हेपेटाइटिस बी से सम्बन्धित जानकारी

हिन्दी में जानकारी [Hindi]

St Vincent’s Hospital Melbourne से प्राप्त जानकारी

विषय-वस्तु

लिवर (यकृत) और हेपेटाइटिस बी क्या है?........ 1

हेपेटाइटिस बी आपको कैसे प्रभावित करता है?........ 2

हेपेटाइटिस बी से कौन पीड़ित है?........ 5

आप हेपेटाइटिस बी से कैसे पीड़ित होते हैं?........ 6

आपको निम्नलिखित से हेपेटाइटिस बी नहीं होता है:........ 7

हेपेटाइटिस बी की जांच करने के लिए टेस्ट........ 8

चेक-अप........ 10

इलाज और दवाइयाँ 11

स्वस्थ और निरोग बने रहना 12

क्या आप किसी नवजात शिशु के माता या पिता बनने वाले है 14

अपने परिवार का ध्यान रखना:
हेपेटाइटिस बी की रोकथाम करना........ 16

दीर्घकालिक हेपेटाइटिस बी के साथ जीवन बिताना:
आपके लिए इसका क्या अर्थ है?........ 18

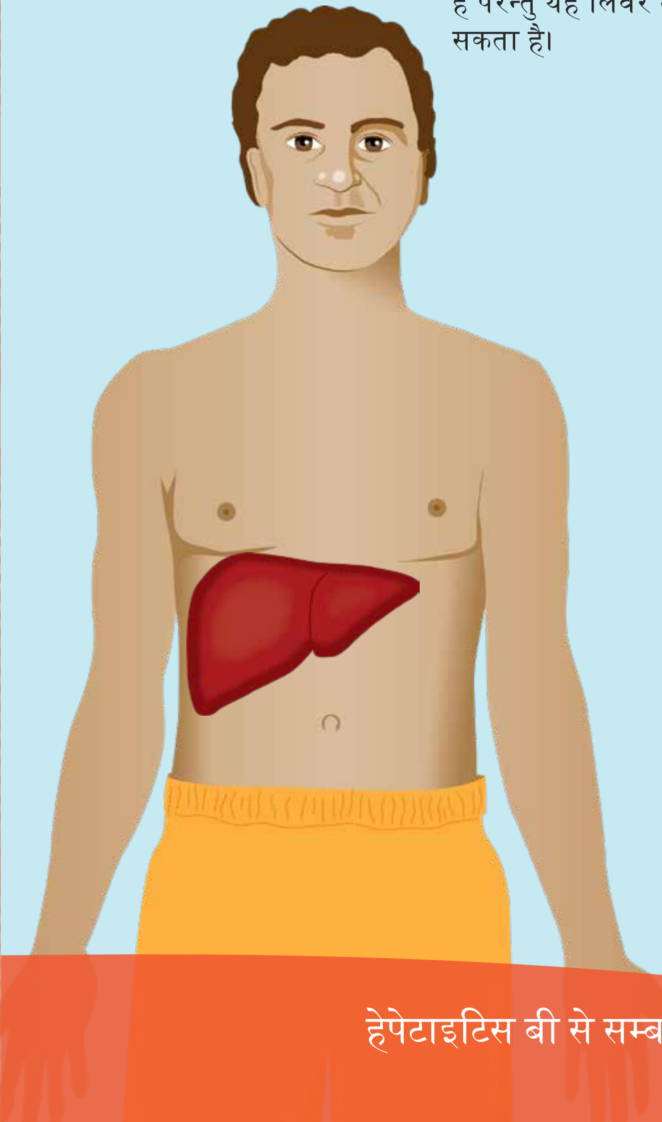
मुझे और अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है........ 20

अभिस्वीकृतियाँ........ 21

यह पुस्तक कई भाषाओं में ऑनलाइन और वीडियो रूप में उपलब्ध है।
St Vincent's Melbourne की वेबसाइट देखें:
www.svhm.org.au/home/health-professionals/specialist-clinics/g/gastroenterology
Click to download the Hepatitis B Story in plain English.

लिवर (यकृत) और हेपेटाइटिस बी क्या है?

