

የሄፓታይት ቢ በሽታ በወጣቶች፡ የበሽተኞች መረጃ(2017-02-03)

መረጃና ያግባብ መመሪያ፡፡ የተላላፊ በሽታ መከላከያ ህኪም የሚሠጠው ቅጠሊት፡፡

ይህ መረጃ ለምን ተላክልዎት?

የሄፓታይት ቢ በሽታ እንዳለብዎት የተደረገው የደም ምርመራ አሳይተዋል፡፡ ይህ ቅጠሊት፡ ሄፓታይት ቢን የሚመለከት መረጃ የያዘና፡ እንደ ሄፓታይት ቢ ተሸካሚ ምን ማሰብ እንደሚያስፈልግዎት የሚያስረዳ ነው፡፡

ሄፓታይት ቢ ምንድን ነው?

ሄፓታይት ቢ በጉበት፡ በደምና ባንዳንድ የሰውነት ፈሳሾች (እንደ ስፐርም) የሚገኝ ቫይረስ ነው፡፡ ሰው ሳይታወቀው ለረጅም ጊዜ የሄፓታይት ቢ ተሸካሚ ሊሆን ይችላል፡፡ አንድ ሰው የበሽታ ምልክት ባይታይበትም፡ ሄፓታይት ቢ በጣም የሚተላለፍ በሽታ ነው፤ ከኢንፈክሽኑ ብዙ ዓመታት ከኖሩ በህዋላም የጉበት ችግር ሊያስከትል ይችላል፡፡

ሄፓታይት ቢ እንዴት ይተላለፍብዎታል?

ብዙ ሰዎች የሄፓታይት ቢ ተሸካሚዎች ናቸው፡፡ የዓለም የጤና ጥበቃ ድርጅት/በ2016 ዓ.ም ይፋ ባደረገው ሪፖርት በዓለማችን 240 ሚሊዮን የሄፓታይት ተሸካሚዎች አሉ፡፡ አብዛኞቹ በወሊድ ጊዜ ከናታቸው የተላለፈባቸው ናቸው፡፡

ሄፓታይት ቢ፡ ያለ ኮንዶም ወሲብ ከፈጸሙም ይተላለፋል፡፡ ሁሉም የወሲብ ዓይነቶች፡ (የፍንጢጣ፡ የብልትና የአፍ) ያለ ኮንዶም ከተፈጸሙ፡ ሄፓታይት ቢ ከሰው ወደ ሰው ይተላለፋል፡፡

አንድ ሰው፡ የሄፓታይት ቢ ቫይረስ ያለበትደም በደሙ ከገባበት፡ ወይም በልፋጭ መምብራና (slemhinna) ለምሳሌ በዐይን፡ ባፍንጫና በአፍ ወይም በክፍት ቁስል የሄፓታይት ቢ ቫይረስ ያለበት ደም ከገባ፡ የሄፓታይት ቢ በሽታ በደምም ሊተላለፍ ይችላል፡፡

ሄፓታይት ቢ፡ በሰዎች መካከል በሚደረገው ማህበራዊ ግኑኝነት፡ ለምሳሌ፡ በመተቃቀፍ፡ በመሳሳም ወይም ብርጭቆ/ሳህን/መመገብያ ማንኪያ/ሹካ በጋራ መጠቀም አይተላለፍም፡፡ ሽንትቤት በጋራ በመጠቀምም አይተላለፍም፡፡

በሽታውን ወደ ሌሎች ላለማስተላለፍ ምን ላሰብበት የሚገባኝ ነገር አለ?

