

ما هي صلتي بالتهاب  
الكبد (ب)؟

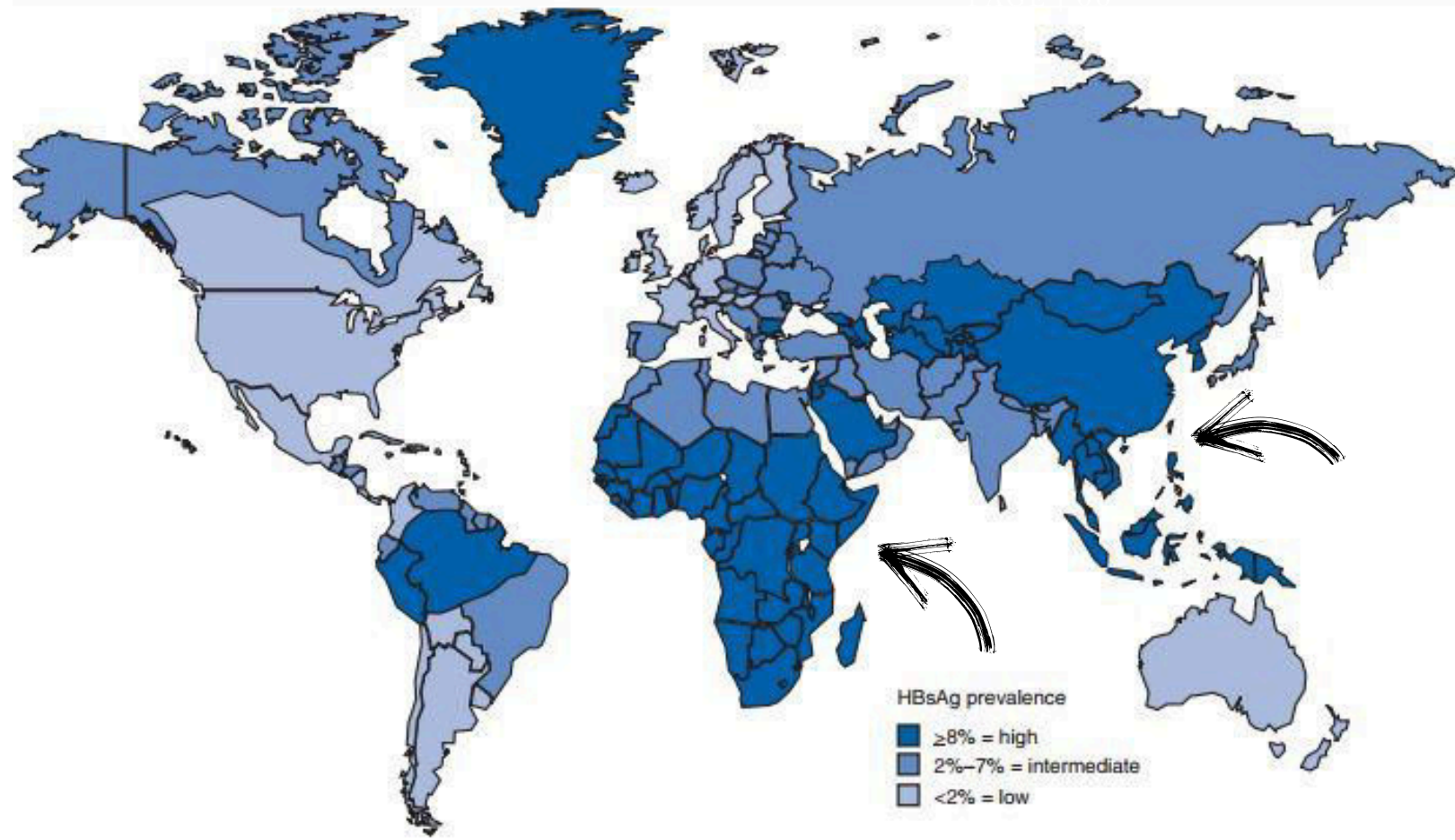


# لأن...

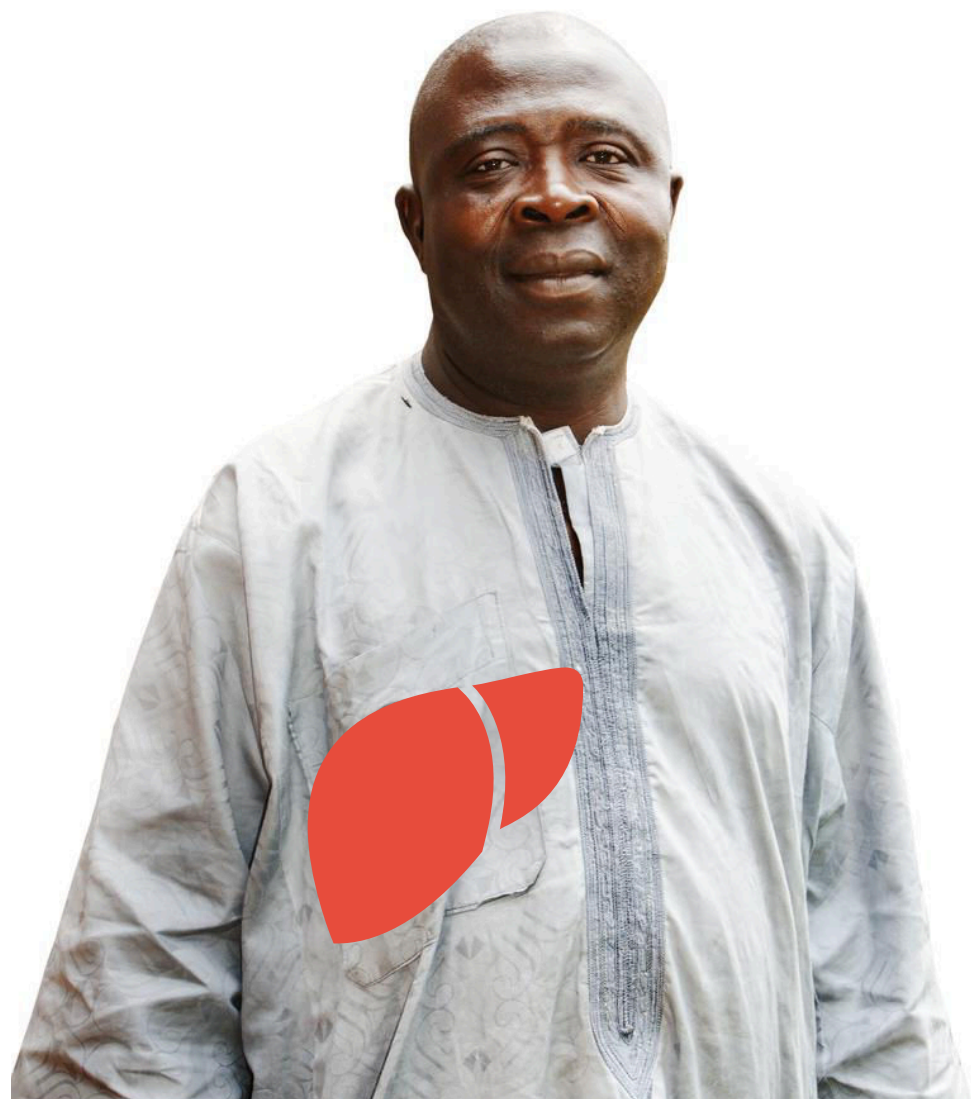
التهاب الكبد (ب) يُعد أحد أكثر أنواع العدوى شيوعًا في العالم.

ولأن التهاب الكبد (ب) يُعد أكثر شيوعًا بين الأشخاص المولودين في أفريقيا وأماكن أخرى في العام.

ولأنه يُصاب ما بين 5 % و 18 % من الأشخاص في مجتمعات المهاجرين الأفريقيين في الولايات المتحدة.



