

## ሄፓቲት ቢ

ሐብሬታ ንሕመማትን መምርሕታት ኣክያይዳን። መንሹር ሓካይም ለበደ።

### ሕማም ሄፓቲት ቢ እንታይ'ዩ?

ሄፓቲት ቢ ንጸላም ከብዲ ዘጥቕቅ ሕማም ረኽሲ'ዩ፤ ቅድም-ቀዳድም ከኣ ብደምን ርክብ ስጋን ይላባዕ። ሄፓቲት ቢ ኣብ ምሉእ ዓለም ተዘርጊሑ ይርከብ ኣብ ገለ-ገለ ሃገራት ግን ኣዝዩ ልሙድ'ዩ። ዳርጋ ፍርቂ ካብቶም ዚለግቦም ኣባጽሕ ምንም ምልክት ሕማም ኣየርእዮንዮም። ምልክታት ህጹጽ ሕማም ሄፓቲት ቢ ከም ዕግርግር፡ ሕጽረት ሸውሃት መግቢ፡ ድኻም፡ ዘይንጹር ቃንዛ ከብዲ፡ ቃንዛ ኣካልን ረስንን ኪኸውን ይኸእል። ከም ሰሓ ቁርበትን ሕብሪ ጸዕዳ ዓይኒ ናብ ቢጫ ምቕያርን (ወይቦ) እውን ኬጋጥም ይኸእል'ዩ። ዚበዝሕ እዋን ኣብ ኣባጽሕ ዚኸሰት ሕማም ሄፓቲት ቢ፡ ኣብ ውሽጢ ሓደጎት ኣዋርሕ ባዕሉ ይሓወ፤ ለበደ ናይቲ ዝሓመመ ሰብ ከኣ ይጠፍእ። ለበደ ሄፓቲት ቢ ዝለገቦም ቁልዑ ነዊሕ (ሕዳር) ረኽሲ ኪሕዘም ሓደጎሎ። ሕዳር ረኽሲ ሄፓቲት ዘለዎ ሰብ ንሰብ ኬላግብ ይኸእል፤ እቲ ረኽሲ ከኣ ጊዜኡ በሊዑ ናብ ጽንኩር መጥታይቲ ጸላም ከብዲ ኬምርሕ ይኸእል። ምእንትዚ፡ ሕዳር ረኽሲ ዘሎዎም ውልቀሰባት ምስ ሓኪምም ብስሩዕ ርክብ ኪገብሩ ኣለዎም፤ ምኽንያቱ፡ በቲ ቫይረስ ዚስዕብ ሓደጋ መጥታይቲ ጸላም ከብዲ ዚንኪ ሕክምና ኪርከብ ስለ ዚኸእል። ናብ ሓኪም ዚግበር ምብጻሕን ኪህሉ ዚኸእል ሕክምናን ኩሉ ብናጻ'ዩ ዚግበር። ቅድሚ ምልጋቡን ምስ ለገበካ ድሕሪ 48 ሰዓታትን ዚግበር ጸረ-ሄፓቲት ቢ ክታቦት ኣሎ።

### ኣገባባት ለበደ

ሄፓቲት ቢ፡ ዝተለበደ ደም ምስ ዓልገታዊ መምብራና (slemhinna) ወይ ምስ ዝተጎድኦ ቁርበት ርክብ ኣብ ዚገብረሉ ወቕቲ ኪላባዕ ይኸእል። ሄፓቲት ቢ ንዓቢ ሓደጋ ለበደ ኬቃልዕ ዚኸእል ኩሉ ዓይነት ርክባት ስጋውን ይላባዕ። ለበደ ኣብ ስድራ ብዘለዉ ቅርርባት'ውን ኪላባዕ ይኸእል'ዩ። ለበደ ዘሎዎ ኣደ ኣብ እዋን ሕርሲ ንዕሽላ ሕማም ረኽሲ ከተመሓላልፍ ትኸእል። ኣብ ብመርፍእ ዚግበር ምጥቃም ናርኮቲክ፡ ምስ ሄፓቲት ቢ ዘሎዎ ሰብ ስሪንጋን ካልእ መሳርሕን ምክፋል ኣብ ዓቢይ ሓደጋ ለበደ የእቱ። ለበደ ብዘዕግብ ኣገባብ ብክታቦት ምክልኻል ይክኣል። እቶም ክታቦት ዘድልዮም ኣባላት ስድራኻን መቐርብካን፡ ብዘይ ክፍሊት ኪኸተቡ ዕድድል ኪወሃቦምዮ።

### ሄፓቲት መዓስ ይላባዕ?

ሄፓቲት ቢ ብምትሕቕቕ፡ ብምስዕዓምን ብንብዓትን ኣይላባዕን'ዩ። ቀልቀል፡ ሸንቲ፡ ተምላስ ወይ ደም ዘይተሓወሶ ዓኽታ'ውን ኣየመሓላልፍን'ዩ። ኣብ ዘይቆሰለ ቁርበት ዝነጠበ ደም'ውን ናይ ለበደ ሓደጋ የብሉን።

