

## إلتهاب الكبد سي <3. العلاج و العيش بصورة سليمة

- 1.3 ما هي العلاجات المتوفرة لألتهاب الكبد سي؟
- 2.3 ما هي فوائد الأخذ بالعلاج الحالي لألتهاب الكبد سي؟
- 3.3 من الذي يستحق علاجات التهاب الكبد سي؟
- 4.3 ما هي كلفة العلاج؟
- 5.3 الأستعداد للعلاج
- 6.3 العلاجات المكملة أو التقليدية
- 7.3 العلاج من التهاب الكبد سي و الحمل
- 8.3 اذا كنت تتعاطى المخدرات أو كنت قيد العلاج من استخدامها
- 9.3 التحضير لمواعيدك الطبية
- 10.3 الأخذ بالعلاج الحالي – الوقت و الالتزام
- 11.3 من الذي يمكنه اعطاء وصفة علاج التهاب الكبد سي؟
- 12.3 هل هناك حاجة لمراجعة الطبيب أثناء فترة العلاج؟
- 13.3 أين أستطيع الحصول على الدواء؟
- 14.3 التعامل مع الاعراض الجانبية
- 15.3 الاعتناء بنفسك خلال فترة العلاج
- 16.3 الدعم

### 1.3 ماهي العلاجات المتوفرة لألتهاب الكبد سي

تتوفر علاجات جديدة لمرض التهاب الكبد سي . تتميز هذه العلاجات بأنها فعالة و سهلة الاستعمال و ذات أعراض جانبية قليلة .

علاوة على قدرة هذه العلاجات الجديدة على شفاء 90-95% من حالات التهاب الكبد سي ، فإن الفترة الزمنية للعلاج تكون أقصر كثيرا مما في العلاجات السابقة.

يمكن وصف العلاجات الجديدة من قبل طبيب العائلة بالإضافة الى الأطباء الأخصائيين ، مما يسهل عملية العلاج للأشخاص المصابين .

تدعى العلاجات الجديدة بمضادات الفيروسات ذات الفعل المباشر (DDAs) و تؤخذ على شكل حبوب . في بعض الحالات قد يتضمن العلاج استعمال أدوية اضافية أخرى تدعى ريبافيرين (Ribavirin) و أنترفيرون ممتد المفعول (Pegylated Interferon) و يؤخذ الأخير على شكل حقن .

يستغرق العلاج ما بين 8 – 24 أسبوع و يوصى لجميع الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد سي.

سيوضح طبيبك العلاج الأفضل لك و مدة العلاج المطلوبة . من المهم أن تستقصي أكبر قدر ممكن من المعلومات قبل اتخاذك القرار يبدأ العلاج من مرض التهاب الكبد سي.

ورقة الحقائق هذه ستساعدك في فهم العلاجات ، علما أن بإمكان طبيبك الأجابة عن أية أسئلة اخرى تدور في ذهنك .

### 2.3 ما هي فوائد الأخذ بالعلاج الحالي لتهاب الكبد سي؟

فيما يلي بعض الأسباب لاتباع العلاج الحالي :

- الشفاء التام من الفيروس
- تحسين صحتك
- يمنع تلف الكبد و سرطان الكبد
- تعيش لفترة أطول

### 3.3 من الذي يستحق علاجات التهاب الكبد سي؟

تتوفر العلاجات الجديدة لكل شخص مصاب بالتهاب الكبد سي يكون عمره أكثر من 18 سنة و حاصل على بطاقة الميديكير (Medicare card) .

### 4.3 ما هي كلفة العلاج؟

العلاجات الجديدة لتهاب الكبد سي مدعومة من الحكومة الأسترالية ضمن خطة المساعدات الصيدلانية (PBS) . و هذا يعني ان الحكومة الأسترالية ستتكفل بتغطية معظم كلفة العلاج اذا كنت حاملاً لبطاقة الميديكير، بينما ستتحمّل أنت جزءاً صغيراً من الكلفة . أما اذا كنت حاملاً لبطاقة العناية الصحية (Healthcare card) أو بطاقة التقاعد (Pension card) ، فإن ما ستتحمله من كلفة سيكون أقل بكثير .

