

# التهاب الكبد (ب)

ما تحتاج إلى معرفته للحفاظ على صحتك وصحة  
عائلتك ومجتمعك



**KNOW**<sup>™</sup>  
**HEPATITIS B**



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

**3** HEPATITIS B  
FOUNDATION

## نص المحاضر



ما يراه المجموعة:

"سنتحدث اليوم عن التهاب الكبد (ب): ما تحتاج إلى معرفته للحفاظ على صحتك وصحة عائلتك ومجتمعك.

على الرغم من وجود أشكال أخرى من التهاب الكبد، سيركز هذا العرض على التهاب الكبد (ب).

يجب أن يستغرق هذا العرض التقديمي حوالي 10-15 دقيقة فقط. إذا كانت لديك أية أسئلة في أي وقت، فالرجاء طرحها.

شكرًا لك على الوقت الذي أمضيته للتعرف على التهاب الكبد (ب) معي اليوم"

## يعد التهاب الكبد (ب) أحد أكثر أنواع العدوى شيوعًا في العالم

علي مستوى العالم  
يعيش أكثر من 250 مليون  
شخص مع إصابتهم بالتهاب  
الكبد (ب)



في الولايات المتحدة الأمريكية  
يوجد حوالي مليون شخص  
مصاب بعدوى التهاب الكبد  
(ب)

## نص المحاضر



ما يراه المجموعة:

## قد تتساءل " ما هي علاقة التهاب الكبد (ب) بي أنا؟"

من المهم معرفة المزيد عن التهاب الكبد (ب) لأنه يُعد أحد أكثر أنواع العدوى شيوعًا في العالم. حيث يوجد أكثر من 250 مليون شخص في العالم مصابون بالتهاب الكبد (ب)، والعديد منهم من أفريقيا وآسيا.

في الولايات المتحدة، يوجد ما يصل إلى مليون شخص مصاب بالتهاب الكبد (ب). في مجتمعات المهاجرين الأفريقيين في الولايات المتحدة، يُصاب ما بين 5% و 18% من الأشخاص.

لماذا يُعد التهاب الكبد (ب) أكثر شيوعًا في أفريقيا؟



## نص المحاضر



ما يراه المجموعة:

قد تتساءل " لماذا يُعد التهاب الكبد (ب) أكثر شيوعًا في إفريقيا؟"

يتواجد التهاب الكبد (ب) في أفريقيا منذ آلاف السنين، ولا يزال يؤثر على ملايين الأشخاص في القارة.

ولأن لقاح التهاب الكبد (ب) غير متوفر في جميع أنحاء أفريقيا، يتعرض العديد من الرضع والأطفال الصغار لخطر الإصابة".

## ما هو التهاب الكبد (ب)؟



يُعد التهاب الكبد (ب) عدوى فيروسية  
يمكنها أن تسبب العديد من أمراض  
الكبد المتسلسلة، بل حتى يمكنه أن  
يسبب سرطان الكبد.

كَيْدَكَ مهم جدًا لصحتك.

## نص المحاضر



ما يراه المجموعة:

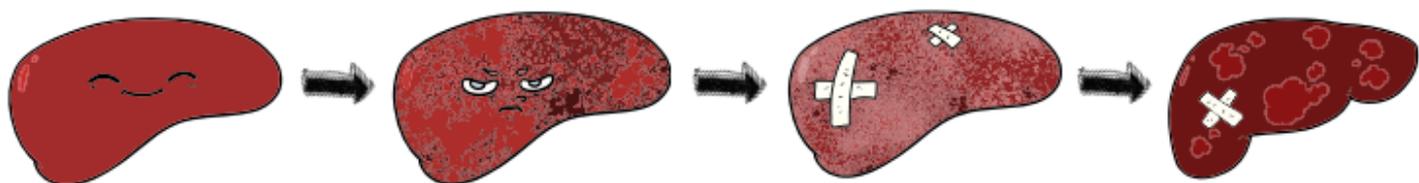
"يُعد التهاب الكبد (ب) عدوى فيروسية ناجمة عن فيروس التهاب الكبد (ب). إذا تُرك دون تشخيص، فقد يؤدي إلى تلف الكبد أو سرطان الكبد بمرور الوقت.