### ንጥፈት ሞያ

ለበደ ሄፓቲት ቢ፡ ካብቲ ንቡር ሞያዊ ናብራኻ ወይ ትምህርትኻ ኣየታርፈካን'ዩ። ይኹንምበር፡ ለበደ ኪኸሰት ሓደጋ እንተሎ፡ ሳሕቲ፡ ኣብ ስራሕ፡ ኣብ ፕራክቲክ ወይ ኣብ ካልእ ንጥፈት ናይ ምስታፍ ዕድልካ ቀሩብ ናይ ምድራት ተርእዮ ኬጋጥመካ ይኸእል'ዩ።

### ጥንስ ሕርስን

ለበደ ዘለዎ ነፍሰ-ጾር ኣብ ሕርሳ ንዕሽላ ከተመሓላልፍ ትኸእል'ዩ። ምእንትዚ'ዩ ኸኣ ኩላተን ነፍሰ-ጾራት ኣብ ማእከል ሕክምና ኣደታት ምርመራ ሄፓቲት ቢ ኪገብሩ ዕድል ኪወሃቦን። እቲ ዕሽል ቁልዓ ለበደ ሄፓቲት ቢ ከይለግቦ ምእንቲ፡ ብቐጥታ ድሕሪ ሕርሲ ጸረ-ሄፓቲት ቢ ክታቦት ይጅመር።

### ኣፍኣዊ፡ ርሕማውን መሃንቱሳውን ርክብ ስጋ ኣብ ዚፍጸሙሉ ኮንዶም ምጥቃም

ኮንዶም፡ ንለበደ ሄፓቲት ቢን ካልኣት ብግብረ-ስጋ ንዚላብዑ ሕማማትን ኣብ ምክልኻል ድንቄ ዝኾነ መጋበሪያዮ። መጻምድትኻ/መጻምድትኺ ካብ ሄፓቲት ቢ ብዮን እንተ ዘይኮይኑ (ቅድሚ ሸው በቲ ሕማም

ዝተለኸፈ/ት ወይ ክታበት ዝወሰደ/ት): ርክብ ስጋ ተጀሚሩ ከሳብ ዘብቅዕ ኮንዶም ምጥቃም የድሊ። ርክማዊ ኮንዶም (femidom ኮንዶም ደቂንስትዮ) ምጥቃምውን ኪከላኸል ይኸእል'ዩ ዚብል ግምት ኣሎ፤ ግን ገና ብሳይንሳዊ ኣገባብ ኣይተገምገመን ዘሎ። ኣብቲ 'ስሊክላፕ' (slicklapp) ዚበሃል'ውን ተመሳሳሊ ግምገማ ምግባር ይከኣል'ዩ። ዝኾነ ኾይኑ፡ ሰብ ንኹሉ ዓይነት መከላኸሊ ኣብ ዚጥቀሙ ወቕቲ፡ እቲ ርክብ ስጋ ተጀሚሩ ከሳብ ዘብቅዕ መከላኸሊ ምጥቃም የድሊ።

### ምንጪ ለበደ ምንዳይ

ካልኣት ለበደ ኪህልዎም ዚኸእል ውልቀሰባት ነቲ ሕማም ብቐጻሊ ከየላብዑ ምርካቦም ኣገዳሲ'ዩ። ምእንት'ዚ ምንዳይ ምንጪ ለበደ ይካየድ፤ እዚ ማለት፡ ንስኻ ነቲ ምንጪ ዘናዲ ብዓል መዚ፡ እቶም ለደብ ኣልጊቦሙልካ ከይኮኑ - ወይ ኣልጊብካሎም ከይትኸውን ዚጥርጠሩ ሰባት ምሕባር'ዩ። ኣብ ዕማም ምድላይ ምንጪ ለበደ ክትሳተፍ ግቡእ ኣሎካ። መንነትካ ነቶም ዝተራኸብካዮም ሰባት ኣይቃላዕንዮ።

### ንኸልኣት ከይትልብድ ክትከተሎም ዘድልዩካ ምኽርታት ጽሬት

- ንእሽቶ ቍስሊ እንተለካ'ውን መሸፈኒ (ፔርቶ) ግብረሉ።
- ጨርቂ ቍስሊ ኣብ ምቕያር ሰብ እንተ ሓጊዙካ፡ እቲ ሰብ ጋንቲ ፕላስቲክ ኪጥቀም ኣሎዎ።
- ቅድሚ ብደም ዝተጸየቐ ማተርያል (ጨርቂ ወረቐት) ምድርባይካ ብጥንቃቄ ጠቐልሎ።
- ደም ዝተጸየቐ ክዳን ብሓጸቢት ማኪና ይሕጸብ።
- ንቕጥ ደም፡ ንኣብነት ኣብ ምድራቤት ዝነጠበ፡ ብዚድርበ ወረቐት ተወልዊሉ ይጎሓፍ ብድሕር'ዚ ብማይን ሳምናን ብጥንቃቄ ተሓጸብ።

