

هپاتیت بی Hepatit B یا تور زیری

د ناروغانو لپاره مالومات او د رفتار مقر رات. د ساری ناروغیوڅخه د ساتنې د ډاکتر پانه.

هپاتیت بی څه شی دی؟

هپاتیت بی یو ویروس دی چې د سړی ینه عفونی کوی او د هرڅه نه د مخی د وینې او جنسی اړیکو د لاری نه سرایت کوی. هپاتیت بی په ټوله نړۍ کی شته، مگر په ځینو هیوادو کی ډیر عادی دی. نژدی نیمایی هغه لویان چه په عفونت اخته شوی وی د ناروغی هیڅ نښی نښانی نه لری. د حد هپاتیت نښی کیدای شی بده اشتیا، ستړی توب، په نس کی تیت او مبهم درد، په بدن کی درد او تبه وی. همدا راز خرابنت هم سړی ته پیدا کیری او د سترگو سپین او پوستکی زیریری (زیری). په زیاتو حالاتو کی د غټانو ناروغی د څو میاشتو په بهیر کی درملیری او سړی نور کوم ساری توب نه لری. هغه ماشومان چه د دوی بدن ته دغه ویروس داخل شی نو دوی ته زیات خطر موجود دی چه په یوه اوږد (مزمن) عفونت دچار شی. د مزمن عفونت په لرلو سره سړی ساری وی او په راتلونکو وختو کی د ینی د جدی صدمو سبب گرځی. هغه څوک چه مزمن عفونت ولری باید د ډاکتر سره منظمی اړیکی ولری ځکه چی امکان لری دی ته ضرورت وی چه سړی تداوی شی تر څو د ویروس په وسیله د ینی د خرابیدو خطر کم شی. د ډاکتر سره لیدل او احتمالی تداوی وریا دی.

د هپاتیت بی په مقابل کی واکسین هم شته چه کیدای شی هم د سرایت نه د مخه او هم ۴۸ ساعته وروسته له سرایت نه سړی ته وشی.

د سرایت لاری

هپاتیت بی کیدای شی په مخاطی غشا یا زخم شوی پوستکی باندی د ساری وینې د لگیدو په وسیله سړی ته سرایت وکړی. همدا راز هپاتیت بی د جماع د ټولو طریقو او جنسی اړیکو له لاری سرایت کوی. همدا راز په یوه کورنی کی د نژدو اړوکو د لاری هم سرایت پینیری. یوه په عفونت اخته شوی مور کولای شی چی د زړولو په وخت کی عفونت خپل ماشوم ته تیر کړی. د ترزیقی اعتیاد په صورت کی د یوه مسری سړی سره د پیچکاریو او نورو وسایلو گډه استفاده د سرایت کولو یو ډیر غټ خطر شمیرل کیری.

د سرایت د شیوع مخه کیدای شی په یوه فایده منده طریقه د واکسین کولو په وسیلو ونیول شی. ستاسو د کورنی هغه غړی او نژدی کسان (د جنسی اړیکو ملگری) چه غواری خان ته واکسین وکړی، نو دوی ته به واکسین په وریا توگه وشی .

په کوم ډول هپاتیت بی سرایت نه کوی؟

په غیر کی نیولو، مچه کولو یا د اوبسکو په وسیله هپاتیت بی سرایت نه کوی. غول، میتیازی، استفراق یا گرنګ چه وینه نه لری، نشی کولای د سرایت علت وگرځی. که وینه په داسی پوست چه صدمه یی نه وی لیدلی ولگیری، د سرایت کوم خطر به موجود نه وی.

مسلكی فعالیت

په عادی ډول د هپاتیت بی عفونت د ستاسو په مسلكی فعالیت یا زدکرو کی کوم بندیز منځ ته نه راوی. مگر که چیری د سرایت خطر موجود وی کیدای شی د ستاسو په کار، عملی کار یا په کوم بل فعالیت کی د ستاسو په برخه اخیستلو کی ځنی محدودیتونه منځ ته راشی.

حاملگی او زېږول

له یوی حامله مسری ښخی نه کیدای شی د زړولو په وخت کی عفونت ماشوم ته سرایت وکړی. په همدغه دلیل ټولو حامله ښخو ته د هپاتیت بی معاینه د نسایی او ولادی په برخه کی پیشنهاد کیری. د دی لپاره چه نوی زړیدلی ماشوم ته د هپاتیت بی د سرایت مخه ونیول شی، نو له زړیدلو نه وروسته سمدستی د ماشوم واکسین کول پیل کیری.

د خولی، مهلبی یا مقعدی جماع په وخت کی کنډوم یا پوقانه

د هپاتیت بی او نورو جنسی ساری ناروغیو په مقابل کی کنډوم یا پوقانه د دفاع یوه ښه وسیله ده، او که چیری ستاسو د جنسی اړیکو ملگری د هپاتیت په مقابل کی معافیت نه لری (دغه ناروغی یی درلودله یا ده ته د دغه ناروغی واکسین شوی دی) نو تاسی باید د جماع په بهیرکی له کنډوم څخه استفاده وکړی. دا مناسبه ده چه سړی داسی فکر وکړی چه فیمیدوم (femidom) د ښخو کنډوم) هم فایده لری، مگر دا طریقه هنوز په علمی توگه څیرل شوی نه ده . همداسی یو قضاوت د په اصطلاح ځنل ټوټو slicklapp په هکله هم کیدای شی. د پورتنی ټولو شیانو په هکله دا مهمه ده چه د دوی نه د جماع یا نژدی اړیکو په ټول بهیر کی استفاده وشی.