إذا كنت لا تحمل بطاقة الميديكير و غير مشمول بالعلاج المدعوم من الدولة ، يمكنك التكلّم مع طبيبك حول الطرق الأخرى التي يمكنك من خلالها الحصول على العلاج .

### 5.3 الاستعداد للعلاج

قبل البدء بالعلاج سيحتاج طبيبك لأجراء بعض الفحوصات و سيحتاج كذلك الى معلومات حول صحتك العامة و أسلوبك الحياتي . هذه المعلومات ستساعد الطبيب على إختيار العلاج الملائم لك ، و فيما اذا كنت في حاجة لمراجعة طبيب مختص.

#### فحوصات الدم

قد تحتاج لإجراء فحوصات دم من أجل :

- التأكد من إصابتك بالتهاب الكبد سي
- التعرف على النوع الجيني (genotype) لفيروس التهاب الكبد سي الذي تحمله
- التحقق من وجود التهاب أو ضرر في الكبد .

#### فايبروسكان (Fibroscan)

الفايبروسكان هو عبارة عن جهاز يستخدم للتحقق من وجود تليف (ضرر مهم) في الكبد ، و هذه عملية مشابهة لفحص الموجات فوق الصوتية (ultrasound) و غير مؤلمة .

## الفحوصات الأخرى

قد يطلب طبيبك إجراء فحوصات أخرى للتحقق من صحتك العامة مثل فحص فيروس نقص المناعة للإنسان (HIV) و التهاب الكبد بي و فحص الحمل .

## تاريخك الطبي

يحتاج الطبيب أن يعرف إذا كنت قد خضعت سابقاً لعلاج التهاب الكبد سي أو إذا كنت تعاني من مشاكل صحية أخرى ، و إذا كنت تستعمل أدوية أخرى و من ضمنها العلاجات المكملة . إنَّ مثل هذه المعلومات مهمة جداً حيث أنّ بعض الأدوية يمكن أن تتعارض مع علاج التهاب الكبد سي مما يجعله أقل فعالية أو تتسبب في أعراض جانبية مؤذية . كما إن علاج التهاب الكبد سي يمكن أن يؤثر على الأدوية الأخرى التي تستعملها و يسبب أعراض جانبية ضارة .

## إسلوب حياتك

لكي تعمل الأدوية بشكل صحيح ، يجب عليك أخذها بصورة مضبوطة كما يصفها طبيبك ، و هذا ما يدعى بالالتزام .

قد يسألك طبيبك بعض الأسئلة حول أسلوب حياتك و فيما إذا كانت هناك أية ظروف قد تجعل عملية أخذ الدواء يوميا صعبة عليك . سيساعدك طبيبك في إيجاد طرق لتجاوز هذه المصاعب و سيوضح لك ماذا عليك أن تفعله في حالة نسيانك لأخذ جرعة ما .

## 6.3 العلاجات المكملة أو التقليدية

يستعمل بعض الأشخاص أدوية مكملة أو تقليدية مثل الوخز بالأبر أو علاج المثلية (homeopathy) أو الطب الصيني أو العلاج بالأعشاب أو الفيتامينات أو الإضافات الغذائية في علاج بعض المشاكل الصحية . من المهم جداً إبلاغ طبيبك عن أي علاج مكمل أو تقليدي تستعمله أو تفكر في استعماله حيث ان بعضاً من هذه الممارسات يمكن أن يؤثر على علاج التهاب الكبد سي .

## 7.3 علاج التهاب الكبد سي و الحمل

لا يمكن للمرأة ان تكون تحت العلاج لإلتهاب الكبد سي اذا كانت حاملاً أو أمّاً مرضعة ، لأنّ الأدوية يمكن أن تسبب الضرر للطفل .

إذا كان الرجل يتناول دواء Ribavirin فإن الزوجة أو شريكة الحياة يجب أن لا تكون حاملاً أو أن تصبح حاملاً أثناء فترة العلاج .

إسأل طبيبك عن طرق منع الحمل التي يمكن إستخدامها بأمان أثناء فترة علاج التهاب الكبد سي . اذا كان علاجك يتضمن استخدام دواء Ribavirin فقد ينصحك طبيبك بأستخدام طريقتين لمنع الحمل .

