

የሄፓቲት ቢ በሽታ በወጣቶች የበሽተኞች መረጃ(2017-02-03)

መረጃና ያግባብ መመሪያ። የተላላፊ በሽታ መከላከያ ሀኪም የሚሠጠው ቅጠሊት።

ይህ መረጃ ለምን ተላክልዎት?

የሄፓቲት ቢ በሽታ እንዳለብዎት የተደረገው የደም ምርመራ አሳይተዋል። ይህ ቅጠሊት፡ ሄፓቲት ቢን የሚመለከት መረጃ የያዘ። እንደ ሄፓቲት ቢ ተሽካሚ ምን ማሰብ እንደሚያስፈልግዎት የሚያስረዳ ነው።

ሄፓቲት ቢ ምንድን ነው?

ሄፓቲት ቢ በጉበት፡ በደምና ባንዳንድ የሰውነት ፈሳሾች (እንደ ስፐርም) የሚገኝ ቫይረስ ነው። ሰው ሳይታወቀው ለረጅም ጊዜ የሄፓቲት ቢ ተሽካሚ ሊሆን ይችላል። አንድ ሰው የበሽታ ምልክት ባይታይበትም፡ ሄፓቲት ቢ በጣም የሚተላለፍ በሽታ ነው፤ ከኢንፈክሽን ብዙ ዓመታት ከኖሩ በህዋላም የጉበት ችግር ሊያስከትል ይችላል።

ሄፓቲት ቢ እንዴት ይተላለፍብዎታል?

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

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

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

ሄፓቲት ቢ፡ በሰዎች መካከል በሚደረገው ማህበራዊ ግንኙነት፡ ለምሳሌ፡ በመተቃቀፍ፡ በመሳሰሉ ወይም ብርጭቆ/ሳህን/መመገብያ ማንኪያ/ሹካ በጋራ መጠቀም አይተላለፍም። ሽንትቤት በጋራ በመጠቀምም አይተላለፍም።

በሽታውን ወደ ሌሎች ላለማስተላለፍ ምን ላስብበት የሚገባኝ ነገር አለ?

ሀኪምዎ የሚሠጥዎት ከዚህ በታች ያሉት ያግባብ መመሪያዎች መከተል አለብዎት፡-

- ሀኪምዎ መጥሪያ ሲልክልዎት ቀጠሮ ላይ መገኘት አለብዎት።
- ሄፓቲት ቢ እንዳለብዎት የወሲብ አጋርዎን ማሳወቅ ይገባዎታል።
- አጋርዎ ኢምዩን ካልሆኑ (ማለትም የሄፓቲት በሽታ የነበራቸው ወይም የጸረ-ሄፓቲት 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 የሄፓቲት ቢ ክትባት ለማግኘት፡ ተገቢ ህክምና እንዲያደርግ፡ ደምዎ ተላላፊ የሄፓቲት 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።
- የሄፓቲት ቢ ክትባት ሊያስፈልገው የሚችል የወሲብ አጋር ወይም የቤተሰብ አባል ካለዎት ሀኪምዎን ይነገሩ።

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

- ትናንሽ ቀሳሎችን ሳይቀር በፋሻ መሸፈን ጥንቃቄ ያዘውትሩ።
- ቁስል ለመሸፈን ሰው የሚረዳዎት ከሆነ፡ አጋገፍ የፕላስቲክ ጓንቲ መጠቀም አለብዎት።
- 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 ይታጠብ።

ከአጋሬ ወሲብ ከመፈጸሜ በፊት ምን ላስብበት የሚገባኝ ነገር አለ?

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

በይበልጥ የሚመረጥ ነገር ካለ፡ ወሲብ ከመፈጸም በፊት፡ ናጻ የሄጋጅት 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 የሄጋጅት 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። ኣብዛኛው ጊዜ የሀኪም ጉብኝት ባመት አንዴ ይደረጋል፤ አንዳንድ ጊዜ ግን ተደጋጋሚ ጉብኝቶች ማድረግ ሊያስፈልግ ይችላል።

የሄጋጅት ቢ ተሸካሚ መሆን አደገኛ ነውን?

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

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

የሄጋጅት ቢ ህክምና አለን?

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

ህክምናው ኢንፌክሽኑን ኣይፈውስም/ኣያጠፋም፤ ይሁን እንጂ፡ የጉበት ችግር እንዳይነሣ አደጋውን ይቀንሳል።

ወላጅ መሆን እችላለሁን?

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

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

የሆነ ሥራ ወይንም የትርፍ ጊዜ እንቅስቃሴዎች ሊኖረኝ ይችላልን?

እንደ ሄጋጅት 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 እንደሚያችሉ እርግጠኛ ካልሆኑም እንዲሁ ሀኪምዎን ያነጋግሩ። ሄጋጅት ቢ እንዳለዎት አሠሪዎን መንገር አያስፈልግዎትም።

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

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

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

እንደርስዎ ሄጋጅት ቢ ያላቸው ነጻ እንክብካቤና ህክምና ያግኙ ዘንድ መብት አላቸው።

ሀኪምዎ የሚሰጥዎት ያግባብ መመሪያ መከተል አለብዎት። 4ኛው ነጥብ ይመልከቱ። የበሽታው ምንጭ በሚደረገው ጥረት ላይም ትብብር ማድረግ ግዴታ 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 ተሸካሚዎች የት እንዳሉ ማወቅ በጣም አስፈላጊ ነው። ምክንያቱም የጉበት ምርመራ እንዲደረግላቸውና በሽታው ወደ ሌላ ሰው እንዳይተላለፍ ስለሚከላከል። እንዲሁ ሄፓቲት ቢ ካለዎት ከማን ጋር ወሲብ እንደፈጸሙና፣ እነማንን በሌላ አግባብ (ለምሳሌ፡ መርፌ ከሌሎች በጋራ ከተጠቀሙ) ለበሽታ አደጋ እንዳጋለጡ ህኪምዎን መንገር አለብዎት። ይህ የሚደረግበት ምክንያት፡ ሰዎቹ ሄፓቲት ቢ እንዳይኖራቸው መመርመር እንዳለባቸው እንዲያውቁ ነው። የሚሰጡት መረጃ በሚስጥር ነው የሚያዘው፤ እና መረጃ የተሰጠባቸው ሰዎች ማን መሆንዎን አያውቁም።

ህኪምዎ፡ 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