



Hepatit B

Korunma, Teşhis ve Tedavi

Türk Hemşeriler İçin Bir Kılavuz

HepCheck

Geç olmadan test yaptıralım.

Önsöz

İnsanı değerli ve şerefli varlık olarak en güzel surette yaratan Cenab-ı Hak, bahsettiği hayatın ve sağlığın korunmasını ve insanın kendi eli ile kendisine zarar vermemesini Kur'an-ı Kerim'de emretmiştir. İnsan hayatını doğrudan ya da dolaylı olarak tehdit eden her tür davranış ve alışkanlık da bu nedenle dinimizce yasaklanmış ve sağlığın korunması, dinimizin temel şartlarından biri olarak kabul edilmiştir. Peygamber Efendimiz (s.a.v.) de: **“İnsanlar iki konuda aldanırlar: Bunlar sağlık ve boş vaktidir”** sözü ile sağlığın önemine dikkat çekmiş ve insanın sağlıklı iken sağlığının değerini bilmesini ve “koruyucu hekimliğe” başvurarak korumasını tavsiye edip bizzat kendisi de bunu uygulamıştır: **“Ey İnsanlar, tedavi olunuz. Zira Hak Teala şifasını yaratmadığı hiç bir türlü dert yaratmamıştır”** diye buyuran Resul-i Ekrem, tüm önlemlere ve sağlığa verilen öneme rağmen meydana gelen hastalıkların tedavisi için insanların çabalaması gerektiğini de hatırlatmıştır.

Günümüzde de bulaşıcı hastalıklar arasında Hepatit B yaygınlaşmaya başlamıştır. Çeşitli yollardan insan vücuduna giren Hepatit virüsünü aslında tedavi etmek zor değildir. Fakat ihmal ve bilgisizlik neticesinde bu virüs on yıllarca bedenimizde kalıp, zamanla vahim sonuçlara neden olabilmekte ve büyük zararlar meydana getirebilmektedir. Hastalığa yakalanmadan alınabilecek tedbirler bulunduğu gibi, hastalığa yakalandıktan sonra da çeşitli tedavi yolları mümkündür. Zamanında alınmayan tedbirler ise Allah'ın bize bahsetmiş olduğu sağlığımıza ihanet etmektir. Bu nedenle hastalıklardan kurtulmak ve tedavi olmak için daima bir hekime başvurmalı ve konu ile ilgili uzman kişilerden bilgiler alınmalıdır. Sağlık kurallarına uymak ve

sağlığımızı tehdit edecek her tür davranıştan sakınmak hem kendimize hem de yakın çevremize ve bilhassa ailemize karşı başlıca vazifemiz olarak algılanmalıdır. Zira bu hem dini hem de ahlaki bir vecibedir.



Sadi Arslan
DİTİB Başkanı

1. „Hepatit“ nedir?

Bu broşürün konusunu Hepatit B virüsü oluşturmaktadır (sayfa 7'den itibaren). Hepatit B Türk toplumunda diğer hepatit hastalıklarına göre daha yaygındır.

Gene de size önce genel olarak „hepatit“ kavramının ne anlama geldiğini açıklamak istiyoruz: Hepatit sadece „karaciğer iltihabı“ demektir. İltihabın nedeni bazen başka insanlara da bulaşabilen bir enfeksiyondur. Ancak başka nedenlerden kaynaklanan ve bulaşıcı olmayan hepatit türleri de vardır (örneğin otoimmün hepatit, alkole bağlı hepatit veya karaciğer yağlanmasıyla bağlı hepatit gibi).

Karaciğer iltihaplarında karaciğer hücreleri tahrip olmaktadır. Gerçi sağlıklı organlarda da günün birinde karaciğer hücreleri ölür ve yerlerine yeni hücreler geçer, ancak hepatit hastalıklarında bu hücre ölümleri uzun vadede karaciğeri zorlamaya başlayabilir. Hepatit uzun yıllar devam ederse siroza kadar uzanan bir karaciğer tahribatına yol açabilir. „Siroz“ kavramı karaciğerin büyük ölçüde nedbe (fibroz) dokusuna dönüşmüş olduğu durumlar için kullanılır. Siroz bir kaç yönden tehlike arzeden bir hastalıktır:

a) Kronik karaciğer hastalıkları metabolizma, sindirim sistemi ve bağışıklık sistemi (immün sistem) gibi yaşamsal önem arzeden fonksiyonlarda ciddi kısıntılara neden olabilir.

