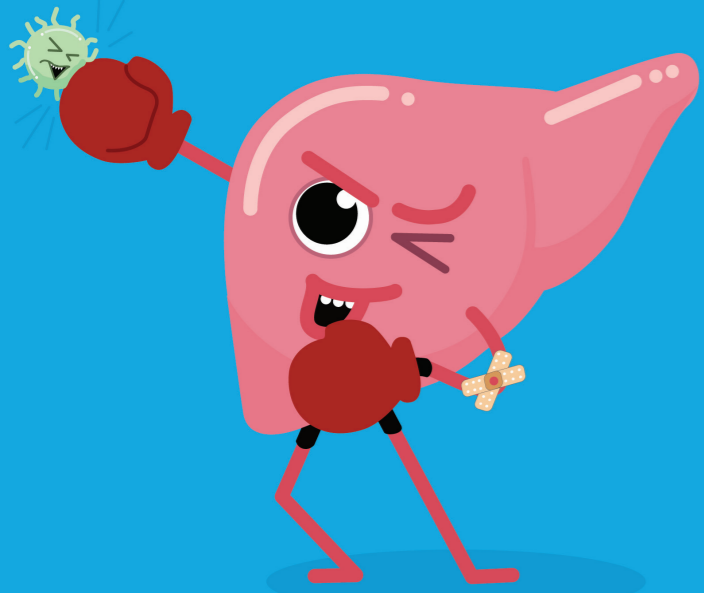


हेपेटाइटिस बी



आपका जिगर महत्वपूर्ण क्यों है?

बस आप जो कुछ भी खाते हैं और जो कुछ भी पीते वो आपके लीवर से गुजरता है। यहां तक कि रसायन जो आपकी त्वचा और विषाक्त पदार्थों को छूते हैं और स्वांस लेते है वो भी जिन्हें आप के जिगर से गुजरते हैं।

आपके लिवर में लगभग 500 विभिन्न कार्य हैं जो आपके शरीर को पूरी तरह से काम करने में मदद करते हैं। दो सबसे महत्वपूर्ण काम है आपके खून को साफ करना और पाचन में मदद करना। एक स्वस्थ जिगर ऊर्जा के साथ भी मदद करता है, संक्रमण से लड़ता है, और हानिकारक विषाक्त पदार्थों से छुटकारा पाता है।

लेकिन एक क्षतिग्रस्त लीवर इन कार्यों को ठीक से नहीं कर सकता है। इसलिए आपके लीवर को स्वस्थ रखना महत्वपूर्ण है।

अपने सबसे अच्छे काम करते हुए अंग का अभिवादन कीजिए:

जिगर के बारे में तथ्य:

- यह सबसे बड़ा आंतरिक अंग है।
- यह आपके शरीर के दाहिनी ओर, आपकी पसलियों के पीछे स्थित है।
- यह स्वयं की मरम्मत कर सकता है और नए, स्वस्थ यकृत ऊतक बना सकता है।
- यह शरीर में वसा को तोड़ता है और अवशोषित करता है।
- आपके लिवर में हर मिनट 1.5 लीटर रक्त बहता है।

इलाज

क्रोनिक हेपेटाइटिस बी के लिए, प्रभावी उपचार और निगरानी रोग को प्रगति से प्रबंधित कर सकती है।

क्रोनिक हेपेटाइटिस बी वाले सभी को उपचार की आवश्यकता नहीं होती है क्योंकि कुछ लोगों में वायरस कम मात्रा में मौजूद होता है। हालांकि, यह महत्वपूर्ण है कि क्रोनिक हेपेटाइटिस बी वाले सभी लोग नियमित रूप से यकृत की जांच के लिए डॉक्टर से मिलते हैं।

उपचार में एक प्रकार की दवा होती है जिसे एंटी-वायरल टैबलेट कहा जाता है। यह दवा वायरस को ठीक नहीं करेगी लेकिन यह हेपेटाइटिस बी वायरस को गुणा करने से रोकती है या जितना संभव हो उतना धीमा कर देती है। इससे लीवर की गंभीर बीमारी होने का खतरा कम हो जाता है।

इन गोलियों को दैनिक रूप से लिया जाता है, अक्सर एक वर्ष या उससे अधिक समय के लिए। टैबलेट का प्रकार आपके पिछले मेडिकल इतिहास और वर्तमान में उपयोग की जाने वाली दवाओं पर निर्भर करता है। अपने डॉक्टर से बात करें कि कौन सी दवा आपके लिए सही है।

अपनी चिंताओं के बारे में बात करना

यदि आप चिंतित है तो डाक्टर से बात कीजिए जो जांच कर सकते है कि आपका जिगर ठीक से काम कर रहा है।

यदि आपको उपचार की आवश्यकता है, तो आपका डॉक्टर आपके जिगर की मदद करने के लिए दवा लिखेगा और आपकी प्रगति की निगरानी करेगा।

