



مرآز باتاجيا فيلانثروبييني للوقاية من الأمراض
والبحوث الطبية
والتضامن الاجتماعي

يقع مرآز "باتاجيا فيلانثروبييني" للوقاية من الأمراض
والبحوث الطبية والتضامن الاجتماعي بمدينة أورميلييا بولاية
خلكنديكي، وينشط في مجال الرعاية الاجتماعية والوقاية من
الأمراض. وقد تأسس هذا المرآز في عام 1992 أمؤسسة خيرية
تابعة لربنة دير "البشارة المقدسة" - التابعة لدير Simonos
Petras على جبل أثوس. وتترآز مهمة المرآز، وفقاً للتقليد
الرباني المقدس للمسيحية الأرثوذكسية، في تقديم الدعم المعنوي
والاجتماعي للمحتاجين وتخفيف معاناتهم، لا سيما الفقراء والمعدمين
دون النظر إلى العرق أو الجنسية أو النوع أو الدين أو العقيدة. وقد
أصبح المرآز بمثابة القلب الروحي الذي يهفو إليه أبناء المجتمع
المحلي، والمؤسسة التي تشع سلاماً وترحاباً لكل زوارها. ومنذ بداية
نشاطه، قدم مرآز "باتاجيا فيلانثروبييني" خدماته في مجال الطب
الوقائي للمرأة بشمال اليونان، حيث تضمنت هذه الخدمات الفحوص
الطبية وعمل أشعة الصدر وسرطان عنق الرحم (أشعة الثدي)، فحص
عنق الرحم)، إضافة إلى تنظيم دورات تدريبية وإصدار مواد تعليمية
حول الصحة والوقاية من الأمراض.

جدير بالذكر أن مرآز "باتاجيا فيلانثروبييني" يقدم خدماته
مجانياً ووفقاً لجدول المواعيد المحددة. وإذا أردت
تحديد موعد أو الحصول على مزيد المعلومات،
يرجى الاتصال بالمرآز:

من الاثنين إلى الجمعة - من 10 صباحاً إلى 3 مساءً
ماتف: 23710 41703 - 23710 41498

باتاجيا فيلانثروبييني
أورميلييا، خلكنديكي

63071

اليونان

ماتف: 23710-41498 ، 41703 . فأس: 050-042-2371

www.ormyliacenter.gr

برعاية

برنامج الإغاثة Hellenic Aid

التابع لوزارة الشؤون الخارجية اليونانية



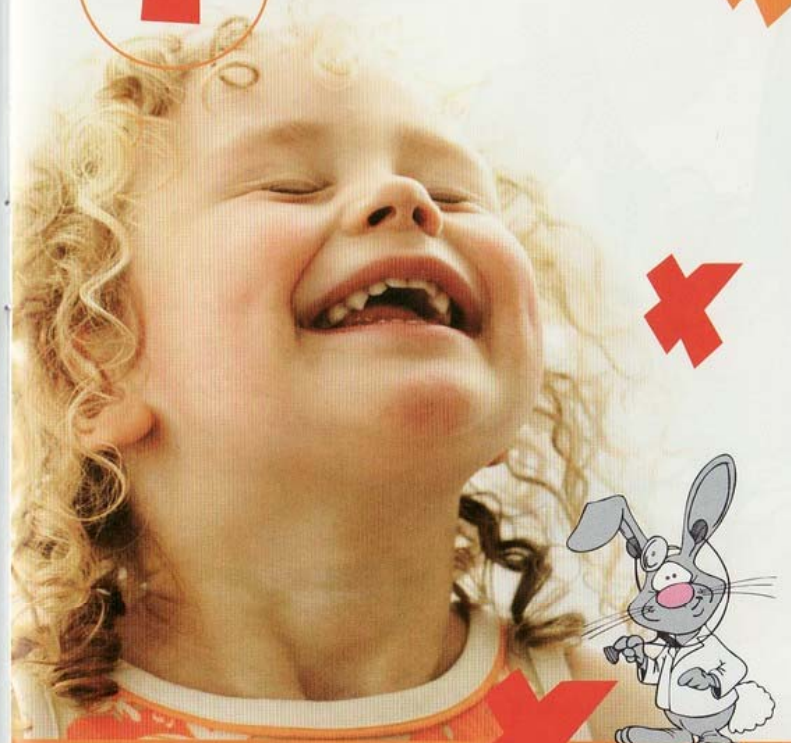
الحماية من الجراثيم
و نزلات البرد والأنفلونزا!
منع انتشار الأنفلونزا!