## 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.

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

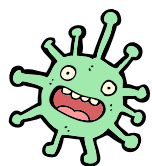
يُهضم الطعام. 🍌

ينظم الطاقة.



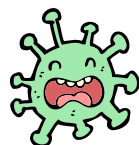
يبني العضلات.

يحلل السموم.



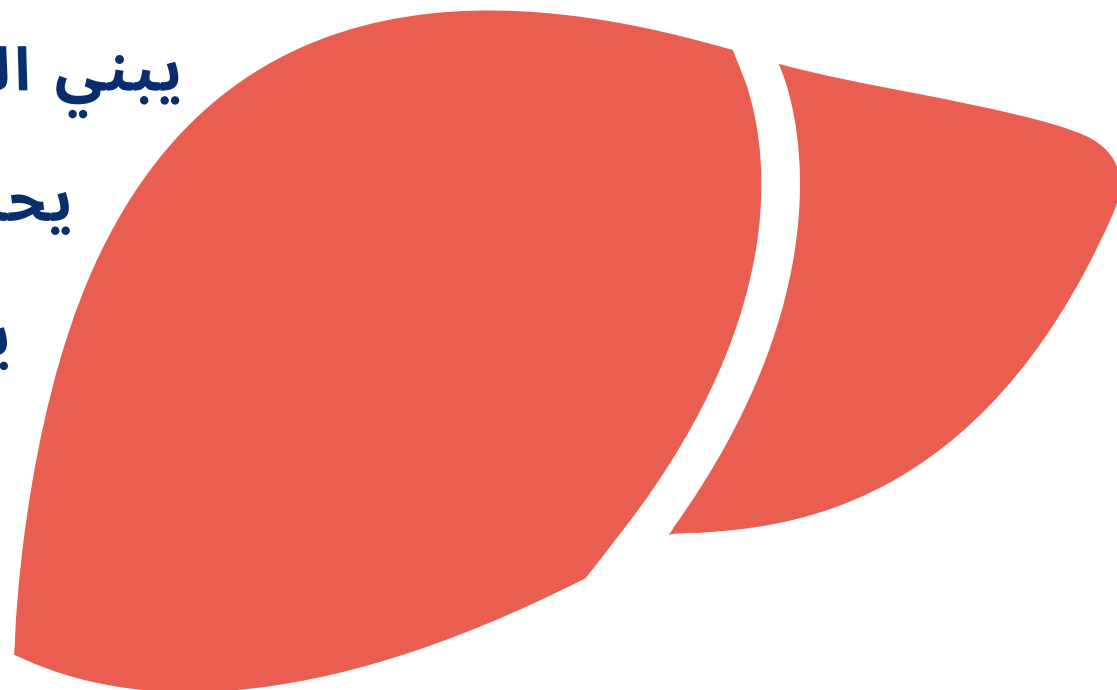
يكافح العدوى.