من المهم جدًا الحفاظ على صحة الكبد، حيث له العديد من الأدوار في الجسم.

فهو يساعد على هضم الطعام، وينظم الطاقة، ويحلل السموم، ويكافح العدوى، ويُخرج الأدوية، ويخزن الفيتامينات ويساعد على تجلط الدم.

لا يستطيع البشر العيش بدون كبدهم".

من الممكن أن يؤدي التهاب الكبد (ب) إلى تلف الكبد  
وسرطان الكبد بمرور الوقت، وذلك إذا لم يلتفت الشخص للإصابة.



كبد صحي

التهاب طفيف قد  
يؤدي إلى "تليف"

الكثير من الالتهابات ويمكنها  
أن تسبب العديد من  
الندبات "تشمع الكبد"

عدوى طويلة الأمد، قد  
يؤول الأمر إلى سرطان  
الكبد



خضوعك لفحص التهاب الكبد (ب) الآن، قد يساعد كي  
تمنع مضاعفات الكبد في المستقبل





يعاني أقل من 10% من المصابين بالتهاب الكبد (ب) المزمن من أعراض.

إذا ظهرت أعراض مع التهاب الكبد (ب) المزمن، فقد تكون علامة على الإصابة بأمراض الكبد بمراحل متقدمة



إصفرار الجلد أو العينين، وآلام في البطن، والتقيؤ، والشعور بالتعب، وآلام المفاصل، والبول الداكن أو البراز الملون

## نص المحاضر



ما يراه المجموعة:

"قد تتساءل عن أعراض التهاب الكبد (ب). في الواقع، يعاني أقل من 10% من المصابين من أعراض.

إذا ظهرت أعراض التهاب الكبد (ب) المزمن، فقد تكون علامة على الإصابة بمرض كبدي في مرحلة متقدمة.

يعني هذا أن معظم الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد (ب) ليس لديهم أي أعراض على الإطلاق، لذا فإن الفحص هو الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كنت مصابًا بالتهاب الكبد (ب).

## يصاب معظم الناس بالعدوى عندما يكونون صغارًا.

لا يعرف العديد من النساء الحوامل أنهن مصابات، و ينقلن الفيروس إلى أطفالهم بدون علم.



بدون اللقاح، ستتطور معظم هذه الحالات إلى عدوى مزمنة مدى الحياة.

## نص المحاضر



ما يراه المجموعة:

"على الرغم من إمكانية الوقاية من التهاب الكبد (ب) باستخدام لقاح عند الولادة، لا يتلقى جميع الأطفال اللقاح. ولا تعرف العديد من النساء الحوامل أنهن مصابات، ويُنقل الفيروس دون علمهم إلى أطفالهن.

بدون اللقاح، ستتطور معظم الحالات إلى عدوى مزمنة مدى الحياة. وذلك لأن الأجهزة المناعية لدى الأطفال والرضع غير نامية بالكامل، وقد لا يتمكنون من مكافحة التهاب الكبد (ب) بمجرد أن يصابوا بالعدوى."

يمكن أن يصاب البعض بعدوى التهاب الكبد (ب) عبر:



## الدم

اتصال الدم المباشر بين شخص سليم ومصاب



الأم  
للطفل خلال  
الولادة



تشارك  
الأشخاص بنفس المنزل  
أدوات النظافة الشخصية  
(شفرات الحلاقة، وفرش  
الأسنان،  
والحلقان، إلخ)



معدات  
الرعاية  
الصحية



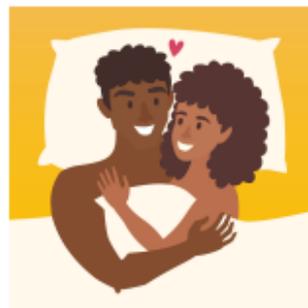
الوشم  
و الثقب والحلاقيين والحفر  
على الجسم وممارسات  
الختان