الوقاية من
الالتهاب الكبدي الوبائي (ب) أخذ اللقاح
الوقاية من
الالتهاب الكبدي الوبائي (ج)



مرآز باتاجيا فيلانثروبييني للوقاية من الأمراض
والبحوث الطبية
والتضامن الاجتماعي

1



الحماية من الجراثيم

و

نزلات البرد

والأنفلونزا!

اغسل يديك!

س: ما الذي يترتب على عدم غسل الأيدي باستمرار؟

أ- تتعلق الجراثيم بك من مصادر مختلفة مما يصيبك بالعدوى عند:

ملامسة العينين
أو الأنف
أو الفم

وهناك أمر هام يجب مراعاته، فبالإضافة إلى نزلات البرد، توجد أمراض أخرى لا تقل خطورة - مثل التهاب الكبد (أ) والتهاب السحايا والتهاب الملتحمة (العين الحمراء) والإسهال المعدي - والتي يمكن الوقاية منها إذا اعتاد الشخص على غسل يديه.

س: متى ينبغي غسل اليدين؟

أ- ينبغي اعتياد غسل اليدين - ربما على نحو أكثر مما تفعل الآن، حيث إنه لا يمكنك اشتمام رائحة الجراثيم أو رؤيتها بالعين المجردة.

يكون لغسل اليدين أهمية قصوى في الحالات التالية

- ✘ قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام
- ✘ قبل تناول الطعام
- ✘ بعد قضاء الحاجة
- ✘ بعد التعامل مع الحيوانات أو فضلاتها
- ✘ عند اتساخ اليدين
- ✘ قبل ملامسة العينين أو الأنف أو الفم
- ✘ وينبغي الإكثار من غسل اليدين عندما يكون أحد أفراد البيت مريضاً.

س: ما الطريقة الصحيحة لغسل اليدين

استخدام ماء دافئ وجار مع الصابون

تدليك كامل اليدين جيداً بالماء والصابون

الاستمرار في تدليك اليدين لنحو 30 ثانية - فالتخلص من الجراثيم بالصابون والتدليك يتطلب هذه المدة

