخیر کاهش داده است.

نفر دوازدهم

هیپاتیت، پایان کار دنیا نیست. وقتی کسی به این بیماری مبتلا می‌شود باید قبل از هر چیز باور داشته باشد که بیماری او قابل کنترل است. به دلیل تصورات اشتباه، اضطراب‌های نابجا از هیپاتیت ممکن است بیشتر از خود این بیماری خطرناک باشد؛ بنابراین نباید کیفیت زندگی و امید به زندگی را به دلیل هیپاتیت کاهش داد. آن چیزی که بیمار را از بین می‌برد ناامیدی و یاس است.

کسی که به هیپاتیت مبتلا می‌شود در معرض یک فشار روانی سخت قرار می‌گیرد و برای غلبه بر بیماری نیاز به حمایت خانواده و دوستان دارد. در این شرایط لازم است بیمار احساس تنهایی و طرد شدن از جامعه نکند. این وظیفه جامعه و خانواده است تا در مقابل این استرس از بیمار حمایت کنند. بیماران باید به توصیه‌های متخصص عمل کنند، راه‌های مقابله و جلوگیری از پیشرفت بیماری را بشناسند و تلاش کنند در کنار رعایت نکات درمانی و بهداشتی، زندگی روزمره را هم داشته باشند.

تقریباً از هر 12 نفر یک نفر در دنیا مبتلا به هیپاتیت B است، این موضوع پایه‌ای برای شعار روز جهانی هیپاتیت در سال 2008 بود. فراموش نکنید ممکن است شما شماره 12 باشید.

علی اخوان بهبهانی / جام جم