يُخرج الأدوية.



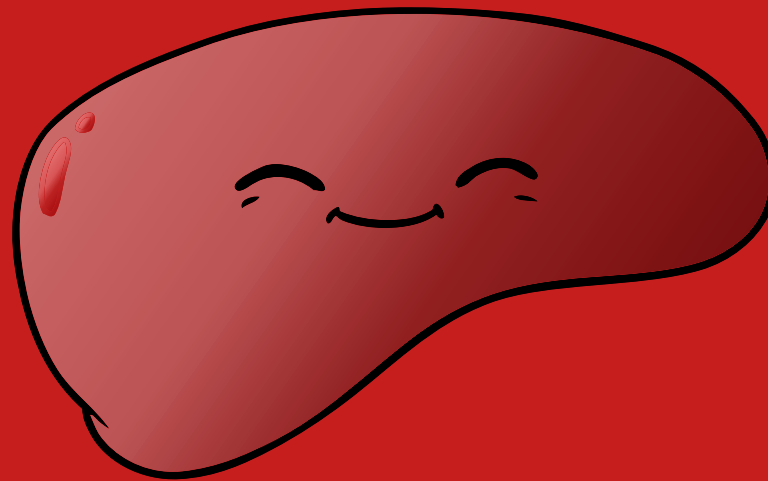
يخزن الفيتامينات.

يساعد على تجلط الدم.





لا يستطيع الناس العيش  
بدون كبدهم



# التهاب الكبد (ب)

هدفنا هو فهم التهاب الكبد (ب) وتشجيع ثقافة  
إجراء الفحوصات في مجتمعات المهاجرين  
الأفارقة.

دليل للعاملين بالصحة المجتمعية والمعلمين الصحيين  
ومقدمي الرعاية الصحية وغيرهم من المهنيين.



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



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

**HEPATITIS B**  
FOUNDATION

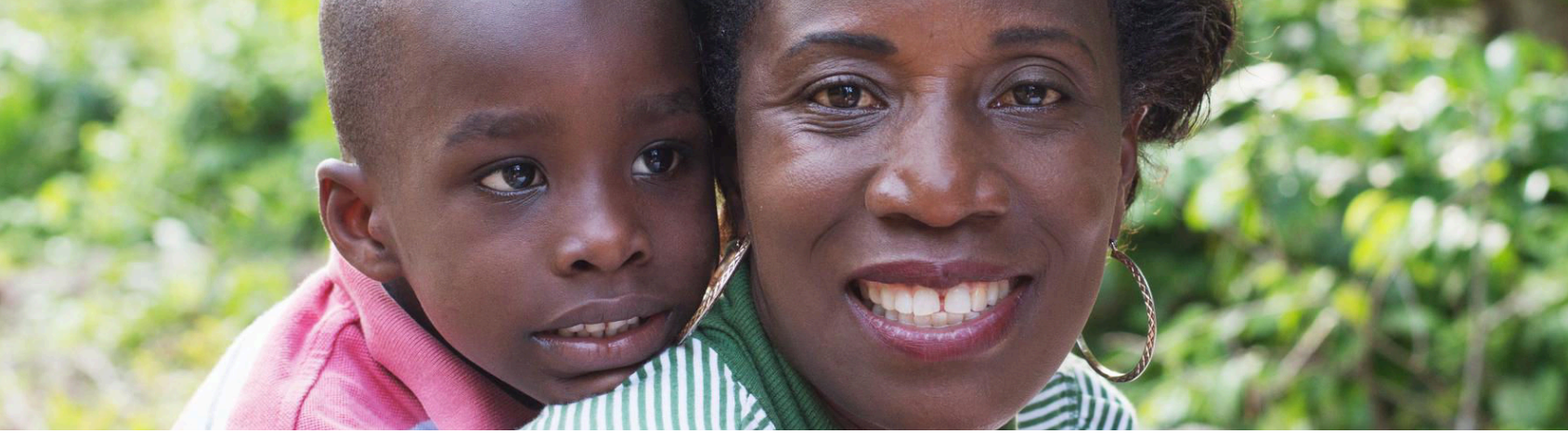


الخيار السار هو:

أنه عندما يُعالج التهاب الكبد (ب) من قِبَل الطبيب، فسيمكن للناس التعايش معه لفترة طويلة. فمن خلال رعاية صحتهم، يمكن للناس أن يعيشوا حياة طويلة ومنتجة.