شطف اليدين جيداً بماء جار

تجفيف اليدين بمنديل ورقي أو مجفف اليدين

استخدام المنديل الورقي لإغلاق صنوبر المياه إذا أمكن



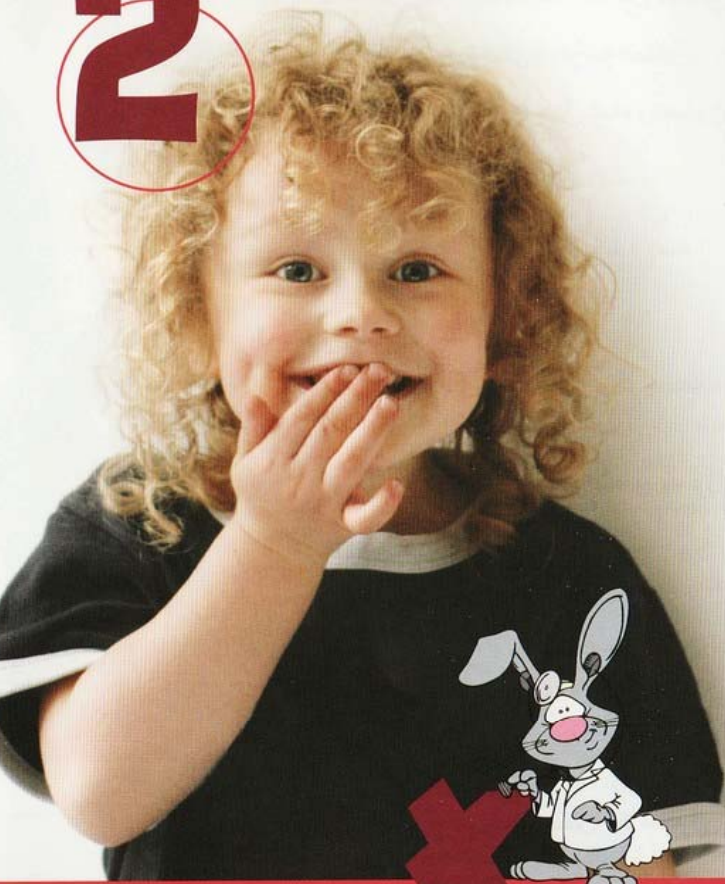
تذكر: إذا لم يتوافر الماء والصابون، استخدم جل اليدين الكحولي أو المناديل الكحولية لتنظيف الأيدي

✘ تنتشر بعض الأمراض المنقولة بالغذاء نظراً للإهمال في نظافة اليدين؛ حتى إن سلالات بعينها من بكتيريا إي أولاي (E. coli) والسالمونيلا وغيرهما يمكن أن تبقى على أسطح مثل مناضد المقامي ومقابض الأبواب لمدة تصل إلى ساعتين.

✘ تشير الإحصائيات إلى أن واحداً من آل ثلاثة أشخاص لا يغسل يديه عقب قضاء الحاجة، ولذلك، فإنه من المهم اتباع هذه النصائح عند التواجد في المدرسة أو محل العمل..

تذآر: غسل اليدين يوقف نمو الجراثيم وبالتالي يقي من نزلات البرد والانفلونزا!

2



منع

انتشار

الأنفلونزا!

مركز باناجيا فيلانثروبيني للوقاية من الأمراض والبحوث الطبية والتضامن الاجتماعي
باناجيا فيلانثروبيني

أعراض الأنفلونزا، والحماية منها، وما ينبغي عمله حال الإصابة بها

تعد الأنفلونزا أحد الأمراض المعدية التي تصيب الجهاز التنفسي بفعل فيروسات المرض. وتصف المعلومات الواردة أدناه الأعراض الشائعة للمرض، نفسك والقريبين منك من الإصابة أما تعرض للكيفية التي يمكنك من خلالها حماية بالمرض، فضلاً عما ينبغي عمله حال ظهور أعراض الإصابة بالأنفلونزا .

اختلاف الآثار الناجمة عن الإصابة بالأنفلونزا بين المصابين

قد تؤدي الأنفلونزا إلى الإصابة بمرض حاد أو غير حاد وربما الوفاة في بعض الأحيان. وبالرغم من أن معظم الأصحاء يتعافون من الأنفلونزا دون التعرض لمضاعفات، فإن بعض الأشخاص، المسنين والأطفال والذين يعانون من حالات مرضية معينة، قد يتعرضون لمضاعفات خطيرة جراء الإصابة بها.

الوعي بالأنفلونزا العادية

عادة ما يُصاب الشخص بالأنفلونزا فجأة، وقد تصاحبها الأعراض التالية:

احتقان الحلق	الحمى
الأم في الجسم	الصداع
رشح الأنف	الإرماق
القيء	السعال



معرفة المخاطر المترتبة على الإصابة بالأنفلونزا

يمكن أن تسبب الأنفلونزا مضاعفات خطيرة بالنسبة لبعض الأشخاص، بما في ذلك الالتهاب الرئوي البكتيري والجفاف وتدمور الحالات المرضية المزمنة، مثل فشل القلب الاحتقاني أو الربو أو داء السكري. وقد يصاب الأطفال والبالغون باضطرابات في الجيوب الأنفية والتهاب الأذن..