بعد الانتهاء من العلاج ، عليك أنت و شريكك اشريكة حياتك الأنتظار لبعض الوقت قبل أن يصبح حدوث الحمل امناً . اذا كان علاجك يتضمن الدواء Ribavirin فعليك الأنتظار لمدة ستة أشهر ، أمّا اذا كان لا يتضمن Ribavirin فإن فترة الأنتظار هي ستة أسابيع .

## 8.3 اذا كنت تتعاطى المخدرات أو كنت قيد العلاج من استخدامها

الأشخاص الذين يستخدمون الميثادون (methadone) أو أية علاجات أخرى لأدمان المخدرات ، يمكن معالجتهم و بنجاح ضد التهاب الكبد سي . كما يوصى بالعلاج للأشخاص اللذين يتعاطون المخدرات التي تحقق في الدم .

المعالجة الناجحة لا تمنعك من الإصابة بالتهاب الكبد سي مرّة أخرى . للتأكد من عدم اصابتك بالتهاب الكبد سي مرة أخرى ، يكون من المهم جداً أن لا تتشارك في استخدام معدات الحقن.

أخبر طبيبك اذا كنت تستعمل الميثادون أو علاجات أخرى أو اذا كنت متعاطياً للمخدرات لأن ذلك قد يؤثر على مقدار الجرعة التي تحتاجها لعلاج التهاب الكبد سي .

### 9.3 التحضير لمواعيدك الطبية

من المستحسن تحضير قائمة بالأشياء التي تحتاج معرفتها قبل الذهاب للعلاج . فيما يلي بعض الأسئلة التي ربما تحتاج أن تسأل الطبيب عنها :

- ما هو أفضل علاج بالنسبة لي ؟
- ما هي الفحوصات التي أحتاجها قبل العلاج ؟
- كم مرة أحتاج أن اتناول العلاج و كيفية تناوله (حبوب أم حقن) ؟
- كم هي فترة العلاج ؟
- متى أعرف بأنني قد شفيت من التهاب الكبد سي ؟
- ما هي الأعراض الجانبية المحتملة؟
- ماذا أفعل إذا نسيت أن أتناول جرعة أو تناولت جرعة كبيرة عن طريق الخطأ ؟
- ماذا يحدث اذا كنت أستعمل دواء لأمراض أخرى ؟
- ماذا سيحدث اذا توقفت عن العلاج فجأة ؟
- ماهي كلفة العلاج ؟
- من أين أستطيع الحصول على الأدوية ؟
- كم مرة أحتاج لرؤية الطبيب أثناء فترة العلاج ؟
- هل لا يزال في إمكاني ممارسة الجنس ؟
- هل يمكنني السفر خارج إستراليا أثناء فترة العلاج؟
- هل سيؤثر كوني تحت العلاج على عملي أو حياتي العائلية ؟

### 10.3 الأخذ بالعلاج الحالي – الوقت و الالتزام

الأستعداد للعلاج مهم جداً .

العلاجات الجديدة سهلة التناول و لها أعراض جانبية قليلة . و لكن لكي يكون العلاج فعالاً ، عليك الألتزام التام بتعليمات طبيبك فيما يخص أخذ الدواء و لكامل فترة العلاج .

### 11.3 من الذي يمكنه اعطاء وصفة علاج التهاب الكبد سي؟

يمكن لأطباء العائلة (GP) إعطاء الوصفة الطبية و الإشراف على العلاجات الجديدة لإلتهاب الكبد سي بالتشاور مع الطبيب المختص . لكن بما إنّ ليس جميع أطباء العائلة مستعدين لعمل ذلك ، لذا عليك التأكد من طبيبك حول الموضوع .

للتعرف على قائمة أطباء العائلة الذين يصفون علاج التهاب الكبد سي ، إذهب الى الموقع :

[www.hep.org.au/services-directory/](http://www.hep.org.au/services-directory/)

الأشخاص الذين يعانون من تليف الكبد (ضرر خطير للكبد) أو من أمراض كبد أخرى أو يعانون من ظروف صحية خطيرة و كذلك الأشخاص اللذين خضعوا لعلاج إلتهاب الكبد سي سابقاً ، يحتاجون لمراجعة طبيب مختص . قد يقوم طبيبك العائلي بالتقييمات الأولية و من ثم يحيلك الى الطبيب المختص اذا كانت هناك حاجة لذلك . يمكنك كذلك مراجعة الطبيب المختص و أخذ العلاج في عيادات الكبد داخل المستشفى .