b) Karaciğerin nedbe bağlaması (fibroz dokusu oluşturması) sonucunda karaciğerden kan geçmesi güçleşir. Kan akmaz, ciğerde birikir. Bu durumda ise örneğin karında su toplanması veya kanamalar gibi komplikasyonlar ortaya çıkabilir.

c) Sirozlu bir kişide karaciğer hücreleri dejenere olarak karaciğer kanseri oluşturabilir. Eğer karaciğer iltihapları erken teşhis edilirse çoğu hallerde bu sonuçları engellemek mümkündür. Siroz hastalığı için de tedavi olanakları mevcuttur, ancak ne olursa olsun bu hastalık ciddi bir bulgu olma özelliğini korumaktadır.

1a. Hepatit virüsleri

Virüsler hepatitin en yaygın nedenlerini oluşturur. En önemli virüsler Hepatit A, B, C ve D türleridir. Bu virüsler birbirlerinden tamamen farklıdır. Farklı yollardan bulaşırlar, farklı şekilde tedavi edilirler ve birbirlerine dönüşme olanağı yoktur. Tek ortak yanları karaciğer iltihabına neden olmalarıdır.

Hepatit A daha çok yıkanmamış ve kirlenmiş gıdalar ve temas yoluyla bulaşan bir seyahat hastalığıdır. Hepatit A sadece kısa bir süre için bulaşıcı olur, ancak bu dönemde bulaşıcılığı çok yüksektir. Her zaman kendiliğinden iyileştiği için virüs hepatitlerinin en zararsız biçimi olarak kabul edilir. Yaşlı insanlarda, karaciğer hastalarında ve bağışıklık sistemi zayıf olan kişilerde sorunlu seyredebilir. Hepatit A'ya karşı güvenli bir aşı mevcuttur.

Hepatit B Sayfa 7'den itibaren ayrıntılı bir şekilde açıklanacaktır.

Hepatit C günlük yaşam koşullarında hemen hemen hiç bulaşmayan bir hastalıktır. Cinsel yoldan bulaşma olasılığı Hepatit B'ye göre daha düşüktür. Bulaşma riski yaralanmalarla birlikte artar. Enfeksiyon çoğu kez doğrudan kan teması yoluyla, örneğin kan ürünleri üzerinden, yaralanmalarla, intravenöz (damardan) uyuşturucu kullanımı nedeniyle ya da yetersiz hijyen koşulları altında piercing, dövme ya da tıbbi müdahale yapılması sonucunda gerçekleşir. Hepatit C yemek yemek, el sıkışmak, birbirine sarılmak veya aynı tuvaleti kullanmak gibi nedenlerle geçmez. Hepatit C bulaştığı kişilerin yüzde 80'inde kronikleşir. Hepatit C'ye karşı kullanılan ilaçların yan etkileri mevcuttur ancak bunlar hastaların yaklaşık yarısını iyileştirirler (bu durum Hepatit B'de farklıdır: Burada kullanılan ilaçlar enfeksiyonu hafifletir ancak tamamen iyileştirmez).

Hepatit D (Delta Virüsü) daha çok kan yoluyla bulaşır, yapısal açıdan tam olarak gelişmemiş bir virüstür. Yaşayabilmek için Hepatit B virüsüne ihtiyacı vardır, ancak hepatit B ile birleştiğinde de Hepatit B'nin seyrini kötüleştirir.

1b. Diğer hepatit etkenleri

Yukarda da belirtildiği gibi hepatitin her şekli bulaşıcı değildir. Örneğin aşağıdaki hastalıklar hiçbir zaman bulaşmaz:

Karaciğer yağlanmasına bağlı hepatit (NASH)

Aşırı kilolu ve diyabetli (şeker hastası) pek çok kişide yağlı karaciğer mevcuttur. Etkilenen kişi sık sık halsiz olur, bazen karnın sağ üst bölgesinde bir baskı hisseder. Yağlı karaciğer kendi başına hastalık değildir. Yalnızca karaciğer hücreleri yağlanmışdır. Ancak bazı insanlarda yağlı karaciğer iltihaba dönüşür. Bu durum karaciğerde tahribata neden olarak siroza kadar ilerleyebilir. En başarılı tedavi yöntemleri yavaş bir tempoda aşırı kilodan kurtulmak (beslenme alışkanlıklarını değiştirmek ve spor yapmak suretiyle) ve diyabeti tedavi ettirmektir.