लिवर शरीर का सबसे बड़ा अंग है। स्वस्थ लिवर रक्त को साफ करता है, संक्रमण का सामना करता है, भोजन तथा पोषक तत्वों का विभाजन करता है और विटामिनों का भंडारण करता है। हेपेटाइटिस बी एक विषाणु है जो इतना छोटा होता है कि आप उसे आँखों से देख नहीं सकते हैं परन्तु यह लिवर और शरीर में गंभीर रोग पैदा कर सकता है।



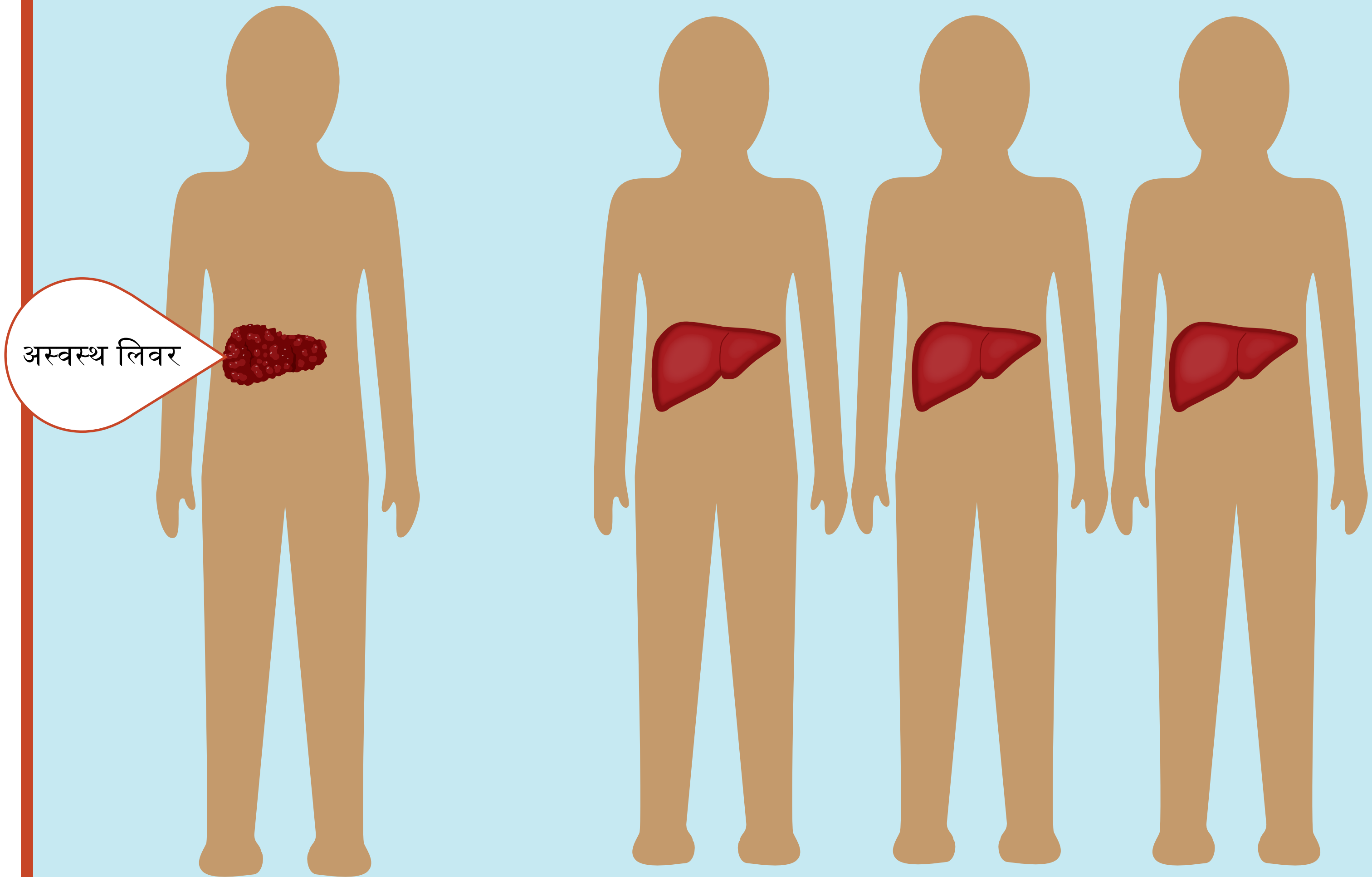
हेपेटाइटिस बी आपको कैसे प्रभावित करता है?