हेपेटाइटिस बी के लिए लीवर उपचार को मेडिकेयर के माध्यम से कम लागत पर पहुंचा जा सकता है।





आपका डॉक्टर आपको यकृत विशेषज्ञों को भी संदर्भित कर सकता है।

हेपेटाइटिस विकटोरिया की वेबसाइट पर लिवर क्लिनिक और लिवर विशेषज्ञों की एक अद्यतित निर्देशिका सूचीबद्ध है।

व्यावहारिक और भावनात्मक समर्थन के लिए दोस्तों और परिवार से बात करने की कोशिश करें। आप स्वास्थ्य प्रदाताओं से भी बात कर सकते हैं - जिसमें नर्स, काउंसलर, चिकित्सक, फार्मासिस्ट, आहार विशेषज्ञ और पोषण विशेषज्ञ शामिल हैं।

स्वस्थ रहने के लिए व्यावहारिक सुझाव

हेपेटाइटिस विकटोरिया द्वारा विकसित मुफ्त लिवरवेल ऐप में आपके लीवर को स्वस्थ रखने के लिए बहुत सारे सुझाव दिए गए हैं

-  अच्छी तरह से खाना: वसा और चीनी में उच्च खाद्य पदार्थों पर वापस कटौती
-  सक्रिय होना: रोजाना कुछ व्यायाम करने की कोशिश करें
-  अच्छी तरह से महसूस करना: भावनात्मक, आध्यात्मिक और शारीरिक रूप से अपना ख्याल रखना
-  शराब : शराब का सेवन ना करें!

अपने जिगर के स्वास्थ्य के प्रबंधन के बारे में जानकारी और व्यावहारिक सुझावों के लिए: www.liverwell.org.au पर जाएं या लिवरवेल ऐप डाउनलोड करें



समर्थन मिल रहा है

हेपेटाइटिस इन्फोलाइन - 1800 703 003

पर कॉल करें स्वतंत्र और अनाम। प्रशिक्षित पेशेवर आपकी चिंताओं को सुनते हैं

उपयोगी वेबसाइटें

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

LiverWELL
Incorporating HEPATITIS VICTORIA

www.hepvic.org.au

info@hepvic.org.au

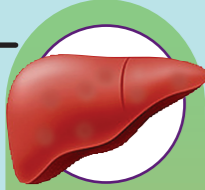
हेपेटाइटिस विकटोरिया द्वारा निर्मित यह जानकारी सामान्य है और चिकित्सा सलाह के रूप में नहीं है। अधिक जानकारी के लिए अपने चिकित्सक से परामर्श करें।

हेपेटाइटिस बी क्या है?

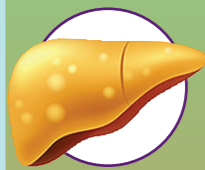
आपको हेपेटाइटिस बी कैसे होता है?

परिक्षण

आपका यकृत



सूजन



सख्त होना



यकृत को हानि



यकृत का कैंसर



यकृत की निष्क्रियता

हेपेटाइटिस बी एक रक्त जनित वायरस है जो यकृत की सूजन कर सकता है।

आगर इसका सही निराकरण नहीं किया तो हेपेटाइटिस बी यकृत को खराब और सख्त कर सकता है। इस खराबी को सिरोसिस कहा जाता और इसका मतलब ये है की यकृत ठीक से काम नहीं कर सकता है।

अनुपचरित हेपेटाइटिस बी यकृत की विफलता और कैंसर की खतरे को बढ़ाता है।

लक्षण

अक्सर हेपेटाइटिस बी के साथ रहने वाले लोग कोई लक्षण महसूस नहीं करते हैं। हालांकि, इसमें ये लक्षण शामिल हो सकते हैं:

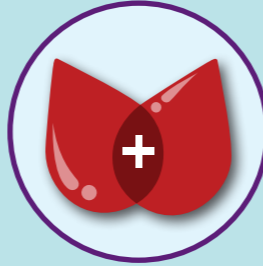
- थकान महसूस करना
- मतली और कम भूख
- फ्लू जैसे लक्षण
- पीलिया (त्वचा और आंखों का पीला पड़ना)
- पेट का दर्द यकृत क्षेत्र (पेट के दाईं ओर पसलियों के पीछे)

शुभ समाचार!