ህኪምዎ የሚሠጥዎት ከዚህ በታች ያሉት ያግባብ መመሪያዎች መከተል አለብዎት፡-

- ህኪምዎ መጥሪያ ሲልክልዎት ቀጠሮ ላይ መገኘት አለብዎት፡፡
- ሄፓታይት ቢ እንዳለብዎት የወሲብ አጋርዎን ማሳወቅ ይገባዎታል፡፡
- አጋርዎ ኢምፎን ካልሆኑ (ማለትም የሄፓታይት በሽታ የነበራቸው ወይም የጸረ-ሄፓታይት ቢ ክትባት የተሠጣቸው) በወሲብ ጊዜ ኮንዶም መጠቀም አለብዎት፡፡
- ህክምና ሲያደርጉ (የአካልና የጥርስ)፡ ደምዎ ተላላፊ ቫይረስ እንዳለበት ማሳወቅ ይገባዎታል፡፡
- ሲነቀሱና አካልዎ ወይም ጆሮዎ ሲበሱ ወይ ሌላ የሚያደማ ነገር ሲያደርጉ፡ የደም ቫይረስ እንዳለብዎት ማሳወቅ አለብዎት፡፡
- ምላጭና የጥርስ መፋቂያና ከሌላ ሰው በጋራ አይጠቀሙ፡፡
- አንድ ሰው ደምዎ ከነካው፡ ለምሳሌ ደሙ በቁስል ላይ ከነጠበ፡ በቶሎ ነጻ የሄፓታይት ቢ ክትባት ለማግኘት፡ ተገቢ ህክምና እንዲያደርግ፡ ደምዎ ተላላፊ የሄፓታይት ቢ ቫይረስ እንዳለበት ማሳወቅ አለብዎት፡፡
- መርፌ የሚጠቀሙ ከሆነ ከሌላ ሰው በጋራ መጠቀም የለብዎትም፡፡ የመቀላቀያ ኩባያ/ስኒ እና ሌሎች ተመሳሳይ ዕቃዎችም በጋራ አይጠቀሙ፡፡
- ደም፡ ስፐርምና እንቁላል ወይም የአካል ክፍል ለንቅለ ተከላ (transplantation) መለገስ አይፈቀድልዎትም፡፡
- የሄፓታይት ቢ ክትባት ሊያስፈልገው የሚችል የወሲብ አጋር ወይም የቤተሰብ አባል ካለዎት ህኪምዎን ይነገሩ፡፡

ወደ ሌሎች በሽታ ላለማስተላለፍ ሊከተልዎቸው ተገቢ የሆኑ የጽዳት ምክሮች አሉ፡-

- ትናንሽ ቍስሎችን ሳይቀር በፋሻ መሸፈን ጥንቃቄ ያዘውትሩ፡፡

- ቁስል ለመሸፈን ሰው የሚረዳዎት ከሆነ፡ አጋዥ የፕላስቲክ ጓንቲ መጠቀም አለበት።
- በደም የተበከለ ማተሪያል (ጨርቅ ወረቀት ወዘተ) ከመጣልዎ በፊት(ለምሳሌ ሁለት ፕላስቲክ በመጠቀም)በደንብ ይጠቅልሉ።
- በደም የቆሸሸ ልብስ ባጣቢ ማኪና ይታጠባል።
- የደም ጠብታ፡ ለምሳሌ በወለል የነጠበ፡ በወረቀት ተወልውሎ ይጣላል።ከዛ በህዋላ በሳሙናና በውኃ በደንብ ይታጠቡ።

ከአጋሬ ወሲብ ከመፈጸሜ በፊት ምን ላሰብበት የሚገባኝ ነገር አለ?

ሄፓቲት ቢ እንዳለብዎት አጋርዎን ማሳወቅ አለብዎት። አጋርዎ "ኢምዩን" ካልሆኑ (ይኸም ማለት፡ ከዚያ በፊት ሄፓቲት ቢ የነበራቸው ወይም የሄፓቲት ቢ ክትባት የወሰዱ)፡ ኮንዶም መጠቀም አለብዎት።

በይበልጥ የሚመረጥ ነገር ካለ፡ ወሲብ ከመፈጸምዎ በፊት፡ ናጻ የሄፓቲት ቢ ክትባት እንዲያገኙ፡ አጋርዎን ወደ ሀኪም/ክሊኒክ ይዘዋቸው መምጣት ነው።

