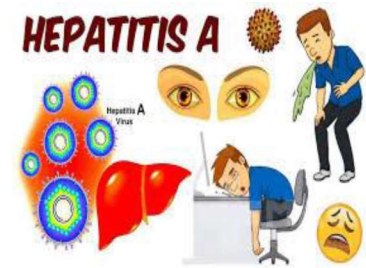


 بیمارستان قائم (مج) پردیس	عنوان : هپاتیت	 دانشگاه علوم پزشکی کرمان
تاریخ بازنگری: پاییز 1403 واحد آموزش سلامت		
شماره واحد آموزش سلامت: 03433525542		
منبع: کتاب پرستاری داخلی جراحی برونر سوردات		



هپاتیت ویروسی:

عفونت ویروسی است که در آن نکروز و التهاب سلولهای کبدی

باعث تغییرات خاص بالینی می شود

کبد کارهای بسیاری برای سلامتی انسان انجام می دهد

وظایف کبد :

- کبد آمونیاک را که ماده بالقوه سمی است به اوره که قابل ترشح در ادرار است تبدیل میکند
- کبد نقش مهمی در متابولیسم پروتئین و چربی دارد

- کبد محل ذخیره سازی ویتامین ها و آهن می باشد
- کبد در تنظیم قند خون نقش بسزایی دارد
- کبد محل تصفیه خون از داروها و سموم می باشد

هپاتیت A:

- روش انتقال این بیماری عمدتا مسیر مدفوع – دهانی از طریق خوردن غذا یا مایعات آلوده شده به این ویروس است .
- معمولا کودک یا نوجوان این عفونت را از طریق بهداشت ضعیف تماس دست به دهان یا سایر تماس ها می گیرد

- خوردن صدف یا ماهی نیم پز که از آب آلوده صید شده است

- داشتن رابطه جنسی با فرد مبتلا
- این نوع بیماری هپاتیت بندرت از طریق خون منتقل می شود

تظاهرات بالینی :

- بسیاری از بیماران بدون یرقان و فاقد نشانه هستند
- وقتی که نشانه ها ظاهر می شوند یک مدت خفیف مانند عفونت –شبه انفولانزای دستگاه فوقانی تنفس رخ دهد

- تب مختصر –بی اشتهاهی از علائم اولیه است که غالبا شدید می شود
- بعدا یرقان و ادرار تیره ظاهر می شود و تهوع و سوزش دل و نفخ شکم و زرد شدن پوست و چشم ها و احتمالا 10 روز بعد از ظهور اولیه بیماری علائم ناپدید می شود

این نشانه ها معمولا در کودکان خفیف هستند

مراقبت :

- جهت پیشگیری از انتقال ویروس هپاتیت A رعایت بهداشت دقیق دست – تهیه اب سالم و سالم بودن تهیه و توزیع غذا بسیار مهم است
- می توانید واکسن هپاتیت آ دریافت کنید واکسن دارویی است که در زمان سلامتی استفاده و شما را از ابتلا به بیماری محافظت می کند
- توصیه واکسن قبل از تماس برای همه کودکان 12 تا 23 ماه و ادامه ایمن سازی برای افراد 1 تا 18 سال
- توصیه واکسن برای افرادی که به کشور دیگری مسافرت می کنند
- استراحت در مرحله حاد و رژیم مغزی بسیار مهم میباشد
- اگر کودک شما فعالیتی را انجام میدهد که خسته می شود آن فعالیت را محدود و بعد از فعالیت استراحت کند

- وقتی به کشور دیگری مسافرت می کنید از آب معدنی و آب آشامیدنی سالم استفاده کنید
- ضد عفونی کردن میوه و سبزیجات بسیار مهم می باشد
- رعایت بهداشت فردی – دست ها را بطور کامل و تمیز بشوئید (مخصوصا پس از استفاده از سرویس بهداشتی)

رژیم غذایی :

- مصرف انواع میوه ها و سبزیجات می توانند ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را فراهم کنند از مصرف غذاهایی مانند گوشت های چرب یا غذاهای شیرین که مفید نیستند را کاهش می دهید
- غلات : حداقل نیمی از غلاتی که استفاده می کنید از غلات کامل باشد نه غلات تصفیه شده (مانند نان سفید برنج سفید یا ماکارونی سفید) غلات کامل دریافت پروتئین در بدن را بهبود می بخشد و می تواند به شما در حفظ توده عضلانی کمک کند

- غذای پروتئینی دارمصرف کنید عدس -لوبیا –آجیل منابع خوبی از پروتئین هستند
- در طول دوره بی اشتهاهی بیمار باید وعده های غذایی کوچک با دفعات بیشتر دریافت کند چنانچه لازم باشد مایعات وریدی همراه با گلوکز بگیرد
- چربی های گیاهی مفید مانند روغن زیتون –آفتابگردان – و آووکادو توصیه می شود . روغن ها باید در حد اعتدال استفاده شود چون مصرف بیش از حد روغن ها می تواند منجر به بروز عوارضی از جمله رسوبات چربی در کبد التهاب چربی و سیروز چرب شود
- نمک غذا باید محدود باشد غذاهای فراوری شده از قبیل غذاهای سرخ شده –غذاهای کنسروی پرهیز شود
- مصرف قند در حد اعتدال باشد چون بیماران هپاتیت با افزایش خطر ابتلا به دیابت روبرو هستند