हेपेटाइटिस बी का विषाणु लिवर में सूजन पैदा कर सकता है और इसे नुकसान पहुँचा सकता है तथा इस कारण से लिवर आपको स्वस्थ रखने के लिए अपना काम नहीं कर सकता है। हेपेटाइटिस बी से पीड़ित अधिकांश लोग तब तक अस्वस्थ महसूस नहीं करते हैं जब तक कि रोग काफी गंभीर न हो गया हो। उनमें इसके कोई लक्षण नहीं होते हैं। लिवर में बहुत सूजन हो जाने और इसके क्षतिग्रस्त हो जाने की स्थिति में हो सकता है कि लोग बीमार, थके हुए महसूस करना शुरू करें या उन्हें दर्द या बुखार होने लगे।

अधिकांश लोग हेपेटाइटिस बी से तब ग्रस्त होते हैं जब वे शिशु या छोटे बच्चे होते हैं और फिर यह विषाणु पूरे जीवन-भर उन के शरीर में रहता है। इसे 'लंबे समय' का हेपेटाइटिस बी कहते हैं। यह विषाणु 'निद्रा' की स्थिति में जा सकता है और यह लंबे समय तक कोई वास्तविक स्वास्थ्य समस्याएँ पैदा नहीं करता है। परन्तु फिर कुछ लोगों में यह विषाणु 'जाग' सकता है और उन्हें बहुत बीमार कर सकता है।

इलाज न कराने की स्थिति में लंबे समय के हेपेटाइटिस बी से पीड़ित चार लोगों में से एक व्यक्ति का लिवर क्षतिग्रस्त होगा (इसे सिरोसिस कहते हैं), उस व्यक्ति को लिवर कैंसर होगा या उसका लिवर काम करना बंद कर देगा और वह बहुत अस्वस्थ हो जाएगा। हरेक 6 महीने बाद डॉक्टर से चेक-अप कराना इसकी रोकथाम करने में मदद करेगा।

लंबे समय के हेपेटाइटिस बी से पीड़ित रहते हुए जीवन बिताने वाले चार लोग



हेपेटाइटिस बी से कौन पीड़ित है?

कई देशों में बहुत से ऐसे लोग हैं जो लंबे समय के हेपेटाइटिस बी से ग्रस्त रहकर जीवन बिता रहे हैं। निम्नलिखित देशों में पैदा हुए पुरुषों व महिलाओं के लिए:

- एशिया
- प्रशाँत द्वीप
- अफ्रीका
- कैरिबियन
- दक्षिणी यूरोप
- मिडल ईस्ट

हेपेटाइटिस बी के साथ जीवन बिताने की संभावना अधिक होती है।

एबोरिजनल और टोरस स्ट्रेट द्वीपवासी लोगों में भी हेपेटाइटिस बी की उच्च दरें होती हैं।

हेपेटाइटिस बी अक्सर एक ही परिवार के कई लोगों में पाया जाता है। अधिकांश लोगों को हेपेटाइटिस बी तब होता है जब वे शिशु या छोटे बच्चे होते हैं। यदि आप हेपेटाइटिस बी से पीड़ित हैं तो यह महत्वपूर्ण है कि आपके भाइयों, बहनों, माता-पिता, पार्टनर और बच्चों का यह जांच करने के लिए टेस्ट किया जाए कि क्या वे हेपेटाइटिस बी से पीड़ित हैं या नहीं।

आप हेपेटाइटिस बी से कैसे पीड़ित होते हैं?