ክትባት ካልወሰደ ሰው ጋር ያለ ኮንዶም ወሲብ በመፈጸም፡ ሌላን ሰው በበሽታ አደጋ ጥለው ከሆነ፡ የበሽታ አደጋውን ለመቀነስ፡ ላደጋ የተጋለጠው ሰውም የሄፓቲት ቢ ክትባት በነጻ ሊያገኝ ይችላል። ክትባቱ በሁለት ቀናት ውስጥ ቢሰጥ የበለጠ ውጤት ይኖረዋል።

ለጤና ቁጥጥር ስንት ጊዜ ወደ ሀኪሜ መሄድ ያስፈልገኛል?

ምን ያህል አዘውትረው ወደ ሀኪም መሄድ እንዳለብዎት የሚወስነው ሀኪምዎ ነው። አብዛኛው ጊዜ የሀኪም ጉብኝት ባመት አንዴ ይደረጋል፤ አንዳንድ ጊዜ ግን ተደጋጋሚ ጉብኝቶች ማድረግ ሊያስፈልግ ይችላል።

የሄፓቲት ቢ ተሸካሚ መሆን አደገኛ ነውን?

አብዛኞቹ ሄፓቲት ቢ ያላቸው፡ በፍጹም የጉበት ችግር አይመጣባቸውም። አንዳንዶቹ ግን፡ ከብዙ ዐመታት ኢንፌክሽን በህዋላ የጉበት ችግር ሊመጣባቸው ይችላል። የጉበት ችግር የሚያጋጥማቸው በሽተኞች ቢብስ የጉበት መመንመን (ሲሮሲስ) ወይን ካንሰር ይይዛቸዋል።

በተደጋጋሚ ከሀኪም ሲገናኙ፡ በጉበትዎ ጤንነት ቁጥጥር ይደረጋል፤ የሚያስፈልግዎት ህክምናም ይደረግልዎታል።

የሄፓቲት ቢ ህክምና አለን?

ካስፈለገ ህክምና ይደረጋል፤ ግን አብዛኛው ጊዜ ወጣቶች ህክምና አያስፈልጋቸውም። ወቅቱ ከደረሰ ስለዚህ ጉዳይ ሀኪምዎ ያኔ ያሳውቅዎታል።

ህክምናው ኢንፌክሽኑን አይፈውስም/አያጠፋም፤ ይሁን እንጂ፡ የጉበት ችግር እንዳይነሣ አደጋውን ይቀንሳል።

ወላጅ መሆን እችላለሁን?

አዎን! ልጅ መውለድ ከመሞከርዎ በፊት፡ የወሲብአጋርዎ ከሄፓቲት ቢ "ኢምዩን" (ለምሳሌ በክትባት) መሆን አለበት።

እርጉዝ ከሆኑ፡ ሄፓቲት ቢ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ የሚከላከል ዘይቤ አለ። በእርግዝናዎ የመጨረሻ ወቅቶች፡ አንዳንድ ጊዜ የሄፓቲት ቢ ህክምና ሊደረግልዎት ይችላል። ልጁ የሄፓቲት ቢ መከላከያ ያገኛል፡- ይኸም ቀጥታ ሲወለድ ክትባት ይደረግለዎታል፤ ከዚያ ቀጥሎም በመጀመሪያው ዐመት በተደጋጋሚ የመድኃኒት ልክ ይሠጠዋል።በዚህ አግባብ በሽታው ወደ ልጁ እንዲተላለፍ ያለው አደጋ በጣም ዝቅ ያለ ነው።

የሆነ ሥራ ወይንም የትርፍ ጊዜ እንቅስቃሴዎች ሊኖረኝ ይችላልን?