يُمكنك المساعدة في إبقاء  
المجتمع مكانًا صحيًا  
بالتعلم حول التهاب الكبد (ب)  
وتشجيع إجراء الفحوصات ونشر  
الوعي.





# أساسيات حول التهاب الكبد (ب)

# يعد التهاب الكبد (ب) من أكثر حالات العدوى انتشارًا

على مستوى العالم

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

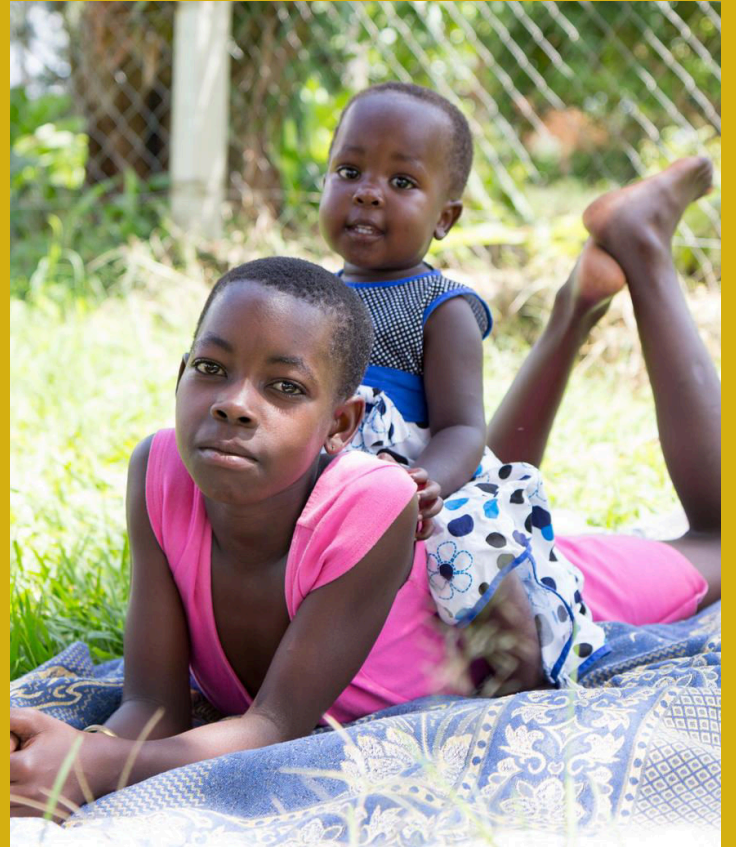


في الولايات المتحدة الأمريكية

يوجد حوالي مليون شخص مصاب  
بعدوى التهاب الكبد (ب)



# لا يدري أغلب الأشخاص المصابين بعدوى التهاب الكبد (ب) أنهم مصابون.



# يوجد نوعين من عدوى التهاب الكبد (ب)

الحاد



عدوى على مدى قصير

المزمن



عدوى على مدى طويل



# يحدد العمر الذي يصاب فيه شخص ما نوع العدوى التي سيصاب بها.

## الحاد

هي تلك العدوى التي تستمر لأقل من 6 أشهر



- أقل شيوعًا
- عادة ما يحدث عن طريق العدوى عند البلوغ
- يُشفى من الجسم عادةً خلال 6 أشهر

## المزمن

هي تلك العدوى التي تستمر مدى الحياة



- أكثر شيوعًا
- عادة ما يحدث عن طريق العدوى أثناء الطفولة
- عادة ما يدوم مدى الحياة



على الرغم من إمكانية الوقاية من التهاب  
الكبد (ب) باستخدام لقاح عند الولادة، لا  
يتلقى جميع الأطفال اللقاح.

لا تعرف العديد من النساء الحوامل أنهن  
مصابات، ويُنقل الفيروس دون علمهن إلى  
أطفالهن.

بدون اللقاح، ستتفاقم معظم الحالات إلى  
عدوى مزمنة مدى الحياة.