نشارك  
إبر المحاقن

## الجنس

التواصل المباشر للسوائل  
الجنسية مع شخص مصاب  
بالعدوى



الجنس غير المحمي  
هناك خطر أثناء أي نوع من  
الاتصال الجنسي



# لا تنتقل عدوى التهاب الكبد (ب) عبر:

## الطعام

أو تشارك الوجبات مع شخص مصاب بالعدوى



العطس  
أو السعال في  
وجه أحدهم



تشابك الأيدي



## المياه

الشراب من كوب شخص مصاب بالعدوى أو تشارك المراض



رضاعة  
الثدي الطبيعية



التعانق



التقبيل



## نص المحاضر



ما يراه المجموعة:

من المهم أن تدرك أن هناك العديد من المفاهيم الخاطئة حول كيفية انتشار التهاب الكبد (ب). حيث لا ينتشر التهاب الكبد (ب) دون عمد.

وهذا يعني أن التهاب الكبد (ب) لا ينتشر من خلال: الطعام؛ مثل تناول الطعام الذي أعده شخص مصاب أو عن طريق مشاركة وجبات الطعام معهم، والمياه؛ مثل الشرب من كوب شخص مصاب، أو مشاركة المراحيض، لا ينتشر التهاب الكبد (ب) عن طريق العطس والسعال والرضاعة الطبيعية وتشابك اليدين والمعانقة والتقبيل. تُعد كل هذه الأشياء آمنة ولا تنشر عدوى التهاب الكبد (ب).



إذا طلب منك المزيد من التفاصيل حول السوائل التي تحتوي على الفيروس:

يتواجد فيروس التهاب الكبد (ب) فقط في الدم والسوائل الجنسية. ولا يتواجد في اللعاب والعرق والدموع.

خبر سار: يمكن الوقاية من مشاكل الكبد عن طريق إجراء الفحص ورؤية الطبيب.



يُعد فحص التهاب الكبد (ب) أمرًا بسيطًا وسهلاً، ويمكن أن يساعدك أنت وعائلتك على البقاء بصحة جيدة.

## نص المحاضر



ما يراه المجموعة:

"الخبر السار هو أنه يمكن الوقاية من المضاعفات المضرّة بالكبد عن طريق إجراء فحص ورؤية الطبيب إذا كنت مصابًا.

يُعد فحص التهاب الكبد (ب) أمرًا بسيطًا وسهلاً، ويمكن أن يساعدك أنت وعائلتك على البقاء بصحة جيدة.

يمكنك إجراء الفحص في عيادة طبيبك أو العيادة الصحية أو حتى أثناء حدث لصحة المجتمع. في نهاية هذا العرض التقديمي، سأوفر لك صحائف وقائع وقوائم موارد مفيدة للحصول على مزيد من المعلومات حول التهاب الكبد (ب) وأين يمكنك العثور على الفحص."



قد يسألك أحدهم:

ما هو فحص التهاب الكبد (ب)؟

يُعد هذا الفحص أحد فحوصات الدم. حيث سيأخذ فني المختبر أنبوبًا صغيرًا من الدم يُرسل للفحص. يجب أن تُتاح النتائج في غضون أيام قليلة.

إذا اكتشف أحدهم أنه مصاب بالتهاب الكبد (ب)، يمكنه الحفاظ على صحته من خلال:

1

- رؤية الطبيب ل1-2 مرات في السنة.
- من المهم أن ترى طبيب من ذوي الخبرة في علاج التهاب الكبد (ب).
  - إذا احتاج شخص إلى علاج لإبطاء أو منع تلف الكبد، يمكن للطبيب تقديم توصيات للعلاج.



2

الالتزام بأسلوب حياة صحي

- اتبع نظام غذائي مغذي
- مارس التمارين الرياضية بانتظام
- تجنب الكحول والسجائر



## نص المحاضر

إذا اكتشف أحدهم أنه مصاب بالتهاب الكبد (ب)، يمكنه الحفاظ على صحته من خلال:

- 1 رؤية الطبيب لـ 1-2 مرات في السنة.
  - من المهم أن يزرع من ذوي الخبرة في علاج التهاب الكبد (ب).
  - إذا أصبح شخصي إلى علاج فطاري أو مع تلف الكبد، يمكن لتلقي تقديم توصيات للعلاج.
- 2 الالتزام بأسلوب حياة صحي.
  - اتباع نظام غذائي صحي.
  - ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
  - تجنب التدخين والسيجارة.