معرفة آيية انتشار الأنفلونزا

عادة ما تنتشر الأنفلونزا عبر انتقالها من شخص إلى آخر من خلال الرذاذ الخارج من الجهاز التنفسي نتيجة سعال أو عطس المصاب. أما أن الإصابة قد تتجم أحياناً عن لمس الشخص لشيء ما حامل لفيروس الأنفلونزا، وإتباع ذلك بلمس الفم أو الأنف أو العين. ويمكن أن تنتقل العدوى من البالغين الأصحاء إلى غير م قبل ظهور الأعراض عليهم **بيوم واحد**، ويستمر خطر انتقال العدوى منهم بعد 5 أيام من الإصابة. ولذلك، فإنه من الممكن أن تنتقل العدوى منك إلى غيرك قبل أن تظهر عليك أعراض المرض وأثناء ظهور ما.

عادات تبقىنا بصحة جيدة

تساعد الخطوات الآتي بيانها في منع انتشار الأمراض التنفسية مثل الأنفلونزا:

الحرص على تغطية الأنف والفم بمنديل عند السعال أو العطس – ثم إلقاء المنديل في سلة المهملات بعد استخدامه.

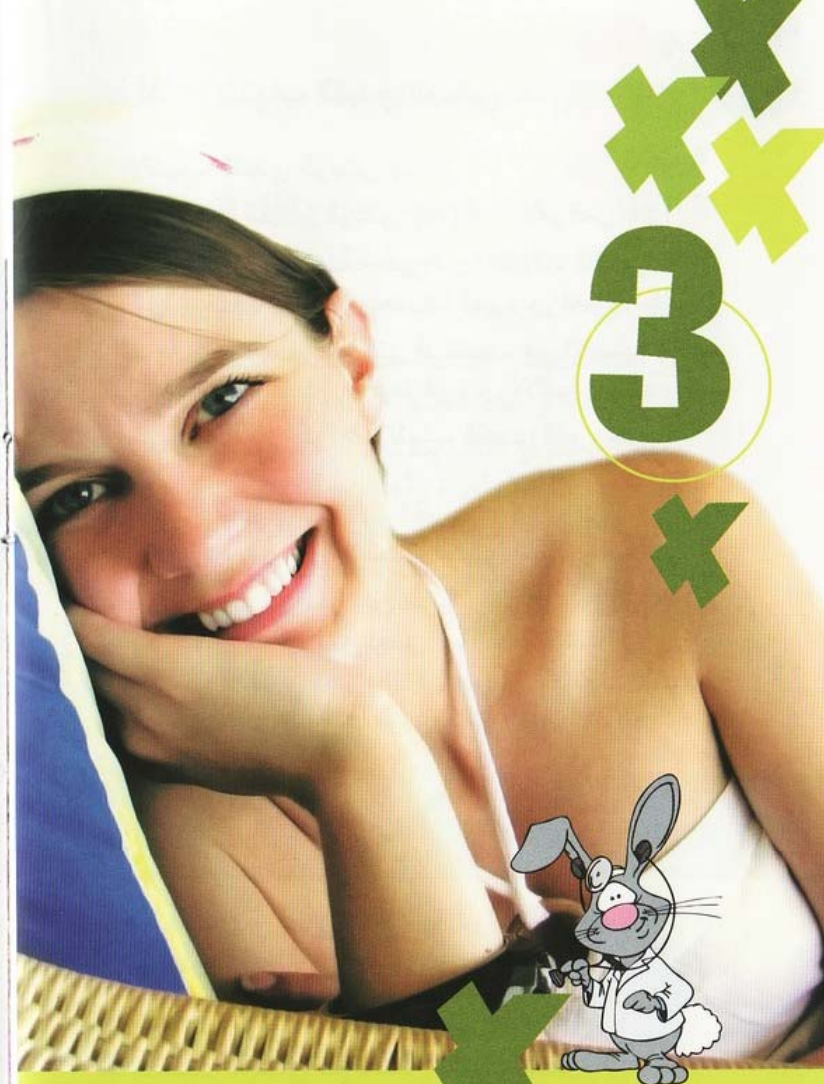
غسل الأيدي دائماً بالماء والصابون، لا سيما بعد السعال أو العطس. وإذا لم يكن بالقرب منك أي مصدر من مصادر المياه، استخدم منظفاً آحولياً للأيدي.