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

## الدم

اتصال الدم المباشر بين شخص سليم ومصاب



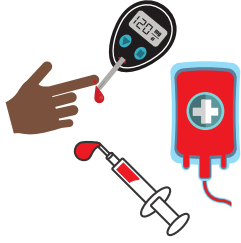
الأم للطفل خلال  
الولادة



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



الوشم و الثقب والحلاقيين  
والحفر على الجسم  
وممارسات الختان



معدات  
الرعاية  
الصحية



تشارك إبر المحاقن

## الجنس

التواصل المباشر للسوائل  
الجنسية مع شخص مصاب  
بالعدوى



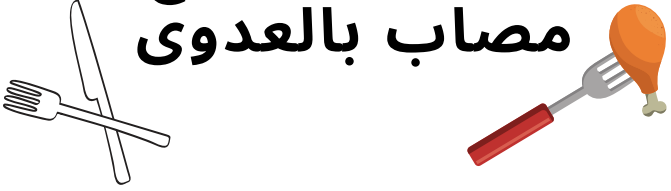
الجنس غير المحمي

هناك خطر أثناء أي نوع من  
الاتصال الجنسي



# لا تنتقل عدوى التهاب الكبد (ب) عبر:

الطعام  
أو تشارك الوجبات مع شخص  
مصاب بالعدوى



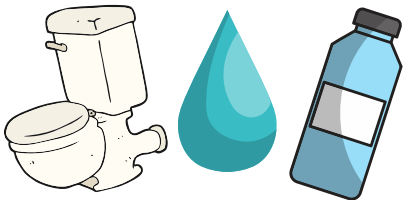
العطس  
أو السعال في  
وجه أحدهم



تشابك الأيدي



المياه  
الشراب من كوب شخص مصاب  
بالعدوى أو تشارك المراحيض



رضاعة الثدي الطبيعية



التعانق

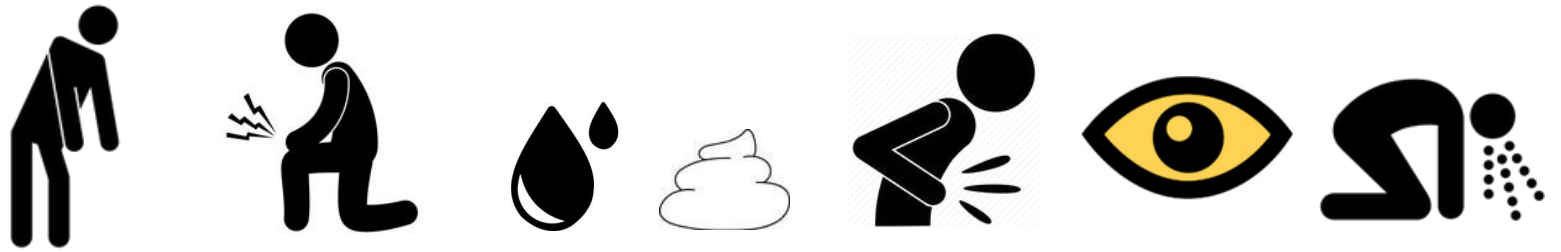


التقبيل



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

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



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



➤ على الرغم من أن التهاب الكبد (ب) يشيع في أفريقيا، إلا أن معظم الناس لا يعرفون أنهم مصابون.

➤ يمكن أن يخاف البعض من الخضوع للفحص. قد يعتقدون بشكل خاطئ أنه يلزم أن يكون لديهم أعراض، أو قد يتمسكون بالأساطير أو لا يطلبون الحصول على الرعاية الصحية.

➤ يُعد عدم الدراية بالعدوى خطرًا على الصحة.

➤ بدون رعاية صحية منتظمة وعلاج محتمل، يواجه الشخص المصاب بالتهاب الكبد (ب) خطرًا متزايدًا للوفاة مبكرًا أو عدوته للآخرين دون علم.



# يُعد فحص كشف التهاب الكبد (ب) أحد فحوصات الدم البسيطة.

يمكن أن يجريه طبيب العائلة أو أخصائي  
أمراض الكبد أو مركز خدمات المجتمع  
الصحية.



فهو فحص سهل وسريع وستُتاح النتائج في  
غضون أيام قليلة.

## بعد أن يخضع الشخص للفحص:

إذا أظهرت النتائج أن:

الشخص غير مصاب

- يجب أن يخضع للتلقيح للوقاية من التهاب الكبد (ب)

الشخص مصاب

- يجب أن يزور الطبيب لإجراء فحوصات إضافية
- يجب فحص أفراد الأسرة والشريك الجنسي



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

1

رؤية الطبيب لـ 1-2 مرات في السنة.

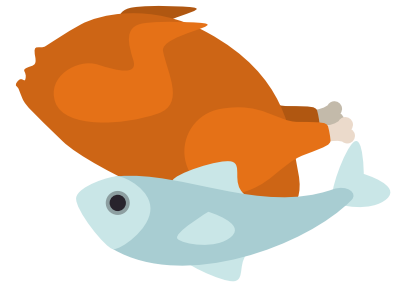
- من المهم أن ترى طبيب من ذوي الخبرة في علاج التهاب الكبد (ب)
- إذا احتاج شخص إلى علاج لإبطاء أو منع تلف الكبد، يمكن للطبيب تقديم توصيات للعلاج.



