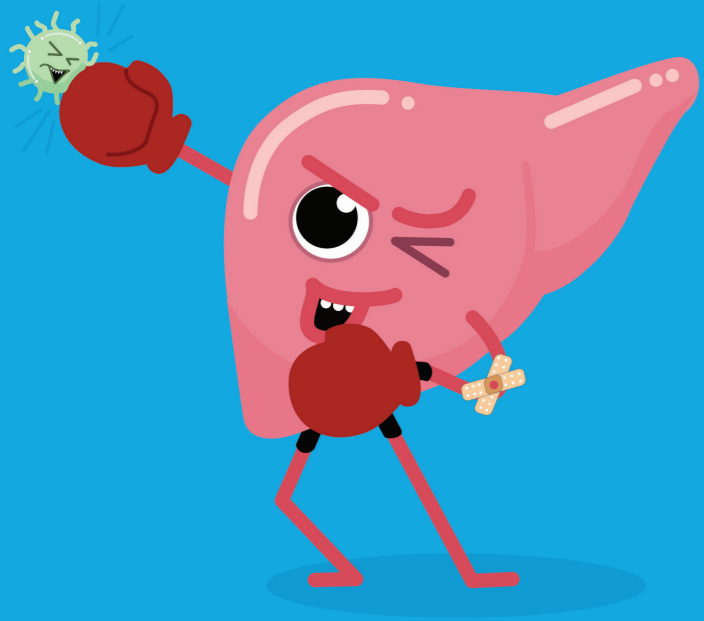


Hepatitis B



Bakit mahalaga ang iyong atay

Halos lahat ng iyong kinakain at lahat ng iniinom ay dumadaan sa iyong atay. Kahit na mga kemikal na dumadampi sa iyong balat at mga lason na iyong nalalanghap ay dumadaan sa iyong atay.

Ang iyong atay ay may halos 500 iba't ibang mga trabaho para panatilihin ang iyong katawan na gumana sa abot ng makakaya nito. Ang dalawa sa pinakamahalagang trabaho ay ang paglilinis ng iyong dugo at pagtulong sa panunaw. Ang malusog na atay ay tumutulong sa enerhiya, paglaban sa impeksyon, at puksain ang mga nakakapinsalang lason.

Ngunit ang isang nasirang atay ay hindi magagawa ang mga trabahong ito ng maayos. Kaya mahalaga na mapanatiling malusog ang iyong atay.

Magsabi ng 'hello' sa iyong pinakamasipag na organ



Mga katotohanan tungkol sa atay

- Ito ang pinakamalaking panloob na organ
- Matatagpuan ito sa kanang bahagi ng iyong katawan, sa likod ng iyong mga buto-buto
- Maaari nitong ayusin ang saliri at lumikha ng bago, malusog na tisyu ng atay.
- Binabasag at sinisipsip ang mga taba sa katawan
- Mayroong 1.5 litro ng dugo na dumadaloy sa iyong atay bawat minuto

Paggamot

Para sa talamak na hepatitis B, mabisang paggamot at pagsubabay ay maaaring pamahalaan ang sakit mula sa pag-unlad.

Hindi lahat ng may talamak na hepatitis B ay nangangailangan ng paggamot dahil sa ilang mga tao ang virus na naroroon ay maliit pa lamang. Gayunpanman, ito ay mahalaga na ang lahat na may talamak na hepatitis B ay bumibisita sa doktor para sa regular na mga check-up sa atay.

Ang paggamot ay binubo ng isang uri ng gamot tinatawag na mga anti-viral na tableta. Ang gamot na ito ay hindi napapagaling ang virus gayunpaman gumagana ito sa pamamagitan ng paghinto ng hepatitis B virus mula sa pagdami o sa pagbagal hangga't maaari. Binabawasan nito ang iyong panganib na magkaroon ng malubhang sakit sa atay.

Ang mga tableta na ito ay iniinom araw-araw, kadalasan hanggang isang taon o mas mahaba pa. Ang mga uri ng tableta ay nakasalalay sa iyong nakaraang kasaysayang medikal at kasalukuyang gamot na ginagamit. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa aling gamot ang tama para sa iyo.

Ang pakikipag-usap tungkol sa iyong mga alalahanin.

Kung ikaw ay nag-aalala, makipag-usap sa iyong doktor para sa pagsusuri upang masukat kung gaano magtrabaho ang iyong atay

Kung kailangang ito ay gamutin, magresetang ang iyong doktor ng gamot upang matulungan ang iyong atay at masubaybayan ang iyong pag-unlad.

Maaaring ma-access ang paggamot sa atay para sa hepatitis B sa isang mababang gastos sa pamamagitan ng Medicare.