عدم الاقتراب بشدة من المرضى. وإذا أنت مريضاً، فاحرص على وجود مسافة بينك وبين الآخرين حتى لا تنتقل العدوى إليهم أيضاً.

البقاء في المنزل وعدم الذهاب إلى العمل والمدرسة والمناسبات الاجتماعية في حال الإصابة بالأنفلونزا. ومكداً، يمكن وقاية الآخرين من انتقال العدوى إليهم.

الحرص على عدم ملامسة العينين أو الأنف أو الفم، فعادة ما تنتشر الجراثيم بهذه الطريقة.

منع انتشار الأنفلونزا!



الوقاية من

الالتهاب الكبدي الوبائي (ب)

أخذ اللقاح

الالتهاب الكبدي الوبائي (ب) مرض خطير يحدث نتيجة الذي (HBV) الإصابة بفيروس الالتهاب الكبدي الوبائي (ب) يهاجم الكبد، ويمكن أن تنتقل العدوى به إلى آخرين.



كيف تحمي نفسك من الإصابة؟

أخذ اللقاح

- ✗ الامتناع عن ممارسة الجنس خارج إطار الزواج
- ✗ عدم مشاركة الأدوات التي قد تتلوث بالدم (مثل الإبر والحقن وأمواس الحلاقة وفرش الأسنان)
- ✗ مراعاة المخاطر الصحية التي قد تترتب على رسم الوشم أو ثقب الجسم. تأكد من أن القائم بعملية الوشم أو الثقب يستخدم إبراً معقمة وقفازات تستعمل لمرة واحدة.
- ✗ بالنسبة للعاملين بمجال الرعاية الصحية، يتعين التعامل مع الإبر والأدوات الحادة بحذر واتباع الاحتياطات القياسية.



يتعين عليك أخذ لقاح التهاب الكبد الوبائي (ب) في الحالات التالية:

- ✗ إذا كان عمرك 19 عاماً أو أقل
- ✗ إذا كان شريك الحياة مصاباً بفيروس التهاب الكبد الوبائي (ب)
- ✗ إذا أنت ذراً أو ذا ميول جنسية مثلية
- ✗ إذا أنت حديث الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً
- ✗ إذا أنت متعدد العلاقات الجنسية
- ✗ إذا أنت تتعاطى مخدرات غير موصوفة
- ✗ إذا أنت تعيش مع شخص مصاب بفيروس التهاب الكبد الوبائي (ب) المزمن
- ✗ إذا أنت تتعرض للدم بحكم وظيفتك
- ✗ إذا أنت تخضع لغسيل الكلى
- ✗ إذا أقمت أو سافرت (أو تعترزم السفر) لأكثر من ستة أشهر إلى دول ينتشر فيها فيروس التهاب الكبد الوبائي (ب)

أخذ لقاح التهاب الكبد الوبائي (ب)

ما التهاب الكبد الوبائي (ب)؟

يمثل التهاب الكبد الوبائي (ب) أحد الأمراض التي تصيب الكبد بفعل الإصابة بفيروس التهاب الكبد الوبائي (ب) (HBV). ويعد هذا الفيروس أحد الأسباب الرئيسية للعدوى المزمنة التي قد تتسبب في الإصابة بتليف الكبد أو سرطان الكبد. أما يعد فيروس التهاب الكبد الوبائي (ب) أشهر أنواع التهاب الكبد الفيروسي.