د سرایت لټول

دا مهمه ده چه هغه کسان چه مسری دی او کولای شی عفونت د دوی نه نورو ته سرایت وکړی، پیدا شی. په دی خاطر د سرایت لټول کپړی، دا په دی مانا ده چه تاسی باید هغه کسان چه تاسی بی مسری کړی یا تاسی دوی مسری کړی وی، د سرایت د پیدا کولو مسئول ته معرفی کړی. تاسی دا مسئولیت لری چه د سرایت په پیدا کولو کی مرسته وکړی. په اړیکو نیولو کی به ستاسو هویت فاش نه شی.

هغه حفظ الصحی مشوری چه تاسی باید دوی مراعات کړی تر څو عفونت کوم بل چا ته سرایت ونکړی

- باید دی ته پاملرنه وکړی چه حتی کوچنی زخم هم وټری.
 - که څوک ستاسو سره د زخم په تړلو کی مرسته کوی، باید دا سری د پلاستیکی دستکشو نه استفاده وکړی.
 - له دی نه د مخی چه په وینه لگیدلی شیان لری وار تیری، باید دوی په یوه کڅوره کی واچوی او وټری.
 - په وینه سری جامی باید په ماشین کی ومینځی.
 - د مثال په توگه په غولی باندی د وینی داغ باید په یوه خلی موادو پاک شی، او بیا دا مواد باید لری واچول شی. له دی نه وروسته باید غولی په اوبو او پاکونکو موادو ومینځل شی.
- د رفتار هغه مقررات چه تاسی باید دوی مراعات کړی، تر څو عفونت کوم بل چا ته سرایت ونکړی

- تاسی باید په هغه وختونو چه ستاسو معالج ډاکتر تاسو ته د بیا راتگ لپاره ټاکلی دی، ډاکتر ته ورشی.
 - کله چه تاسی د روغتیایی او د غاښو د چارو د پرستاری غوښتنه کوی، نو تاسی باید دوی ته وواپی چه ستاسو وینه ساری ده.
 - که چیری تاسی په ځان باندی خالونه وهی، خپل غوړ سوری کوی یا کومه بله داسی تداوی چه هلته په پوست کی وینه راځی مثلا د بدن په کوم ځای کی د اوسپنی حلقی آویزانول piercing، کوی نو تاسی باید وواپی چه تاسی د وینی ساری عفونت لری.
 - که چیری تاسی د جنسی اړیکو ملگری یا د کورنی غری چه د هپاتیت بی واکسین ته اړتیا لری، لری نو باید خپل معالج ډاکتر ته په دی هکله اطلاع ورکړی.
 - تاسی مکلف یاست چه د جماع یا کوم بل نژدی جسمی تماس نه مخکی خپل د جنسی اړیکو ملگری ته وواپی چه تاسی هپاتیت بی لری. دا د ټولو جنسی تماسو او فعالیتو په هکله اعتبار لری. که تاسی حتی غواړی چه د کونډوم/ فیمیدوم/ څټل ټوټونه استفاده وکړی، نو بیا هم باید تاسی د هپاتیت بی په هکله معلومات ورکړی.
 - که چیری ستاسو د جنسی اړیکو ملگری د هپاتیت په مقابل کی معافیت نه لری (دغه ناروغی بی درلودله یا ده ته د دغه ناروغی واکسین شوی دی) نو لاندی مقررات اعتبار لری: که چیری د جماع په پروسه کی د نارینه تناسلی آلت د بنځی په تناسلی آلت، مقعد یا په خوله کی داخل شوی وی، نو د جماع له پیل نه او د جماع تر وروستی شیبی پوری باید د کونډوم نه استفاده وشی.
 - که چیری ستاسو وینه د چا په پوستکی، سترگو، پوزه یا خوله باندی ولگیری نو باید زر تر زره دا ځایونه په اوبو ومینځل شی. تاسی باید هغه سری ته وواپی چه ستاسو وینه د هپاتیت بی عفونت لری او هغه سری باید زر تر زره د محلی کلینیک، نژدی عفونی کلینیک یا 1177/ د روغتیایی چارو لارښونی سره تماس ونیسی تر څو هغه ته د وریا واکسینو په هکله تصمیم ونیول شی.
 - د سینگارډ شیانو لکه د ربړی پاکی یا د غاښو د برس نه باید د نورو سره په شریکه توگه استفاده ونه کړی.
 - که ته نیشه ای مواد په رگ کی ترزیق کوی، نو ته باید خپله پیچکاری او ستن ولری او نورو ته اجازه ورنه کړی چه له دغه شیانو نه استفاده وکړی. همدا راز د گډولو د مشترکی کاسی نه باید ته استفاده ونه کړی. د ترزیق اسبابونه باید داسی وساتل شی چه د نورو لپاره د سرایت خطر ونه گرځی.
 - ته حق نه لری چه چاته وینه ورکړی، خپله منی، هگی، د بدن غری یا انساج د هدیی په ډول چا ته ورکړی.
- د ساری ناروغیو نه د دفاع د قانون په اساس، هپاتیت بی په اصطلاح یوه عمومی خطرناکه ناروغی ده. نو ته مکلف بی چه د رفتار هغه لارښونی چه سنا ډاکتر بی تا ته درکوی، مراعات کړی. ته کولای شی د دی غوښتنه وکړی چه د رفتار د مقرراتو په هکله د سنا په ولایت lään کی د ساری ناروغیو نه د دفاع ډاکتر یوه نوی څیړنه وکړی.