नियमित जांच और अच्छी दवाई अधिक गंभीर जिगर की बीमारियों के विकास की संभावना को कम कर सकती है।

हेपेटाइटिस बी रक्त से रक्त और यौन तरल पदार्थ के सम्पर्क में आने से फैल सकता है।

इसका मतलब यह है कि हेपेटाइटिस बी के मरीज़ का रक्त / यौन द्रव किसी और के रक्त / शरीर में चला जाता है।



उच्च जोखिम:

- यौन सम्पर्क के माध्यम से साथियों के बीच
- जन्म के समय माँ से बच्चे में
- इंजेक्शन उपकरण साज़ा करने से
- संक्रमित उपकरण से टैटू और छेद करवाना
- विधेश में किया हुआ रक्तआधान और चिकित्सा प्रक्रिया
- ऑस्ट्रेलिया में १९९० से पहले किया हुआ रक्तआधान

कम जोखिम:

- सुई छड़ी की चोट
- झगड़े और दंगों में खून से खून का सम्पर्क
- रेजर और टूथब्रश साज़ा करना
- स्तनपान

हेपेटाइटिस बी का संक्रमण इन कार्यों से नहीं होता है:

- छींक आना
- चुंबन
- खाँसना
- गले लगाना
- खाना बांटना या खाना खाना

हेपेटाइटिस बी के परीक्षण में एक साधारण रक्त परीक्षण शामिल है। कोई भी चिकित्सक (पारिवारिक चिकित्सक) इन रक्त परीक्षणों का आयोजन कर सकता है।

हेपेटाइटिस बी टेस्ट परिणाम आपको ये दर्शाएँगे यदि आप:

एक वर्तमान संक्रमण – आप ये रोग से पीड़ित है।

दूसरा जाँच (6 महीने बाद)।

यह देखने के लिए कि क्या आपको अभी भी हेपेटाइटिस बी है (यदि आपके 6 महीने से अधिक समय से ये रोग है तो इसका मतलब है कि आपका शरीर इसे बंद नहीं कर सकता)

क्रॉनिक हेपेटाइटिस बी: आपने 6 महीने से अधिक के लिए ये बीमारी है और ये दिखाता है की आपको हमेशा के लिए ये बीमारी रहेगी।

हेपेटाइटिस बी के संक्रमण का निराकरण: आपके पास हेप बी था लेकिन आपके शरीर ने इसे बंद कर दिया। आप फिर से संक्रमित नहीं हो सकते।

हर 6 महीने में जाँच करवाएँ। आपके यौनसाथी या परिवार में भी हेप बी हो सकता है। उनसे परीक्षण करने के बारे में बात करें।



आपका सहयोगी या पारिवारिक सदस्य को भी ये बीमारी हो सकती है। उनको जाँच करवाने के लिए प्रेरित करें।

रोग प्रतिकारकता (टीका):

आपको टीका लगाया गया है और आप प्रतिरक्षित है। आप हेपेटाइटिस बी से संक्रमित नहीं हो सकते।

निष्क्रियता (पुराना संक्रमण):

आपके पास हेपेटाइटिस बी के लिए प्रतिरक्षा है। आपके पास अतीत में हेप बी था, लेकिन आपके शरीर ने इसे बंद कर दिया। आप फिर से प्राप्त नहीं कर सकते।

रोगप्रतिकारकता नहीं है:

आपको हेपेटाइटिस बी नहीं है, लेकिन फिर भी आप इसे प्राप्त कर सकते हैं।

किसी कार्यवाही की आवश्यकता नहीं:

आप हेपेटाइटिस बी के खिलाफ सुरक्षित हैं और इसे प्राप्त नहीं कर सकते।

आपका परिवार के सदस्यों को हेपेटाइटिस बी हो सकता है। उनसे परीक्षण करने के बारे में बात करें।

हेपेटाइटिस बी के लिए टीका लगवाएँ:

निर्धारित किया गया टीका लगवाने के बारे में अपने चिकित्सक या नर्स, सामुदायिक स्वास्थ्य चिकित्सालय, यौन स्वास्थ्यचिकित्सालय और यात्री चिकित्सालय से पूछें।



टीका:

जबकि वर्तमान में कोई इलाज मौजूद नहीं है, हेपेटाइटिस बी को सुरक्षित और प्रभावी टीकाकरण के माध्यम से रोका जा सकता है। वयस्कों को पूर्ण सुरक्षा के लिए 3 टीकाकरण की आवश्यकता होती है। इसका कार्यक्रम है:

वयस्कों के लिए टीका:

0 महीने (टीकाकरण का दिन)	>	पहला टीकाकरण
1 महीना	>	दूसरा टीकाकरण
6 महीने	>	तीसरा टीकाकरण

रोकने के लिए:

शिशुओं और बच्चों को पूर्ण सुरक्षा के लिए 4 टीकाकरण की आवश्यकता होती है। शिशुओं को जन्म के 24 घंटे के भीतर अपना पहला टीकाकरण प्राप्त करना चाहिए।

बच्चों के लिए टीकाकरण:

जन्म	>	पहला टीकाकरण
2 महीने	>	दूसरा टीकाकरण
चार महीने	>	तीसरा टीकाकरण
6 महीने	>	4 वां टीकाकरण

* ऑस्ट्रेलिया में पैदा हुए सभी बच्चों को हेपेटाइटिस बी का टीका दिया जाता है राश्ट्रिय टीकाकरण कार्यक्रम के तहत।