2

الالتزام بأسلوب حياة صحي.

- اتبع نظام غذائي مغذي
- مارس التمارين الرياضية بانتظام
- تجنب الكحول والسجائر
- فترك مواد تحوي سموم تؤذي الكبد.





# لا يوجد دواء شافي تمامًا لالتهاب الكبد (ب) المزمن

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



## توجد أدوية لالتهاب الكبد (ب)

### ولكن الخبر السار هو....

أنه توجد أدوية للعلاج، وتُدعى مضادات الفيروسات، والتي بإمكانها السيطرة على الفيروس بفاعلية ومنع تلف الكبد.





# لماذا يلزم أن يخضع الشخص لفحوصات كشف التهاب الكبد (ب)؟



يمكن علاج التهاب الكبد (ب)  
والسيطرة عليه!

لا يعاني معظم  
المصابين من أعراض



يلزمك  
الخضوع للفحص الآن.



لا تنتظر حتى تشعر  
بالإعياء!



يمكن لخضوعك للفحص الآن أن  
يحفظك سالمًا أنت وعائلتك المحبوبة.

يوجد لقاح آمن وفعال يمكنه أن  
يحمي من تحبهم غير المصابين  
بالتهاب الكبد (ب)!





- لديك القدرة لتنقذ حياة الآخرين عبر:
- التعليم والتثقيف حلو التهاب الكبد (ب).
  - تشجيع الخضوع للفحص في بلدك.





# قد يكون التحدث عن التهاب الكبد (ب) بطريقة حساسة ثقافيًا أمرًا صعبًا.



يمكن أن تساعد معرفة المفاهيم الخاطئة  
الشائعة وكيفية التغلب عليها في تبديد  
شعور البعض بالعار، كما ستضمن نقل  
معلومات دقيقة.



# الاعتقاد الخاطئ رقم 1: الأعراض

أنا لا أعاني من  
أية أعراض.

هل لا يزال ممكنًا أن  
أكون مصابًا بالتهاب  
الكبد (ب)؟



**نعم.**

لا يعاني معظم المصابين  
بالتهاب الكبد (ب) من  
أعراض!

# الحقيقة رقم 1

## لا يعاني معظم المصابين بالتهاب الكبد (ب) من أعراض!

تذكر:

قد يعتاد الناس على الخضوع لعلاج الأمراض فقط عندما يكون لديهم أعراض. قد لا يشعر البعض بحاجة ملحة لإجراء أي فحص.

نصائح رئيسية:

- دع أفراد المجتمع يعرفون أن الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد (ب) لا تظهر عليهم أي أعراض، على الرغم من أن كبدهم قد يتلف .
- ذكّر الناس أن لديهم القدرة على تحسين صحتهم الآن، لمنع مشاكل الكبد الخطيرة في المستقبل.
- يُعد فحص التهاب الكبد (ب) فحص دم بسيط. إنها الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان الشخص مصابًا أم لا.



## الاعتقاد الخاطئ رقم 2: انتقال العدوى

أنا لم أفعل أي  
شيء خطر لأصاب بعدوى  
التهاب الكبد (ب)

هلا لا يزال ممكنًا أن أكون  
مصابًا؟



**نعم.**

يصاب معظم الأشخاص  
بالتهاب الكبد (ب) في  
سن حديثي الولادة أو  
الأطفال.



## الحقيقة رقم 2

أصيب معظم الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد (ب) عند الولادة أو في سن الطفولة المبكرة.

تذكر:

يربط بعض الأشخاص عدوى التهاب الكبد (ب) بالسلوكيات غير الصحية أو الخطرة. قد لا يكون الناس على دراية بكيفية إصابة معظم الأشخاص بالعدوى.

نصائح رئيسية:

- انشر المعرفة حول الطريقة الأكثر شيوعاً لانتقال التهاب الكبد (ب)؛ والتي تحدث من خلال ملامسة الدم عند الولادة أو في مرحلة الطفولة المبكرة.
- ذكرهم بأن التهاب الكبد (ب) هو واحد من أكبر حالات العدوى في العالم، وهو ما قد يساعد في جعل الفحص أمراً طبيعياً.



## الاعتقاد الخاطئ رقم 3: الرعاية الطبية

هل يوجد علاج  
لالتهاب الكبد (ب)؟



**نعم.**

يوجد علاج متاح  
يساعد الناس على  
البقاء أصحاء.

# الحقيقة رقم 3

يوجد علاج متاح يساعد الناس على البقاء أصحاء.

تذكر:

قد يشعر البعض بالقلق من أن تشخيص إصابتهم بالتهاب الكبد (ب) سيغير حياتهم كلها - ولكن لا داعي لذلك.