ما يراه المجموعة:

"إذا كانت نتيجة فحص التهاب الكبد (ب) إيجابية، فهناك عدة طرق للحفاظ على صحتك.

من المهم أيضًا زيارة الطبيب مرة أو مرتين سنويًا، ويلزم أن يكون من ذوي الخبرة في علاج التهاب الكبد (ب). سوف يفحص الطبيب صحة الكبد لمعرفة ما إذا كانت هناك حاجة للعلاج لإبطاء أو منع تلف الكبد.

يمكنك الالتزام بأسلوب حياة صحي من خلال اتباع نظام غذائي مغذي وممارسة الرياضة وتجنب الكحول والسيجارة.

لا يوجد علاج شافي تمامًا لالتهاب الكبد (ب) المزمن.

الادعاءات أنه يمكن للأدوية أو العلاجات العشبية أن تشفي عدوى الفيروس زائفة.



لا تشفي تمامًا



## نص المحاضر



ما يراه المجموعة:

"ربما سمعت عن علاجات محتملة لالتهاب الكبد (ب) المزمن. أي ادعاءات بشأن الأدوية أو العلاجات العشبية التي يمكن أن تعالج الفيروس زائفة.

من فضلك لا تنخدع بتناول هذه الأشياء، لأنك فقط ستضيع وقتك ومالك على هذه الأشياء.

هناك علاج فعال متاح لالتهاب الكبد  
(ب)، إذا لزم الأمر



## نص المحاضر

هناك علاج فعال متاح لالتهاب  
الكبد (ب)، إذا لزم الأمر.



ما يراه المجموعة:

"الخبر السار هو أنه يوجد علاجات فعالة للغاية متاحة لالتهاب الكبد (ب)، إذا لزم الأمر.

وقد أُخْتَبِرَتْ وَثَبَتْ أنها تُسيطر على التهاب الكبد (ب) وتحافظ على صحة الناس. حيث تتمتع هذه العلاجات بدور مهم في المساعدة على السيطرة على الفيروس".

# هنالك العديد من الاعتقادات الخاطئة حول التهاب الكبد (ب). إليك ما هو حقيقي:

1

لا يعاني معظم الأشخاص من أعراض عند إصابتهم بالتهاب الكبد (ب).

2

يصاب معظم الناس بالتهاب الكبد (ب) عندما يكونوا رضع أو أطفال.

3

هنالك علاجات فعالة متاحة لالتهاب الكبد (ب) يمكن أن تحافظ على صحة الشخص



## نص المحاضر

هناك العديد من الاعتقادات الخاطئة حول التهاب الكبد (ب) (إنه ما هو عفاة).

- 1 يعاني معظم الأشخاص من أمراض مزمنة (مزمومة) بالتهاب الكبد (ب).
- 2 يصاب معظم الناس بالتهاب الكبد (ب) عندما يكونوا رضع أو أطفال.
- 3 هناك علاجات فعالة متاحة لالتهاب الكبد (ب) يمكن أن تحافظ على صحة الشخص وتمنع المضاعفات الصحية في المستقبل.



ما يراه المجموعة:

"يُعد التهاب الكبد (ب) فيروس مُعقد، ومن المهم فهم الاعتقادات الخاطئة الشائعة حوله.

واحد (1). لا يعاني معظم الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد (ب) من أعراض. لذا، يعد الفحص هو الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كنت مصابًا.

اثنان (2). يصاب معظم الناس بالتهاب الكبد (ب) عندما يكونوا رضع أو أطفال.

ثلاثة (3). هناك علاجات فعالة متاحة لالتهاب الكبد (ب) يمكن أن تحافظ على صحة الشخص وتمنع المضاعفات الصحية في المستقبل."

# لماذا يجب أن يخضع الأشخاص لفحص التهاب الكبد (ب)؟



يُعد التهاب الكبد (ب)  
مرضًا قابل للعلاج  
والسيطرة

لا يعاني معظم  
المصابين من  
أعراض.



لا تنتظر حتى تشعر  
بالإعياء



اخضع للفحص الآن



يوجد لقاح آمن  
وفعال يمكنه أن  
يحمي من تحبهم.