Alkole bağlı hepatit

Alkol sorunu olan insanlarda önce alkolik karaciğer yağlanması görülür. Aşırı kilolu insanlarda olduğu gibi bu insanlarda da yağlı karaciğer iltihaplanabilir. Bu iltihaplanma çok saldırgan bir şekilde ilerleyerek karaciğer yetmezliğine neden olabilir. Ancak yıllarca fark edilmeden ilerlediği ve siroza yol açtığı da görülmektedir. Kötü sonuçlarının önüne geçmenin en iyi yolu alkolden kaçınmaktır.

Otoimmün hepatit

Otoimmün hepatitte vücudun kendi bağışıklık sistemi karaciğer hücrelerini hedef almaktadır. Bu durum ağır bir iltihaba ve karaciğer sirozuna yol açabilir. Neden bazı insanların bu hastalığa tutuldukları bilinmemektedir. Otoimmün hepatit bir enfeksiyon hastalığı olmayıp hiçbir zaman bulaşıcı değildir. Otoimmün hepatit bağışıklık sisteminin ilaçla (örneğin kortizon) bastırılması suretiyle başarıyla tedavi edilir.

2. Hepatit B virüsü (HBV) nedir?

Hepatit B virüsü karaciğerde iltihaba yol açan bir virüstür. Sağlıklı bir erişkine bulaşması durumunda Hepatit B vakalarının yüzde 90-95'inde hastalık ilk altı ay içerisinde kendiliğinden iyileşir. Çocukların, yaşlıların ve bağışıklık sistemi zayıf olan kişilerin virüsü kendiliğinden yenmeleri daha güçtür. Hepatit B bir kez iyileştikten sonra insan yaşam boyu bağışıklık kazanır. Bu insanların artık ilaca ihtiyacı olmaz. Ancak erişkinlerin yüzde 5 ila 10'unda hastalık altı aydan daha fazla bir süre vücutta kalır. Bu andan itibaren enfeksiyon kalıcı yani kroniktir. Kronik hepatit çoğu kez yaşam boyu kalıcı olup ancak nadir hallerde yıllar sonra yine kendiliğinden iyileştiği olur. Kronik hepatit yıllar içerisinde yavaş yavaş karaciğeri tahrip edebilir. Bu bakımdan kronik Hepatit B hastalarının mutlaka hekimleriyle görüşmeleri gerekmektedir.

3. Hepatit B ne derece tehlikelidir?

Bu insandan insana farklıdır. Bazılarında hastalık onlarca yıl hafif bir seyir izleyerek kişinin ileri yaşlara kadar yaşamasına olanak tanır. Buna karşın bazılarında iltihap karaciğere 5 yıldan 50 yıla varan bir süre içerisinde ağır hasar vererek siroz oluşumuna (nedbeli karaciğer) kadar ilerleyebilir. Tedavisi zor olan bir karaciğer kanserinin oluşması da mümkündür. Bu hastalığa bağlı olarak gelişen ikincil hastalıklar ölüme neden olabilir. Aşırı alkol tüketimi, aşırı kilo ve AIDS veya başka hepatit virüsleri gibi başka hastalıkların olması kronik Hepatit B'nin tahrip edici seyrini hızlandırabilir.

4. Hepatit B insana nasıl bulaşır?

Hepatit B herşeyden önce enfekte kan aracılığıyla bulaşır. Ancak virüs sperma, vajinal sıvı, tükürük ve gözyaşı gibi diğer vücut sıvılarında da mevcuttur. En yaygın bulaşma yolları:

Doğum (eğer annede Hepatit B mevcutsa), cinsel ilişki ve yaralanmalardır. İyi temizlenmemiş aletler kullanılarak dövme veya piercing yapılması ya da tıbbi enstrümanların kirli olması durumlarında da bulaşabilir.