نصائح رئيسية:

- لا يزال بإمكان الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد (ب) أن يعيشوا حياة طويلة وصحية ومنتجة.
- عادةً ما يتفاقم التهاب الكبد (ب) ببطء. الخطر الأكبر هو عدم معرفة الشخص أنه مصاب!
- يمكن السيطرة على التهاب الكبد (ب) بشكل فعال بمرور الوقت عن طريق زيارة الطبيب وأخذ العلاج إذا لزم الأمر.







عليك أن تكون واعيًا بالتالي:



يمكن أن يصاحب الإصابة بالتهاب الكبد (ب)  
شعور الشخص بوصمة العار أو الخوف.



لذا دعونا نتعلم المزيد حول كيفية تخطي تلك  
العقبات أثناء اكتساب الثقافة حول المرض.



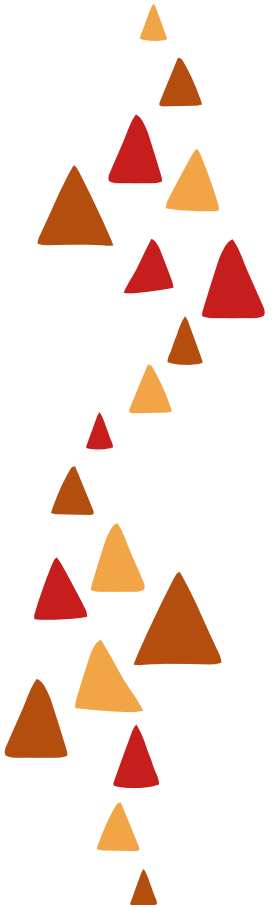
# التخلص من وصمة العار: معلومات مغلوبة

قد يكون شعورك بالعار من المرض ناتج عن معلومات مغلوبة:

يمكن أن تؤدي المعلومات المغلوبة إلى افتراضات خطأ حول كيفية إصابة شخص ما بالفيروس.

فقد يفترض الناس أن الشخص قد أصيب بالتهاب الكبد (ب) من خلال:

- سلوك غير أخلاقي
- تعاطي المخدرات
- وجود العديد من شركاء الجنس



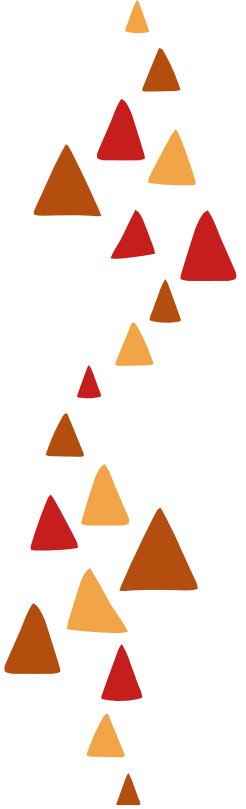
# التخلص من وصمة العار: معلومات مغلوبة

لتخطي المعلومات المغلوبة،  
عليك بالتأكيد على الحقائق!

يصاب الناس بالتهاب الكبد (ب) في الأغلب بسبب:

- الأم أثناء الولادة
- الاتصال بالدم خلال فترة الطفولة المبكرة

يمكن أن يصاب أي شخص بهذا المرض،  
بغض النظر عن معتقداته الدينية أو ثقافته.



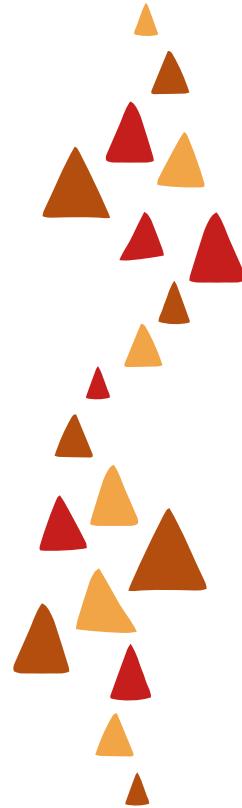


# التخلص من وصمة العار: الخوف



قد يكون شعورك ناجم عن الخوف:

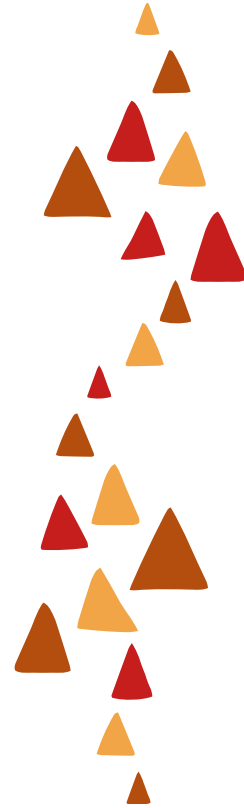
- من أن يراك الناس وأنت تخضع للفحص
- من الخضوع لعلاج عدوى التهاب الكبد (ب)
  - زيارة الطبيب بانتظام
  - التكلفة
  - حمل العائلة
- من المشاكل المجتمعية
  - الانعزال عن الأصدقاء والعائلة
  - حكم المجتمع عليك



# التخلص من وصمة العار: الخوف



لتخطي مشكلة الخوف، عليك بالاعتقاد على أمر  
الخضوع لفحص التهاب الكبد (ب) والتأكيد على  
الموارد المتاحة:



- تتوفر الموارد لمساعدة الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد (ب) على التعايش معه.
- يُعد التهاب الكبد (ب) عدوى فيروسية شائعة جدًا، ويمكن علاجه بشكل فعال عن طريق زيارة الطبيب وإجراء تغييرات بسيطة في أسلوب الحياة.
- كلما زادت المعلومات الصحيحة التي يعرفها المجتمع، كلما قل الشعور بالعار حول التهاب الكبد (ب)!



