

بعد انتشاره الكبير في مصر .. تعلم كيف تحمي نفسك وأسرتك من الإصابة بفيروس "سي"



الجمعة 2 سبتمبر 2016 12:09 م

كتب: - كتبت : إيمان إسماعيل

وفقا لتصريحات منظمة الصحة العالمية فتعتبر مصر رقم واحد على مستوى العالم فى نسب الإصابة بفيروس الالتهاب الكبدي الوبائي (C) ، حيث تؤكد بشكل رسمي إصابة 9 مليون مصري[]

وقال المركز المصري للدواء: إن مرض الالتهاب الكبدي الوبائي (C) إنه قد أصبح بالفعل "المشكلة القومية الأولى في مصر" لما له من تأثيرات خطيرة على المقومات الاقتصادية والبشرية[]

واضاف المركز في بيان له إنه طبقا لأحدث تقرير لمنظمة الصحة العالمية، فإن التهاب الكبد الوبائي "سي" هو المرض الأكثر شيوعا بين المصريين بنسبة إصابة تصل إلي 22% ، أي فرد من كل أربعة أفراد، وأنه أحد أكثر الامراض انتشارا في الآونة الاخيرة بين افراد الشعب المصري حيث يصيب حوالي 165 ألف شخص سنويا[]

ولفت البيان الي ان مرض التهاب الكبد الوبائي "سي" يُوصف غالباً بالوباء "الصامت" حيث يبقى مجهولاً بشكل نسبي وعادة يتم تشخيصه فى مراحله المزمنة عندما يتسبب في تدمير الكبد ووفاة الشخص المصاب[]

وأشار إلى أن انتشار هذا المرض قد سبب حالة من الذعر الشديد بين جميع المصريين والذي انعكس بدوره على تفاقم العديد من المشكلات الاقتصادية والاجتماعية داخل المجتمع المصري[]

ماهو فيروس (C)

فيروس الكبد الوبائي (C) هو نوع من الفيروسات التي تصيب الكبد وتؤدي إلى حدوث خلل في وظائف الكبد والإصابة بمرض تليف الكبد وسرطان الكبد أو الفشل الكلوي وبالتالي حصول القصور من هذا الكبد في أداء وظائفه المتعددة والمهمة للجسم، وهو من أخطر الفيروسات التي تصيب الكبد، ولا يوجد لها تطعيم يتم أخذه للوقاية منه، ولا تظهر أعراض الإصابة به إلا بعد وقت، فمن أعراضه الشعور بألم في المفاصل وضعف عام والقيء والشعور دوماً بالإرهاق وفقدان الشهية واصفرار في لون العيون وارتفاع طفيف على درجات حرارة الجسم[]

ينتقل المرض من شخص إلى آخر عن طريق الدم؛ باستخدام إبرة ملوثة بالفيروس أو من خلال أجهزة غسيل الكلى، ويكثر الانتشار بهذا المرض خلال العاملين وعدم مراعاة التعقيم والنظافة العامة في بعض المستشفيات[]

طرق الوقاية من فيروس الكبد الوبائي (C)

المحافظة على النظافة الشخصية، ومراعاة قواعد السلامة في الأماكن العامة[]

التأكد في حالة سحب عينة الدم أو أخذ أي إبرة إلا أنّ تكون معقمة ونظيفة ولم يتم استخدامها من قبل

اتباع نمط غذاء صحي وأكل الخضراوات والفواكه وممارسة الرياضة

الابتعاد عن الكحول والمسكرات التي تؤدي إلى إحداث الضرر في الكبد

إجراء فحوصات دورية للتأكد من سلامتك، وفي حالة الإصابة بالمرض يجب علاجه في بدايته قبل أن تتفاقم المشكلة

تغطية أي جرح عند الإصابة لمنع انتقال الدم من شخص لآخر

عدم استخدام الأدوات الشخصية لشخص آخر كفرشاة الأسنان وأدوات الحلاقة والمنشفة وغيرها من الأدوات الشخصية

الابتعاد عن الأدوية التي تضر بالكبد وعدم أخذها للضرورة القصوى

يجب تجنب الحمل للمرأة المصابة بالفيروس حتى لا ينتقل إلى الجنين، أو إذا كانت مرضعة يجب تجنب إرضاع الطفل والاكْتفاء بإعطائه الحليب الصناعي

الابتعاد عن الممنوعات كالمخدرات، وهي من أكثر الطرق التي تساعد في نشر الفيروس بسرعة لاستخدام نفس الإبرة في الحقن والكحول والمسكرات التي تؤدي إلى إحداث الضرر في الكبد

الابتعاد عن رسم الوشوم التي يستخدم لرسمها على الأغلب أدوات غير معقمة حاملة للفيروسات والجراثيم