كيف تنتقل العدوى بين الأشخاص؟

تنتقل العدوى بفيروس التهاب الكبد الوبائي (ب) من شخص مصاب إلى آخر عن طريق الدم أو سوائل الجسم، أما هو الحال مع فيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV) الذي يسبب مرض الإيدز، إلا أن فيروس التهاب الكبد الوبائي (ب) أثير عدوى وشيوعاً من فيروس نقص المناعة المكتسبة بنحو 50 إلى 100 مرة.

تتمثل أبرز طرق الإصابة بفيروس التهاب الكبد الوبائي (ب) فيما يلي:

- ✗ استخدام الإبر غير المعقمة والأدوات ذات الصلة بالمخدرات
- ✗ نقل الدم بصورة غير آمنة (دون ترشيح)
- ✗ الاتصال الجنسي مع شخص مصاب بالفيروس
- ✗ التعرض المباشر لدم شخص مصاب
- ✗ الحمل والولادة (من الأم إلى الجنين عند الولادة)

لا تنتقل العدوى بفيروس التهاب الكبد الوبائي (ب) عن طريق:

- ✗ العطس أو السعال
- ✗ التقبيل أو المعانقة
- ✗ الرضاعة
- ✗ الطعام أو الماء
- ✗ الاتصال العادي (أما في أمان العمل)
- ✗ الاشتراك في أنية الطعام أو أواب الشراب

3

أخذ لقاح

التهاب الكبدى الوبائى (ب)

ما مدى أمان وفعالية اللقاح؟

يتمتع لقاح التهاب الكبدى الوبائى (ب) بسجل متميز من الأمان والفعالية، فمنذ عام 1982، استخدم ما يزيد على مليار جرعة من هذا اللقاح في شتى أنحاء العالم. هذا، ويتم أخذ اللقاح على ثلاث جرعات عن طريق الحقن العضلي. وقد أثبتت الدراسات فعالية اللقاح بنسبة 95% في وقاية الأطفال والبالغين من الإصابة بالعدوى المزمنة إذا لم تكن أعراضها قد ظهرت عليهم بالفعل.

ما العلاج؟

تعتبر الأدوية المضادة للفيروسات علاجاً فعالاً لبعض المصابين بعدوى التهاب الكبدى الوبائى (ب) المزمن. أما المرضى الذين أصيبوا بتليف الكبد فتجرى لهم أحياناً عمليات زراعة الكبد. وتجدر الإشارة إلى إمكانية إصابة مرضى التهاب الكبدى الوبائى (ب) المزمن بسرطان الكبد، لا سيما من تتراوح أعمارهم بين 35 و 65 سنة، وعادة ما يكون ذلك سبباً في الوفاة.

