

هپاتیت بی Hepatit B یا تور زیری

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

هپاتیت بی څه شی دی؟

هپاتیت بی یو ویروس دی چه د سړی ینه عفونی کوی او د هرڅه نه د مخی د وینی او جنسی اړیکو د لاری نه سرایت کوی. هپاتیت بی په ټوله نړی 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 اشتیاء، ستړی توب، په نس کی نیت او مبهم درد، په بدن کی درد او تبه وی. همدا راز خرابیت هم سړی ته پیدا کیږی او د سترگو سپین او پوستکی زیریږی (زیری). په زیاتو حالاتو کی د غټانو ناروغی د څو میاشتو په بهیر کی درملیږی 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 بڼی 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 بڼی د خرابیدو خطر کم شی. د ډاکتر سره لیدل او احتمالی تداوی وړیا 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 وینی 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 پیښیږی. 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 کیږی.

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 غواړی ځان ته واکسین وکړی، نو دوی ته به واکسین په وړیا توگه وشی .

په کوم ډول هپاتیت بی سرایت نه کوی؟

په غیر کی نیولو، مچه کولو یا د اوشکو په وسیله هپاتیت بی سرایت نه کوی. غول، میتیازی، استفراق یا گرننگ چه وینه نه لری، نشی کولای د سرایت علت وگرځی. که وینه په داسی پوست چه صدمه یی نه وی لیدلی ولگیږی، 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 راوولی. 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 زیږول

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

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

د هپاتیت بی او نورو جنسی ساری ناروغیو په مقابل کی کندوم 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 کندوم څخه استفاده وکړی. دا مناسبه ده چه سړی داسی فکر وکړی چه فیمیدوم (femidom) د ښځو کندوم) هم فایده لری، مگر دا طریقه هنوز په علمی توگه څیړل شوی نه ده . همداسی یو قضاوت د په اصطلاح څڼل 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 یی 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 سړی د پلاستیکی دستکشو نه استفاده وکړی.
 - له دی نه د مخی چه په وینه لگیدلی شیان لری وار تپیری، باید دوی په یوه کڅوره کی واچوی او وټری.
 - په وینه سړی 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 غابنو 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 ددوی 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 غړی 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 غواری چه د کوندوم/ فیمیدوم/ خټل 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 یی 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 بڼخی 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 کوندوم 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 سړی ته وواپی چه ستاسو وینه د هپاتیت بی عفونت لری او هغه سړی 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 سینگار د شیانو لکه د ربړی پاکی یا د غابنو 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 گدولو 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 غړی 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 یی چه د رفتار هغه لارښونی چه ستا ډاکتر یی تا ته درکوی، مراعات کړی. ته کولای شی د دی غوښتنه وکړی چه د رفتار د مقرراتو په هکله د ستا په ولایت lään کی د ساری ناروغیو نه د دفاع ډاکتر یوه نوی څیړنه وکړی.