### 12.3 هل هناك حاجة لمراجعة الطبيب أثناء فترة العلاج؟

سوف ترى طبيبك في بداية و نهاية العلاج . في بعض الحالات ، قد يطلب منك الطبيب مراجعته بعد أربعة أسابيع من بدأ العلاج . كل شخص يختلف عن الآخر ، لذا من المفضل أن تسأل طبيبك اذا كانت هناك حاجة لمراجعته اثناء فترة العلاج و ما هي الفحوصات التي تحتاجها .

تحتاج كذلك لمراجعة الطبيب بعد 12 أسبوع من نهاية العلاج . سيجري طبيبك فحصاً للدم لمعرفة إذا كان العلاج فعالاً أم لا . معظم الأشخاص سيتم شفائهم ، فيما 10% فقط سوف لا يعمون بالشفاء .

إذا كنت تعاني من مشاكل بسبب الأعراض الجانبية ، عليك بمراجعة الطبيب للحصول على المساعدة بخصوص ذلك . إذا كانت هناك صعوبة في تذكر لأخذ الدواء فأنت طبيبك يمكنه المساعدة في ايجادك وسيلة للتذكر .

إذا كنت تحتاج للبدأ في أخذ أي دواء اخر ، فمن المهم جداً إخبار طبيبك بذلك قبل البدء بأخذه لأنه قد يؤثر على دواء التهاب الكبد سي .

### 13.3 أين أستطيع الحصول على الدواء؟

في معظم الحالات ، تستطيع الحصول على الدواء من صيدليتك المحلية ، علماً ان ليس جميع الصيدليات تبيع هذا الدواء ، لذا عليك التأكد من ذلك بسؤالهم . لغرض الحصول على قائمة بأسماء الصيدليات القريبة منك و التي تبيع أدوية التهاب الكبد سي ، اذهب الى الموقع : <https://www.hep.org.au/services-directory/>

إذا كنت تتعالج عند إخصائي في عيادة الكبد داخل المستشفى ، فقد تحتاج للذهاب الى صيدلية المستشفى للحصول على الدواء. سيخبرك طبيبك المختص أين تستطيع الحصول على الدواء .

يمكنك شراء دواء يكفي لمدة أربعة أسابيع فقط في كل مرة و في حالات عديدة ، عليك أن تقوم بطلب الدواء قبل فترة .

من المهم أن لا تتقطع عن أخذ الدواء ، لذا عليك دائماً شراء الوجبة اللاحقة من الدواء قبل فترة من بدأ إستعمالها ، و بهذا تتفادى نفاذ الدواء .

### 14.3 التعامل مع الاعراض الجانبية

معظم الأشخاص الذين يستعملون العلاجات الجديدة لا يعانون من أية أعراض جانبية . قد يعاني بعض الأشخاص من أعراض جانبية خفيفة .

الأعراض الجانبية قد تشمل الأرهاق ، صداع الرأس ، الغثيان ، حكة بالجلد و صعوبة النوم . إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض ، لا تتوقف عن أخذ الدواء ، و لكن تكلم مع طبيبك حول طريقة التعامل معها .

الأشخاص الذين يستعملون Ribavirin و \ أو Pegylated Interferon قد يعانون من أعراض جانبية أكثر ، و لكنها عادة لا تظهر إلا بعد بضعة أسابيع من بدأ العلاج .

الشيء الأكثر أهمية في التعامل مع الآثار الجانبية لعلاج التهاب الكبد سي هو الحفاظ على موقف إيجابي وطلب المساعدة. هذا هو الوقت الذي يجب أن تكون فيه رقيقاً مع نفسك.

اليك بعض الآثار الجانبية الشائعة للأنترفيرين ممتد المفعول (Pegylated Interferon) و ريبافيرين (Ribavirin)، وبعض الطرق التي يمكن التعامل معها.