آيف تتأكد من إصابتك بالتهاب الكبدى الوبائى (ب) أو لا؟

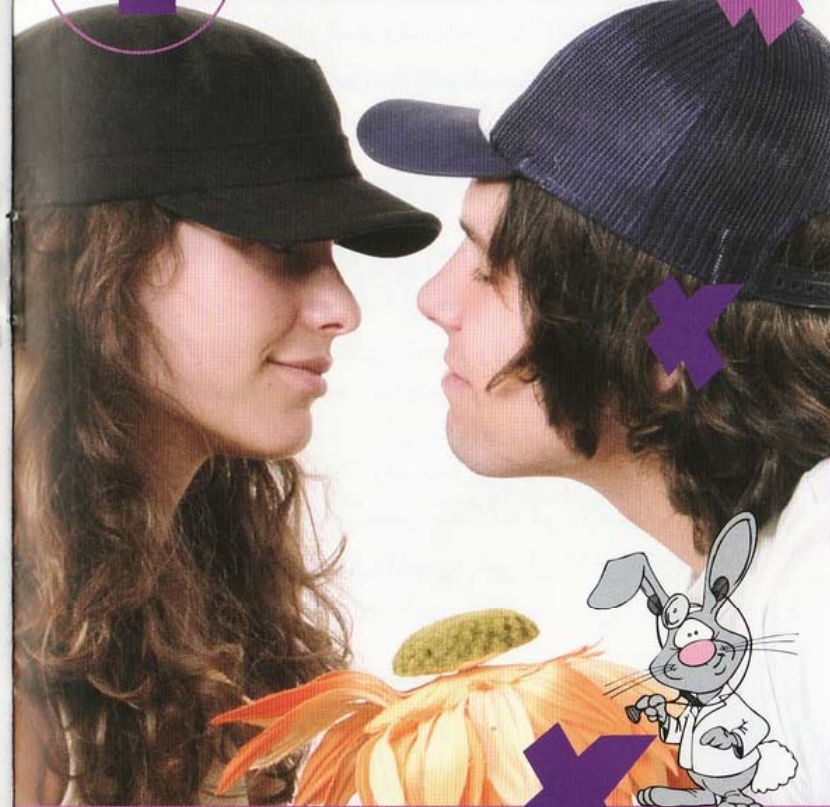
لا توجد طريقة للتأكد من الإصابة أو عدمها سوى إجراء تحليل للدم، لذا، قم بزيارة الطبيب إذا ما ظهرت عليك أي من أعراض التهاب الكبدى (مثل الإعياء الشديد وفقدان الشهية وآلم المفاصل واصفرار الجلد أو العينين) أو إذا ما تدارت أنك قمت باتصال مباشر مع أحد الأشخاص المصابين بالمرض.

الوقاية من التهاب الكبدى الوبائى (ب)

أخذ اللقاح



4



الوقاية من التهاب الكبدى الوبائى (ج)

ستساعدك هذه المعلومات على تفهم طبيعة مرض التهاب الكبدى الوبائى (ج) وأيفية الوقاية منه. لذا يرجى قراءة ما يلي لمعرفة ما إذا كان من الضروري إجراء فحص الدم للكشف عن وجود المرض.

ما هو التهاب الكبد الوبائي (ج)؟

التهاب الكبد الوبائي (ج) هو أحد الأمراض التي تصيب الكبد والتي تحدث نتيجة الإصابة بفيروس التهاب الكبد الوبائي (ج) والمعروف باسم (HCV). وينقل المرض من خلال التعامل مع الدم المصاب بفيروس HCV.

ما مدى خطورة التهاب الكبد الوبائي (ج)؟

يعتبر التهاب الكبد الوبائي (ج) من الأمراض التي تتطوي على خطورة بالنسبة لبعض الأفراد دون غيرهم. ويحمل غالبية الأفراد الذين يتعرضون لهذا المرض الفيروس طوال حياتهم، أما يتعرض الكبد في معظم الحالات لبعض التليف؛ إلا أن الكثيرين لا يشعرون بأي ألم نتيجة التعرض للمرض. وقد يتطور التليف الناتج عن التهاب الكبد (ج) في بعض الحالات إلى الإصابة بمرض تليف الكبد والفشل الكبدي؛ غير أن الأعراض قد لا تظهر إلا بعد سنوات عديدة.

كيف يعرف الشخص أنه مصاب بالفعل بالتهاب الكبد الوبائي (ج)؟

لا تظهر أي أعراض على معظم الحالات المصابة بفيروس HCV. علماً بأن الأشخاص حديثي الإصابة بالمرض قد لا يتمكنون من ملاحظة أي أعراض لمدة تتراوح من 15 إلى 150 يوماً من تاريخ الإصابة بل من الممكن أن تأتي نتيجة الاختبار إيجابية إذا ما أجري في خلال 60 يوم من الإصابة. ويعتبر الشعور بالتعب واليرقان من الأعراض الشائعة التي يمكن ملاحظتها، إلا أنه لا بد من إجراء فحص الدم لمعرفة ما إذا كان الشخص مصاباً بالفيروس أم لا.