Aile fertlerinden birinde Hepatit B görülmesi durumunda bütün aile aşı olmalıdır. Üzerlerine kan artıkları yapışmış olabileceğinden hijyen gereçleri (örneğin diş fırçaları, traş bıçakları, tırnak makasları vs.) ortak kullanılmamalıdır. Eşlerden birinin Hepatit B olduğu ve diğerinin aşılama prosedürünün tamamlanmadığı durumlarda cinsel yaşamda da dikkatli olunmalıdır. Mutlaka bir kondom kullanınız. Hepatit B'nin öpüşme sırasında da bulaşıp bulaşmadığı henüz açıklığa kavuşmuş değildir. Eğer eşlerin her ikisi başarılı bir şekilde aşılanmışsa bu koruyucu önlemlere gerek kalmaz. Aynı şişeden veya aynı bardaktan içmek ve aynı çatal, kaşık ve bıçağı kullanmak yoluyla bulaşma riski düşüktür.

5. Hepatit B insana nasıl bulaşmaz?

Yüze karşı öksürmek ya da aksırmak, el sıkışmak veya birbirine sarılmak, yemek yemek, kanamalı yara olmadığı sürece aynı tuvaleti/havluyu kullanmak yollarıyla geçmez. Hepatit B hastalarının çamaşırları normal şekilde yıkanabilir.

6. Aşı nasıl yapılır?

Aşı üç kez uygulanır:

1. aşı: gün 0
2. aşı: bir ay sonra
3. aşı: ilk aşıdan altı ay sonra.

Hızlandırılmış aşı versiyonu da uygulanabilir: 0, 7 ve 21. gün.

Aşı maddesi yapay olarak üretilmekte olup iyi tolere edilmektedir. Canlı virüs veya domuz kökenli herhangi bir madde içermez. Aşı, bireylerin yüzde 90'ında başarılı sonuç vermektedir. Başarılı olduğu yeterli ölçüde antikor (anti-HBs) yani koruyucu madde oluşmasından anlaşılır. Bir aşının fiyatı 40-60 EUR arasındadır. Alman sağlık sigortaları çocukların, gençlerin, karaciğer hastalarının ve Hepatit B hastalarının yakınlarının aşı masraflarını üstlenmektedir.

7. Hepatit B nasıl anlaşılır?

Kendinizin virüsü hissetmeniz ya da algılamanız mümkün değildir. Açık semptomları (belirtileri) de yoktur. Hepatit B testi hekimin normal şartlarda yaptırdığı laboratuvar incelemeleri kapsamına dahil değildir. Virüsü bulmak için özel bir kan testi yaptırarak onu amaçlı bir şekilde aramak gerekmektedir. Burada en önemli parametre HBs-antijenidir (HBsAg). Eğer o mevcutsa (HBsAg pozitif) sizde Hepatit B var demektir.

Aşağıdaki semptomlar karaciğerin ya da safra kesesinin hasta olduğunu işaret edebilir. Ancak bunlar bir Hepatit B kanıtı değildir:

- sürekli halsizlik
- konsantrasyon bozuklukları
- karnın sağ üst tarafında baskı duygusu
- kaşıntı
- balçık renginde dışkı, koyu renkte idrar

- iştah kaybı
- Özellikle etli olmak üzere bazı yemeklerden tikslenme
- vücud ağırlığında değişimeler
- mide bulantısı ve kusma
- karında şişkinlik
- burun kanamaları ve i kanamalar
- ciltte veya gözlerde sarı renklenme
- sık sık kas ve eklem ağrıları
- erkeklerde: göğüs veya karın bölgesindeki kıllarda azalma

Karaciğerle bağlantılı kan değerlerinin yükselmesi de karaciğerde bir sorun olduğunun ilk işaretçisi olabilir.

8. Hepatit B'ye tutulunca neler yapılabilir?

Hekiminizden size durumunuzu tam olarak açıkla-masını rica ediniz. En önemli soru „hastalık gzlen-sin mi, yoksa tedavi mi edilsin“ sorusudur. Bazı hastaların tedaviye ihtiyacı vardır. Diğerlerininse beklemesi daha yerinde olur. İlaçlar Hepatit B'yi iyi-leştiremez; bunu yalnızca kendi bağışıklık sistemi-niz başarabilir. Hatta ilk altı aylık süre içerisinde Hepatit B virüsüne karşı en etkili silah bağışıklık sisteminizdir. Hepatit B ilaçları bu erken dönemde bir değişiklik sağlamaz. Bu yüzden akut Hepatit B enfeksiyonlarında, enfeksiyonun son derece ağır seyrettiği ve karaciğer yetmezliği riskinin olduğu durumlar hariç (yüzde 1'in altında), ilaç verilmemektedir.