Maaari ka ring isangguni ng iyong doktor sa mga espesyalista sa atay.

Isang napapanahong direktoryo ng mga klinika sa atay at mga espesyalista ay nakalista sa website ng Hepatitis Victoria

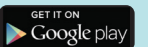
Subukang makipag-usap sa mga kaibigan at pamilya para sa praktikal at emosyonal na suporta. Maaari ka ring makipagausap sa mga Tagapagbigay ng kalusugan - kabilang na ang mga nars, tagapayo, therapist, parmasyutiko, dietician, at mga nutrisyunista

Praktikal na mga tip para manatiling malusog

Ang libreng LiverWELL app na binuo ng Hepatitis Victoria ay maraming mga tip sa kung paano pananatiliing malusog ang atay

-  Kumain ng maayos: bawasan ang mga pagkaing may mataas na taba at asukal
-  Pagkuha ng aktibo: subukan ang ilang ehersisyo araw-araw
-  Pakiramdam na mabuti: alagaan mo ang iyong sarili sa emosyonal, sa espirituwal at pisikal
-  Uminom ng may kamalayan: huwag uminom ng alkohol

Para sa impormasyon at praktikal na mga tip sa pamamahala ang iyong kalusugan sa atay, bisitahin ang: www.liverwell.org.au o idownload ang LiverWELL app



Paghahanap ng suporta

Hepatitis Infoline - tumawag sa 1800 703 003

Libre at walang pagkakakilanlan. Mga bihasang propesyonal na makikinig sa iyong mga alalahanin at magbibigay ng karagdagang impormasyon.

Kapaki-pakinabang na mga website

www.liverwell.org.au

www.hepvic.org.au

www.loveyourliver.com.au

www.cancervic.org.au

www.health.gov.au

www.betterhealth.vic.gov.au



www.hepvic.org.au

info@hepvic.org.au

Ginawa ng Hepatitis Victoria. Ang impormasyong dito ay pangkalahatan sa kalikasan at hindi inilaan bilang payong medikal. Kumunsulta sa iyong doktor para sa karagdagan impormasyon.

Ano ang hepatitis B?

Paano ka makakakuha ng hepatitis B?

Pagsusuri

Ang iyong atay

Ang hepatitis B ay isang virus na dala ng dugo na ang sanhi ay ang pamamaga ng atay.

Kung hindi magagamot, ang hepatitis B ay maaaring maging sanhi ng pagkakapilat at pagpapatigas ng tisyu sa atay. Ang tawag dito ay fibrosis. Ang masamang pagkakapilat ay tinatawag na cirrhosis. Ang pagkapilat (scarring) ay nangangahulugang ang atay ay hindi gumagana nang maayos.

Kung hindi magagamot ang hepatitis B ay nagdaragdag ng panganib ng pagkabigo ng atay at kanser sa atay.

Sintomas

Kadalasan ang mga taong nabubuhay na may hepatitis B ay hindi nakakaranas ng mga sintomas. Gayunpaman, maaaring ang mga sintomas ay ang mga sumusunod:

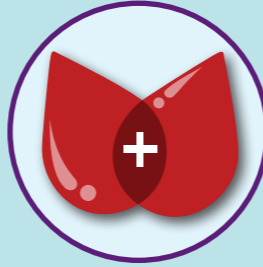
- Napapagod
- Pagduduwal at walang gana
- Sintomas na tulad sa trangkaso
- Paninilaw ng balat at mata
- Sakit sa tiyan sa may lugar ng atay (sa likod ng mga buto-buto sa kanang bahagi ng iyong tiyan)

Ang magandang balita!

Ang regular na pag-checkup at epektibong gamot ay nababawasan ang posibilidad na magkaroon ng higit pang malubhang sakit sa atay

Ang hepatitis B ay naisasalin ng dugo sa dugo at ugnayang sekswal sa likido

Nangangahulugan ito na ang dugo / sekswal na likido ng isang taong nabubuhay sa hepatitis B ang pumapasok sa dugo / katawan ng ibang tao.