يتعين إجراء الفحص الخاص بالتهاب الكبد الوبائي (ج) في الحالات التالية:

- ✘ تعاطي أي نوع من أنواع المخدرات عن طريق الحقن (حتى وإن كان ذلك منذ سنوات)
- ✘ إجراء عملية لنقل دم أو زرع عضو منقول من شخص آخر قبل عام 1992
- ✘ الحصول على دم خلال العلاج من مشكلات تجلط الدم قبل عام 1987
- ✘ إجراء غسيل آلي لفترات طويلة
- ✘ تعدد العلاقات الجنسية أو الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً قبل ذلك
- ✘ التعرض لإصابات وجروح الإبر بالنسبة للعاملين في مجال الرعاية الصحية





آيف تحمي نفسك من الإصابة بهذا الفيروس؟

- ✘ عدم مشاركة الأدوات التي قد تتلوث بالدم (مثل الإبر والمحاقن وأمواس الحلاقة وفرشاة الأسنان).
- ✘ مراعاة المخاطر الصحية التي قد تترتب على الوشم أو ثقب الجسم. تأكد من أن القائم بعملية الوشم أو الثقب يستخدم إبراً معقمة وقفازات صالحة للاستخدام لمرة واحدة.
- ✘ بالنسبة للعاملين بمجال الرعاية الصحية، يتعين اتخاذ التدابير الوقائية دائماً والتعامل بحذر مع الإبر والأدوات الحادة.
- ✘ الامتناع عن ممارسة الجنس خارج إطار الزواج.
- ✘ عدم تعاطي المخدرات. وبالنسبة لمتعاطي المخدرات، يجب التوقف وبدء برنامج العلاج. تجنب إعادة استعمال المحاقن أو مشاركتها أو أي من الأدوات الأخرى ذات الصلة بتعاطي المخدرات. حوالي 90% من الحالات المصابة بفيروس HCV حديثاً تحدث بين متعاطي المخدرات عن طريق الحقن (IDUs).

لا ينتقل فيروس التهاب الكبد (ج) عن طريق:

- العطس والسعال
- التقبيل أو المعانقة
- الإرضاع
- الطعام أو المياه
- الاتصال العادي (مثلما يحدث في أماكن العمل)
- مشاركة في أواني الطعام أو أبواب الشراب

ما هي احتمالات تطور المرض بالنسبة لحديثي الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي (ج)؟

يعاني حوالي 80% من المرضى حديثي الإصابة بالفيروس من بعض الأمراض المزمنة. وتنتشر حالات الإصابة بالتليف الكبد بين الأشخاص المصابين بالفيروس بشكل مزمن بنسبة تتراوح من 10% إلى 20%، أما ينتشر سرطان الكبد بنسبة تتراوح من 1% إلى 5%. وتؤدي الإصابة بهذا الفيروس أيضاً إلى زيادة حدة أمراض الكبد الناتجة عن تعاطي الكحول بل وتطورها بشكل أسرع.

يتعرض الكثيرون من المصابين بالتهاب الكبد الوبائي (ج) لخطر الإصابة بكل من التهاب الكبد الوبائي (أ) و(ب). لذا يتعين إجراء الفحص لدى الطبيب لمعرفة ما إذا كان من الضروري الحصول على الأمصال الخاصة بهذين النوعين.



لماذا يتعين على الشخص إجراء الفحص الخاص بالالتهاب الكبدي الوبائي (ج)؟

يعتبر التشخيص المبكر لهذا المرض من الأمور الهامة، إذ
يتيح ذلك ما يلي:

- ✦ إجراء الفحص للكشف عن الإصابة بأمراض الكبد
- ✦ الحصول على العلاج إذا لزم الأمر. وقد تم توفير العقاقير
للمرضى الذين يعانون من الالتهاب الكبدي الوبائي
(ج) لفترات طويلة.
- ✦ معرفة أيّية حماية الكبد من التعرض لأي ضرر في
المستقبل
- ✦ معرفة أيّية منع انتقال فيروس HCV للآخرين

لا يوجد حالياً
مصل يحمي من
الإصابة
بالالتهاب الكبدي
الوبائي (ج).