يمكن لخضوعك  
للفحص الآن أن  
يحفظك سالمًا أنت  
وعائلتك.



## نص المحاضر



ما يراه المجموعة:

"إذاً، لماذا يجب أن يخضع الأشخاص لفحص التهاب الكبد (ب)؟"

يمكن السيطرة على التهاب الكبد (ب) عن طريق زيارة الطبيب، وتناول العلاج، إذا لزم الأمر.

لا تظهر أي أعراض على معظم المصابين، لذا فإن الفحص هو الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كنت مصاباً.

إذا أصيب شخص ما، فإن الخبر السار هو أنه يوجد لقاح آمن وفعال يمكن أن يحمي من تحبهم.

يمكن لخضوعك للفحص الآن أن يحفظك سالمًا أنت وعائلتك."

الآن صرت تدرك مدى أهمية خضوعك لفحص التهاب الكبد (ب)

سارع بالتخطيط للفحص!



التزم بصحة عائلتك  
وأصدقائك.



اسأل عن الأمر في زيارتك  
التالية للطبيب.



ابحث عن حدث يقدم فحوصات  
التهاب الكبد (ب) مجاناً بالقرب  
منك.

قد ينقذ ذلك حياتك ♥



## نص المحاضر



ما يراه المجموعة:

"الآن بعد أن عرفت مدى أهمية فحص التهاب الكبد (ب) ... خطط للخضوع للفحص.

يمكنك:

- الالتزام بإجراء الفحص، وذلك لصالحك ولصالح عائلتك وأصدقائك.
- ابحث عن حدث يقدم فحوصات التهاب الكبد (ب) مجاناً بالقرب منك.
- اسأل عن الفحص في زيارة طبيبك التالي لا تتعاسر عن الدفاع عن صحتك.

يمكن لخضوعك للفحص أن ينقذ حياتك".

# أسئلة للمناقشة



1. ما هي بعض الأشياء التي وجدتها مفاجئة حول التهاب الكبد (ب)؟
2. ما هي بعض مخاوفك أو أسئلتك حول إجراء فحص لالتهاب الكبد (ب)؟
3. بعد عرض هذا العرض التقديمي، ما مدى احتمالية خضوعك للفحص؟



## نص المحاضر

### أسئلة للنقاش



1. ما هي بعض الأشياء التي وجدتها مفاجئة حول التهاب الكبد (ب)؟

2. ما هي بعض ملاحظتك أو أسئلتك حول إجراء فحص التهاب الكبد (ب)؟

3. بعد عرض هذا العرض التقديمي، ما مدى احتمالية حصولك للفحص؟



ما يراه المجموعة:

إذا لم تشعر بالخجل، يرجى طرح الأسئلة التالية التي تُهدف إلى تشجيع محادثة مفتوحة وتشجيع أفراد المجموعة على طرح أي أسئلة أخرى متبقية.

"وتلخيصًا لتعليمنا اليوم، أود أن أسألك:

"ما هي بعض الأشياء التي وجدتها مفاجئة حول التهاب الكبد (ب)؟"

"ما هي بعض مخاوفك أو أسئلتك حول إجراء فحص لالتهاب الكبد (ب)؟"

"بعد عرض هذا العرض التقديمي، ما مدى احتمالية خضوعك للفحص؟"



# شكرًا لك

واصل التعليم حول التهاب الكبد (ب) واخضع  
للفحص وشجع الأشخاص الذين تحبهم لأن  
يفعلوا مثلك.



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention



## نص المحاضر



ما يراه المجموعة:

"شكراً لك على الوقت الذي استغرقتَه للتعرف على التهاب الكبد (ب) اليوم.

يرجى مراجعة صحائف الوقائع من CDC و Hepatitis B Foundation للحصول على مزيد من المعلومات حول التهاب الكبد (ب) وموارد تحديد مكان الفحص.

(سلمهم صحائف الوقائع وبطاقة التيك-أوي)

تذكر أن تستخدمني كمورد لمعلومات التهاب الكبد (ب)،  
ويُرجى تشجيع الآخرين على معرفة المزيد حول التهاب الكبد  
(ب) وفحوصاته"