### ንኸልእ ሰብ ከይትልብድ እቲ ዝሕክመካ ሓኪም ዚህበካ መምርሕታት

- ሓኪምካ የድሊ'ዩ ዚብሎ ምርመራ ንምግባር ግድን ዳግማይ ምብጻሕ ሓኪም ክትገብር ኣለካ።
- ሕክምና ስኒ ወይ ካልእ ዓይነት ሕክምና ክትገብር ክለኻ፡ ደምካ ሕማም ለበደ ከም ዘሎዎ ግድን ክትሕብር ኣለካ።
- ክትውቀጥ ወይ ክትስቁር እንተ ደሊኻ፡ ወይ ካልእ ዓይነት በሊሕ መሳርሒ ዘድልየሉ እም ደም ኪፈስስ ዚኸእለሉ ጎዳይ ክትገብር ክለኻ፤ ንኣብነት ስቕጎን-ኣካል (piercing)፡ እቲ ጎዳይ ቅድሚ ምጅማሩ ደምካ ሕማም ለበደ ከም ዘሎዎ ግድን ክትሕብር ኣለካ።
- ንሓኪምካ ሓብር ጸረ-ሄፓቲት ቢ ክታበት ዘድልዮ መጻምድቲ ወይ ኣባል ስድራ ከም ዘሎካ ነቲ ዚሕክመካ ሓኪም ሓብር።
- ቅድሚ ርክብ ስጋ/ካልእ ዓይነት ቅርርብ ምፍጻምካ፡ ሄፓቲት ቢ ከም ዘሎካ ንመጻምድትኻ ክትሕብር ግቡእ ኣሎካ። እዚ ንኹሉ ዓይነት ርክብ ስጋ/ንጥፈት ዚምልከት'ዩ። ኮምዶም/ፈሚዶም/ስሊክላፕ ክትጥቀሙ እንተ ኾይንኩምውን ሄፓቲት ቢ ከም ዘሎካ ንመጻምድትኻ ግድን ክትሕብር ኣሎካ።
- መጻምድቲ ጸረ-ሄፓቲት ቢ ብዩን (immun) እንተ ዘይኮይኑ (ቅድሚ ሽዑ ብቲ ሕማም ዝተለኸፈ/ት ወይ ክታበት ዝወሰደ/ት) ከምዚ ዚስዕብ ይግበር፡- መትሎ ኣብ ርክማዊ፡ ኣብ መሃንቱስ ወይ ኣብ ኣፍ ብምእታው ኣብ ዚግበር ርክብ ስጋ፡ ተጀሚሩ ከሳብ ዘብቅዕ ኮንዶም ምጥቃም የድሊ።
- ሓደ ሰብ ኣብ ቍስሊ ቁርብቱ፡ ኣብ ዓይኑ፡ ኣብ ኣፍንጭኡ ወይ ኣብ ኣፉ ደም እንተ ነጢብዎ፡ ብህጹጽ ብማይ ይሓጽቦ። እቲ ደም ለበደ ሄፓቲት ቢ ከም ዘሎዎን፡ እቲ ውልቀሰብ ናጻ ክታበት ዘድልዩን ዘየድልዩን ሓሳብ ንምርካብ፡ ብህጹጽ ምስ ማእከል ኣገልግሎት ሕክምና፡ ዝቐረበ ክለኒክ ረኽሲ ወይ ከኣ ምስ 1177/መምርሒ ሕክምና (ቮርድጋይደን) ርክብ ኪገብር ትሕብር።
- ከም መላጻይ፡ መፋሕፍሒ ስኒ ዝኣመሰሉ ኣቕሑ ሸንቲ ቤት ምስ ካልኣት ኣይትካፈል።

2014-05-09

- ናርኮቲክ ብመርፍእ ትውጋእ እንተ ኾይንካ፡ ናይ ውልቅኻ ስሪንጋን መርፍእን ተጠቐም፤ ናትካ መውግኢ ካልኣት ኪጥቀሙሉ ኣይተፍቅድ። ናይ ሓባር መሐወሲ ኩባያ ናርኮቲክ ወይ ካልእ ኣቕሓ ብሓባር ኣይትጠቐም። መውግኢ መሳርሒ፡ ሓደጋ ኣብ ዘየስዕበሉ ቦታ ይቀመጥ።
- ደም፡ ዘርኢ(ስፐርም)፡ እንቋቕሖ ወይ ክፍሊ ኣካል ንፍልሰት (transplantation) ክትልግስ ኣይፍቀደካንዮ።

ሄፓቲት ቢ ብመሰረት ሕጊ ለበደ፡ ካብቶም ንማሕበረሰብ ሓደገኛታት (allmänfarlig sjukdom) ተባሂሎም ዚፍለጡ ሕማማት ሓደዮ። ስለዚ ሓኪምካ ዚህበካ መምርሕታት ክትክተል ግቡእ ኣሎካ። ነቲ ኣብቲ እትቐመጥ ኣውራጃ (län) ዘሎ ሓኪም ምክልኻል ለበደ (smittskyddsläkaren) እውን ነቲ ዝተዋህበካ መምርሕታት ዳግመ-ርእይቶ ኪገብረሉ ክትጠልብ ትኽእል ኢኻ።