

خودمراقبتی در هیپاتیت B:

- رژیم پر پروتئین و پر انرژی سودمند است. (با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید)
- اگر دچار بیوست میباشید ورزش و مایعات فراوان مصرف کنید و محیطی آرام و مطبوع در حین غذا خوردن فراهم کنید.
- از نوشیدن الکل در طی دوره حاد بیماری و حداقل 6 ماه بعد از بهبودی خودداری کنید.
- مصرف سبزیجات، میوههای تازه و فیبرهای غذایی را فراموش نکنید. از گوشت قرمز، قند ساده و غذاهای سرخ شده کمتر استفاده کنید.
- از نوشیدن زیاد از حد قهوه و چای پررنگ اجتناب کنید.
- آب زیاد بنوشید. سعی کنید هر ساعت مقداری آب بخورید. آب هویج و آب چغندر بیشتر مصرف کنید. روغن مایع مصرف کنید و از کره، مارگارین، روغن جامد و دنبه اجتناب کنید.
- غذاهایی مثل عسل، لیمو، موز، آلو، بادام و انواع سبزیجات بیشتر مصرف کنید.
- هرگز مرغ، ماهی و گوشت خام یا نیم پز نخورید.
- سیگار نکشید و مشروبات الکلی مصرف نکنید.
- از اهداء خون، اعضاء، پرهیز از استفاده مشترک وسایل شخصی، تزریقات و عدم مصرف دارو اعم از شیمیایی یا گیاهی بدون نظر پزشک معالج خودداری کنید.
- به افراد ارائه دهنده خدمات پزشکی و دندانپزشکی در مورد آلودگی خود، اطلاع دهید.
- رفتار جنسی مطمئن داشته باشید و از کاندوم استفاده کنید.
- زخم ها و جراحات را بیوشانید و دستمال یا البسه آلوده به خون را در کیسه پلاستیک قرار دهید. (برای دور انداختن)
- همسر و فرزندان و کسانی که با شما در یک منزل زندگی می کنند باید از نظر هیپاتیت آزمایش و بعد واکسینه شوند و وسایلی که موقع استفاده از آنها احتمال ایجاد جراحت می رود مثل مسواک، شانه و به خصوص تیغ ریش تراشی، باید برای هر فرد منحصر به فرد باشد.
- در صورتی که لباس یا هر شیئی دیگری به خون فرد آلوده آغشته شود، در ابتدا باید خون با آب سرد در حالی که دستکش به دست است کاملاً شسته شود. سپس با دو روش میتوان وسیله را ضد عفونی کرد: 1- استفاده از مواد ضد عفونی کننده مانند مایعات سفید کننده و مواد کلر دار برای مدت 20 دقیقه 2- جوشاندن برای مدت 20 تا 30 دقیقه
- در صورت استفراغ از مصرف داروها خودداری و به پزشک مراجعه کنید از آنتی اسیدها و ضد استفراغهای تجویز شده استفاده کنید.
- اگر برای شما داور اینترفرون تجویز شده است برای رهایی از بعضی عوارض جانبی اینترفرون الفا از دستورات زیر پیروی کنید**
- (الف) ضد دردها از قبیل استامینوفن یا ایبوپروفن می توانند برای جلوگیری یا آرام بخشی نسبی تب و درد بکار روند.
- (ب) تزریق اینترفرون الفا به هنگام خواب به شما اجازه خواهد داد تا در زمان بروز عوارض ناشی از تزریق اینترفرون (که علائمی شبیه آنفلوآنزا می دهد) خواب باشید و عوارض کمتر شما را اذیت کند.
- (ج) انرژی خود را حفظ کنید. بکوشید تا بیشتر استراحت کنید. به اندازه کافی مایعات بنوشید، قبل از درمان و طی درمان مایعات کافی بنوشید.
- بهبودی کامل ممکن است ماهها یا بیشتر طول بکشد و باید طی این مدت بطور مکرر مورد بررسی و ارزیابی قرار بگیرید. این ارزیابی از طریق آزمایش خون انجام می شود که بایستی تا رسیدن به نتایج نرمال تکرار شود. پیگیری ممکن است به مدت یکسال بعد از اینکه تستهای عملی کبد به حالت طبیعی برگشت ادامه یابد.