# تأكد أنك تؤدي دورًا مهمًا في مجتمعك، ولديك القدرة على تشجيع الوعي وتحفيز الجميع على الخضوع لفحص التهاب الكبد (ب)!



## نصائح رئيسية:

- ▶ لا تُقلل أبدًا من مخاوف الشخص. شجع دائمًا أفراد المجتمع على أن يكونوا مفوضين ومبشرين بشأن صحتهم، حتى يتمكنوا من الحفاظ على صحتهم لأنفسهم ولعائلاتهم.
- ▶ إذا شُخص شخص ما على أنه إيجابيًا لالتهاب الكبد (ب)، فهناك العديد من الموارد المتاحة لمساعدته على علاج تلك العدوى، حتى لو لم يكن لديه تأمين.
- ▶ إن تشخيص التهاب الكبد (ب) ليس حكمًا بالإعدام، ومن خلال عيش حياة صحية والمتابعة مع الطبيب، يمكن للناس أن يعيشوا حياة طويلة ومنتجة!



# لست وحدك، دائمًا هنالك موارد لمساعدتك

كيف يُمكنني تحديد موقع الأطباء للخضوع للفحص والرعاية؟



دليل أخصائيو الكبد بمؤسسة التهاب الكبد (ب)

[www.hpbog.phy.bay](http://www.hpbog.phy.bay)

محدد موقع المركز الصحي المؤهل فيدراليًا (FQHC)

[www.fqhc.hcgov](http://www.fqhc.hcgov)

أين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات حول التهاب الكبد (ب)؟

▶ مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) حيث ستجد:

- معلومات أساسية حول التهاب الكبد (ب)، والمبادئ التوجيهية وملفات PDF قابلة للتنزيل
- أوراق حقائق علمية قابلة للطباعة، ومقاطع فيديو، ورسوم بيانية، ومسابقات والمزيد بلغات متعددة
- ملصقات مجانية

[www.cdc.gov/kowhpb](http://www.cdc.gov/kowhpb)

▶ مؤسسة التهاب الكبد (ب) حيث ستجد:

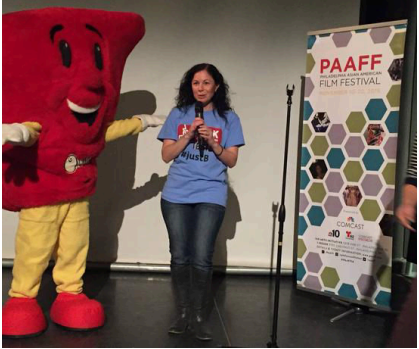
- خطوط المساعدة
- عبر الهاتف والبريد الإلكتروني
- معلومات شاملة
- صحائف وقائع قابلة للطباعة
- مقاطع فيديو ملهمة

[www.hpbog](http://www.hpbog)

# هنالك العديد من الوسائل التي يمكنك من خلالها تحفيز التثقيف حول التهاب الكبد (ب) في مجتمعك.

تحدث

إلى أفراد المجتمع عن صحتهم  
ومخاطر التهاب الكبد (ب).



رؤج لمعرض صحي محلي  
يؤدي فحص التهاب الكبد  
(ب).

استضيف  
جلسة تثقيفية أو معرض  
صحي أو حدث لتشجيع  
الخضوع لفحص التهاب الكبد  
(ب).



اعرض  
الحقائق التعليمية والأوراق  
والكتيبات والملصقات في  
مكتبك.



شارك منشورات مؤسسة التهاب الكبد (ب)  
ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها  
على وسائل التواصل الاجتماعي.



تحتوي  
مجموعة الأدوات toolkit على  
مزيد من التفاصيل والدعم لتنفيذ  
هذه الأفكار.



شكراً لمساعدتك لنا في نشر الثقافة حول التهاب  
الكبد (ب) في جميع أنحاء العالم.



بعد مراجعتك لهذا العرض التقديمي، يرجى  
إكمال التقييم الذاتي القصير أدناه.

**انقر هنا!**

يُمكن أن تساعدنا ملاحظاتك في تزويدك بأكثر  
الموارد فائدة!

للأسئلة أو لطلب دعم إضافي، البريد الإلكتروني: [info@hepbag.org](mailto:info@hepbag.org)



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