Eğer Hepatit B daha uzun süre vücutta kalırsa kro-nik hale gelir. Bazı hastalarda hastalık sakin bir gidiş izler. Diğerlerinde ise karaciğer hasar görür. Bu durumlarda ilaç tedavisi ile „saldırgan“ nitelikli bir kronik Hepatit B „uysal“ nitelikli bir Hepatit B'ye dönüştürülebilir.

Hepatit B ilaçları

a) Peg-İnterferon alfa

İlaç haftada bir kez şırıngayla deri altına verilir. Tedavi bağışıklık sistemini (immün sistemi) uyararak enfeksiyonu kontrol altına almasını sağlar. Süresi toplam 48 haftadır. Grip semptomları (belirtileri), depresyon ve kan tablosunda değişiklikler gibi yan etkileri olabilir.

b) Tabletler (Nükleosid veya nükleotid türdeşleri)

İlaçlar günde bir kez alınır ve virüsün çoğalmasını engellerler. Tedavi iyi tolere edilir ancak uzun yıllar sürebilir. Çok önemli: Eğer hiç bir fark hissetmiyor olsanız dahi tablet almayı hiç bir zaman unutmayınız! Hepatit B virüsü bazen yapısal özelliklerini değiştirerek belli bir ilaçtan etkilenmez hale gelir, yani virüs o ilaca karşı direnç kazanır. Eğer tabletleri düzenli olarak almazsanız bu durum çok daha hızlı ortaya çıkabilir. Virüs dirençli hale gelirse tekrar çoğalmaya başlayarak karaciğere zarar verebilir. Bu gibi hallerde ek bir ilaç kullanmak ya da ilaç değiştirmek suretiyle tedavinin yeni duruma uyarlanması gerekmektedir.

9. Hepatit B'ye tutulmam durumunda dikkat etmem gereken başka hususlar nelerdir?

Hekiminize hangi aralıklarla muayene olmanız gerektiğini sorunuz. Hepatit B sakın seyretse dahi düzenli olarak gözlenmesi gerekmektedir.

Hepatit B için özel bir diyet yoktur. Ancak genel anlamda sağlıklı bir beslenme tavsiye edilir. Önemli olan alkol içilmemesidir.

Eğer herhangi bir kişinin, örneğin bir hekimin, kanınızla ilgili bir işlem yapması gerekirse, kendisini Hepatit B hastası olduğunuz konusunda bilgilendiriniz.

10. Kime başvurabilirim?

DITIB (Türk-İslam Birliği)

Türkisch-Islamische Union der Anstalt für Religion e.V.

E-posta: gesundheit@ditib.de; saglik@ditib.de
İnternet: www.ditib.de

Deutsche Leberstiftung/Kompetenznetz Hepatitis (Alman Karaciğer Vakfı/Hepatit Yetkinlik Ağı)

E-posta: info@deutsche-leberstiftung.de

İnternet: www.deutsche-leberstiftung.de

Telefonla danışma saatleri: +49 (0)1805- 45 00 60
(pazartesten perşembeye, saat 14:00 ila 16:00 arası, sabit Alman telefon şebekesinden dakikası 0,14 €)

Deutsche Leberhilfe e. V.

(Alman Karaciğer Yardım Derneği)

Telefon: +49(0)2 21/28 29 980;

Faks: +49(0)2 21/28 29 981

E-posta: info@leberhilfe.org;

İnternet: www.leberhilfe.org

Deutsche Leberhilfe e.V. derneğinden „Hepatit B“ konulu bir Türkçe broşür ile (Fiyatı: 2,50 EUR + 1,00 EUR posta ücreti) Türkçe konuşan hekimlerin bir listesini temin etmek mümkündür.

Herausgeber:

DITIB



Deutsche Leberhilfe e.V.



Deutsche
Leberstiftung