وسائل للتعامل مع الآثار الجانبية

الآثار الجانبية

<ul style="list-style-type: none"> <li>● غسل اليدين قبل الحقن لتجنب العدوى</li> <li>● تأكد من أن مكان الحقن نظيف ومعقم</li> <li>● استخدم مكان مختلف للحقن كل أسبوع لإتاحة الوقت لشفاء مكان الحقن السابق</li> </ul>	<p>ألم وحكة أو علامة حمراء قد تظهر مكان الحقن</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● داوم على الحقن قبل النوم</li> <li>● اشرب كميات كبيرة من المياه</li> <li>● التدفئة باستعمال ملابس إضافية للحد من القشعريرة</li> <li>● إبق باردا للحد من الحمى</li> <li>● احصل على الكثير من الراحة</li> </ul>	<p>اعراض تشبه اعراض الانفلونزا - الحمى والرعدة ، والتعب والغثيان والصداع وضعف الشهية.</p> <p>معظم الناس يشعرون بهذه بعد الحقن. وهي عموما تستمر من بضع ساعات إلى يوم</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● تجنب أن تكون معدتك فارغة ، وتناول الأكل عندما تشعر بالجوع</li> <li>● تناول وجبات صغيرة مرات عديدة</li> <li>● تجنب تناول الاطعمة الدسمة والمشروبات الكحولية وتناول الطعام الذي يحتوي على الكثير من الفيتامينات</li> </ul>	<p>الشعور بتوعك في البطن ، بما في ذلك فقدان الشهية</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● تجنب استعمال الصابون أو الشامبو المعطر</li> <li>● تجنب الاستحمام بالمياه الساخنة جدا</li> <li>● حماية جلدك من أشعة الشمس</li> <li>● استخدام الكريمات للجلد الجاف</li> </ul>	<p>جفاف الجلد ، وحكة في الجلد ، والطفح الجلدي</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● غير طريقة نشاطك - لا تجلس طويلا أو تقف طويلا</li> <li>● وازن بين الراحة والنشاط</li> <li>● احصل على فترات قصيرة من النوم أثناء النهار</li> <li>● تناول غذاء صحي واشرب مياه</li> </ul>	<p>الشعور بالتعب</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● احصل على الدعم ، اطلب من عائلتك واصدقائك</li> <li>● تجنب أو قلل من الإجهاد</li> <li>● ممارسة تمارين رياضية خفيفة كل يوم</li> <li>● تحدث إلى اخصائي صحي عن شعورك وما الذي يمكن القيام به</li> </ul>	<p>الاكتئاب والقلق التقلبات المزاجية والتهيج</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• اكتب قائمة بما تريد انجازه ، واعمل من خلال القائمة</li> <li>• أعط نفسك وقتاً أطول لانجاز الامور</li> <li>• ناقش القرارات المهمة مع شخص تثق به</li> </ul>	<p>صعوبة في التركيز والنسيان</p>
---	----------------------------------

### 15.3 الاعتناء بنفسك خلال فترة العلاج

معظم الأشخاص يجتازون فترة العلاج بدون صعوبات و يكونوا قادرين على الاستمرار بعملهم و حياتهم العائلية . علماً أنّ نوع العلاج الذي تستعمله ووجود مشاكل صحية أخرى ، قد يزيد من صعوبة فترة العلاج . أدناه بعض الأفكار التي يمكنها أن تساعدك بالبقاء بوضع جيد خلال فترة العلاج .

#### التمارين الرياضية

تساعد التمارين بتقليل التعب بسبب العلاج و ستشعر بأنك أفضل جسدياً و ذهنياً . مارس بعض التمارين الخفيفة يومياً مثل المشي ، السبح ، العناية بالحديقة ، التمدد ، التاي جي أو اليوغا .

#### الأسترخاء

المشاكل الكثيرة في الحياة تنسيك أحيانا أخذ الدواء أو التعامل مع الأعراض الجانبية أو الذهاب الى موعد الطبيب أو العمل و إدامة الحياة اليومية . تخصيصك وقت للأسترخاء يمكن أن يساعدك . حاول التأمل أو التمشي في الحديقة أو الحديث مع صديق أو أي نشاط اخر يجعلك تشعر بالسعادة و التفكير الإيجابي .