እንደ ሄፓቲት ቢ ተሸካሚ፡ ሁሉም ዐይነት ሥራ ሊኖርዎት ይችላል። በሚሠሩት ሥራ ላይ፡ አንድ ሹል ነገር ወግተዎት ሊደሙ የሚችሉ ከሆነና፤ ደምዎ ሌላን ሰው ሊነካ የሚችል ከሆነ - ይህን ጉዳይ አንስተው ሀኪምዎን ያነጋግሩ።ወደ

አንድ ሙያ የሚያመራ ትምህርት መውሰድ እንደሚችሉና እንደማይችሉ እርግጠኛ ካልሆኑም እንዲሁ ሀኪምዎን ያነጋግሩ። ሄፓቲት ቢ እንዳለዎት አሠሪዎን መንገር አያስፈልግዎትም።

አንዳንድ ጊዜ ለመድማት የሚያጋልጥ የስፖርት ዐይነት ላይ መሳተፍ ከፈለጉ - ሀኪምዎን ያነጋግሩ። መሳተፍ እንደሚችሉና እንደማይችሉ ሀኪምዎ ሊነግርዎት ይችላል።

ሄፓቲት ቢ በተላላፊ በሽታዎች ህግ ይጠቃለላል - ይህ ምን ማለት ነው?

የበሽታ መከላከያ ህጉ (Smittskyddslagen): አንዳንድ ኢንፌክሽኖች: ለምሳሌ እንደ ሄፓቲት ቢ ወደ ጤነኛ ሰው እንዳይተላለፉ ለመከላከል የተደነገገ ነው።

እንደርስዎ ሄፓቲት ቢ ያላቸው ነጻ እንክብካቤና ህክምና ያግኙ ዘንድ ሙብት አላቸው። ሀኪምዎ የሚሰጥዎት ያግባብ መመሪያ መከተል አለብዎት። 4ኛው ነጥብ ይመልከቱ። የበሽታው ምንጭ በሚደረገው ጥረት ላይም ትብብር ማድረግ ግዴታዎ ነው። 12ኛው ነጥብ ይመልከቱ።

ልክ አደለም ብለው የሚያምኑበት ያግባብ መመሪያ ከተሠጠዎት: በክልልዎ/ላንድስቲን የሚገኘውን የበሽታ መከላከያ ሀኪም ያነጋግሩ።

የበሽታ ምንጭ ማግኘት - ምን ማለት ነው?

ሌሎች የሄፓቲት ቢ ተሽካሚዎች የት እንዳሉ ማወቅ በጣም አስፈላጊ ነው። ምክንያቱም የጉበት ምርመራ እንዲደረግላቸውና በሽታው ወደ ሌላ ሰው እንዳይተላለፍ ስለሚከላከል። እንግዲህ ሄፓቲት ቢ ካለዎት ከማን ጋር ወሲብ እንደፈጸሙና: እነማንን በሌላ አግባብ (ለምሳሌ: መርፌ ከሌሎች በጋራ ከተጠቀሙ) ለበሽታ አደጋ እንዳጋለጡ ሀኪምዎን መንገር አለብዎት። ይህ የሚደረግበት ምክንያት: ሰዎቹ ሄፓቲት ቢ እንዳይኖራቸው መመርመር እንዳለባቸው እንዲያውቁ ነው። የሚሠጡት መረጃ በሚሰጥር ነው የሚያዘው፤ እና መረጃ የተሠጠባቸው ሰዎች ማን መሆንዎን አያውቁም።

ሀኪምዎ: ቤተሰብዎ: አህቶችዎና ወንድሞችዎ በስዊድን አገር ካሉ: የጤና ምርመራ እንደሚደረግላቸው ያደርጋል።

ተጨማሪ መረጃ ይፈልጋሉን?

ሄፓቲት ቢን የሚመለከቱ ተጨማሪ መረጃዎች በሚከተሉት አድራሻዎች ይገኛሉ:-

- www.1177.se
- www.umo.se
- www.folkhalsomyndigheten.se
- www.cdc.gov
- www.who.int