Mas mataas na panganib

- Kapwa sa kapwa na pakikipagtalik
- Ina-sa-anak sa kapanganakan
- Hiramang mga gamit sa pang-iniksyon
- Unsterile tattoo at pagbutas
- Pagsalin ng dugo at mga pamamaraan sa medikal na ginawa sa ibang bansa
- Pagsalin ng dugo sa Australia bago ang 1990

Mas mababang mga panganib

- Mga pinsala sa tusok ng karayom
- Ugnayang dugo sa dugo sanhi ng away
- Hiramang mga labaha at sipilyo
- Pagpapasuso

Ang hepatitis B ay hindi naisasalin sa pamamagitan ng:

- Pagbahing
- Halik
- Pag-ubo
- Pagyakap
- Pagsasalo-salo sa pagkain o hiramang mga gamit sa pagkain

Ang pagsusuri para sa hepatitis B ay nagsasangkot ng isang simpleng pagsuri sa dugo. Ang anumang GP/doktor (doctor ng pamilya) ay maaaring mag-saayos sa pagsusuri sa dugo

ANG MGA RESULTA NG PAGSUSURI SA HEP B AY IPAPAALAM SA IYO KUNG MAYROON KA

SA KASALUKUYANG IMPEKSYON - MAYROON KANG HEP B NGAYON

PANGALAWANG (2ND) RESULTA NG PAGSUSURI SA HEP B (PAGKALIPAS NG 6 NA BUWAN).

Muling gawin ang pagsubok upang makita kung mayroon ka pa ring hep B (Kung mayroon ka nito ng higit sa 6 na buwan nangangahulugan na ang iyong katawan ay hindi kayang labanan ito)

TALAMAK NA HEP B

Nagkaroon ka ng hep B para sa mahigit sa 6 na buwan. Nangangahulugan ito na IKAW ay mayroong hep B pang habambuhay.

NALUTAS ANG IMPEKSYON SA HEPATITIS B

Nagkaroon ka ng hep B ngunit nalabanan ito ng iyong katawan. Hindi ka na maaaring makakuha ng hep B muli.

CHECKUPS BAWAT 6 BUWAN

Ang iyong pang-sekswal na kasama o pamilya ay maaaring mayroon ng hep B. Makipag-usap sa kanila para sa gagawing pagsusuri.



ANG IYONG PANG-SEKSWAL NA KASAMA O PAMILYA AY MAAARING MAYROON NG HEP B.

Makipag-usap sa kanila tungkol sa pagsusuri



KALIGTASAN SA SAKIT (Pagbabakuna)

Ikaw ay nabakunahan at immune sa hep B. Hindi ka makakakuha ng hep B

KALIGTASAN SA SAKIT (Nakaraang impeksyon)

Ikaw ay immune sa hep B. Nagkaroon ka ng hep B sa nakaraan, ngunit nilabanan ito ng iyong katawan. Hindi ka na makakakuha ng hep B ulit.

WALANG KALIGTASAN SA SAKIT

Wala kang hep B, ngunit maaari mo pa ring makuha ito

WALANG KAILANGANG GAWIN

Protektado ka laban sa hep B at hindi makakakuha nito



ANG IYONG PAMILYA AY MAY HEP B DIN

Makipag-usap sa kanila tungkol sa pagusuri



MAGPABAKUNA PARA SA HEP B

Tanungin ang iyong doktor o nars, klinika ng kalusugan para sa komunidad, klinika sa kalusugan pang-sekswal, klinika sa paglalakbay o AMS tungkol sa pagbabakuna



Pagbabakuna

Habang wala pang lunas sa kasalukuyan, ang hepatitis B ay maaaring maiwasan sa pamamagitan ng ligtas at epektibong pagbabakuna. Ang mga matatanda ay nangangailangan ng 3 pagbabakuna para sa kumpletong proteksyon. Ang inirerekumandang iskedyul ay:

Pagbabakuna para sa mga matanda.

0 buwan (araw ng pagbabakuna)	>	1st pagbabakuna
Paglipas ng 1 buwan	>	Ika-2 pagbabakuna
Paglipas ng 6 na buwan	>	Ika-3 pagbabakuna

Iwasan

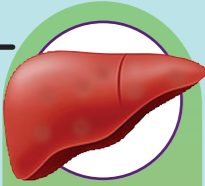
Ang mga sanggol at bata ay nangangailangan ng 4 na pagbabakuna para sa kumpletong proteksyon. Ang mga sanggol ay dapat makatanggap ng kanilang unang pagbabakuna sa loob ng 24 na oras ng kapanganakan.

Pagbabakuna para sa mga bata

Kapanganakan	>	1st pagbabakuna
Paglipas ng 2 buwan	>	Ika-2 pagbabakuna
Paglipas ng 4 buwan	>	Ika-3 pagbabakuna
Paglipas ng 6 buwan	>	Ika-4 na pagbabakuna

*Ang mga batang ipinanganak sa Australia ay nabakunahan laban sa hepatitis B bilang bahagi ng pambansang programa ng pagbabakuna

Ang pag-unlad ay maaaring tumagal ng 20-30 taon



Pamamaga



Fibrosis



Cirrhosis



Kanser sa atay



Ang pagkabigo sa atay