#### التغذية

النظام الغذائي المتوازن هام للحفاظ على الطاقة ، والصحة العامة الجيدة ، والشعور بالرفاهية. والغذاء منخفض الدهون والسكر والملح هو هام ، كذلك شرب الكثير من الماء.

#### الكحول والمخدرات الأخرى

إذا كنت تشرب الكحول ، يجب تقليل الكمية التي تشربها إلى أقل من 7 كؤوس قياسية أسبوعياً. إذا أصبت بتليف الكبد ، يوصى بشدة بعدم شرب الكحول على الإطلاق.

بعض الأدوية غير المشروعة يمكن أن تضر الكبد أو تجعل من الصعب متابعة علاجك . أخبر طبيبك إذا كنت تستخدم أية عقاقير ممنوعة لأنها قد تتفاعل مع العلاج و تؤثر على كفاءته .

#### تجنب فيروسات التهاب الكبد الأخرى

الكثير من الأطباء ينصحون مرضى التهاب الكبد سي بأخذ تطعيمات ضد التهاب الكبد "أ" و التهاب الكبد "بي" . على الرغم من أن هذه الفيروسات مختلفة ، لكنها كلها تؤثر على الكبد .

#### هل أستطيع السفر للخارج أثناء استعمال العلاج؟

من المهم عدم الانقطاع عن أخذ الدواء حال بدأتك علاج التهاب الكبد سي و ذلك لضمان حصولك على أفضل النتائج المحتملة . عند تفكيرك بالسفر خارج أستراليا و انت تحت المعالجة من التهاب الكبد سي ، هناك عدد من الأمور التي يجب أن تأخذها بنظر الاعتبار ، منها :

- أخبر طبيبك عن خططك. وبهذه الطريقة يمكنكم التخطيط معا من أجل تلبية إحتياجاتك الطبية.

- إذا كان علاجك يتضمن استعمال حقن ، فعليك إجراء الترتيبات اللازمة للسفر مع إبر و حقن طبية . حمل الإبر والدواء أثناء السفر قد يتطلب خطاباً من طبيبك . الخطاب سوف يوضح ما هو الدواء ، وكيف يجب استعماله وضرورة أن يبقى بارداً.
- تأكد من أن لديك ما يكفي من أدوية علاج التهاب الكبد سي طوال فترة سفرك. في كثير من البلدان هذه العلاجات غير متوفرة أو باهظة التكاليف. يجب أن تعرف ما الذي يمكنك القيام به في البلد الذي تزوره ، اذا فقدت أو حدث ضرر للأدوية الخاصة بك.
- دائماً إحمل أدوية علاج التهاب الكبد سي وغيرها من وصفات الدواء في حقيبة اليد الخاصة بك في حالة أن الأمتعة الأخرى فقدت أو تأخرت. إذا كانت الأدوية تحتاج أن تحفظ بمكان بارد ، إستعمل حقيبة تبريد مع حاويات ثلج مجمدة . يجب وضع الأدوية في ثلاجة عند وصولك الى وجهتك المطلوبة ،
- من المهم عدم اصابتك بأشكال أخرى من التهاب الكبد لذا تحدث مع طبيبك حول التطعيم ضد التهاب الكبد “أ” و”بي”.
- تذكر الاهتمام بالنظام الغذائي الخاص بك وخاصة ماء الشرب لتجنب الإسهال وأمراض أخرى.

### 16.3 الدعم

سيكون من المفيد أن تحصل على دعماً جيداً قبل البدء بالعلاج ، خاصةً إذا كان العلاج يتضمن الأدوية ذات الأعراض الجانبية الكثيرة (الأنترفيرين ممتد المفعول Pegylated Interferon وريبافيرين Ribavirin) .

إنّ أفراد العائلة و الأصدقاء و العاملين في الرعاية الصحية يتفهمون ما تمرّ به و يمكنهم المساعدة . يمكنهم مساعدتك على التذكّر لأخذ الدواء و تشجيعك على الاستمرار إذا لم تكن متحمساً .

إذا كنت تفضّل عدم إخبار أي شخص عن إصابتك بالتهاب الكبد سي تكلم مع طبيبك أو منظمات التهاب الكبد المحلية حول خدمات الدعم المتوفرة .