हेपेटाइटिस बी का विषाणु रक्त और यौन द्रवों में जाता है। अधिकांश लोगों को हेपेटाइटिस बी जन्म के समय या तब होता है जब वे छोटे बच्चे होते हैं। यदि माता को हेपेटाइटिस बी हो, तो शिशुओं को जन्म के समय हेपेटाइटिस बी हो सकता है।

यदि हमें यह पता हो कि माता हेपेटाइटिस बी से पीड़ित है, तो गर्भावस्था के दौरान चेक-अप और दवाइयाँ नवजात शिशु को विषाणु से ग्रस्त होने से सुरक्षित कर सकती हैं।

आप निम्नलिखित कारणों के परिणामस्वरूप भी हेपेटाइटिस बी से पीड़ित किसी व्यक्ति से संक्रमित हो सकते हैं:

- टैटू गुदवाने, कान-नाक आदि में छेद कराने या दवाओं का इंजेक्शन लगाने के लिए सुइयों और उपकरणों को साझा करना।
- एक-दूसरे के उस्तरे, टूथब्रश, नाखून काटने के क्लिपर और झुमके प्रयोग करना।
- किसी संक्रमित व्यक्ति के रक्त या खुले घावों के साथ संपर्क में आना।
- किसी संक्रमित व्यक्ति के रक्त या खुले घावों के साथ संपर्क में आना।

आपको निम्नलिखित से हेपेटाइटिस बी नहीं होता है:

- मच्छर।
- एक-दूसरे के भोजन, पेय पदार्थों और सिगरेट का प्रयोग करना।
- एक-दूसरे की प्लेट, कप, काँटे, चम्मच और चॉपस्टिक का प्रयोग करना।
- स्तनपान कराना।
- छूना, चुम्बन करना, सीने से लगाना।
- खाँसना या छींकना।
- कंडोम का प्रयोग करके संभोग करना।

हेपेटाइटिस बी की जांच करने के लिए टेस्ट

लंबे समय के हेपेटाइटिस बी से पीड़ित हर दो व्यक्तियों में से एक व्यक्ति को इस बात की जानकारी नहीं होती है कि वह हेपेटाइटिस बी से पीड़ित है। इसकी जांच करने के लिए अपने डॉक्टर या नर्स से सामान्य हेपेटाइटिस बी ब्लड टेस्ट करने के लिए कहें। टेस्ट के परिणाम 2 सप्ताहों में डॉक्टर को मिलेंगे। टेस्ट से यह पता चलेगा कि:

- क्या आप लंबे समय के हेपेटाइटिस बी से पीड़ित व्यक्ति हैं या नहीं,
- क्या आप सुरक्षित हैं या नहीं क्योंकि आपको हेपेटाइटिस बी के टीके लग चुके हैं या,
- क्या आपको हेपेटाइटिस बी के टीके लगवाने की ज़रूरत है।

चेक-अप

आपके लिवर में हेपेटाइटिस बी के विषाणु में समय के साथ-साथ बदलाव होता रहता है। हरेक 6 महीने बाद चेक-अप कराना बहुत महत्वपूर्ण होता है और यदि आपके लिवर को कोई नुकसान पहुँचा हो तो डॉक्टर को बताएँ। इसका अर्थ यह है कि आपको ब्लड टेस्ट कराना पड़े और हो सकता है कि आपको अल्ट्रासाउंड या स्कैन भी कराना पड़े।

टेस्ट के परिणाम डॉक्टर को यह बताएँगे कि क्या आपको दवाई का सेवन शुरू करने की ज़रूरत है या नहीं।

लंबे समय के हेपेटाइटिस बी से पीड़ित अधिकांश लोगों को दवाइयों का सेवन करने की ज़रूरत नहीं होती है क्योंकि विषाणु ‘निद्रा’ की स्थिति में होता है और लिवर को नुकसान नहीं पहुँचा रहा होता है। हो सकता है कि डॉक्टर आपको हेपेटाइटिस के किसी विशेषज्ञ डॉक्टर से मिलने की सलाह दे।

इलाज और दवाइयाँ

यदि विषाणु ‘जाग’ जाता है और आपके लिवर को नुकसान पहुँचाना शुरू कर देता है, तो आपको भविष्य में दवाइयों का सेवन करने की ज़रूरत पड़ सकती है। लिवर को होने वाले नुकसान और लिवर कैंसर की रोकथाम करने के लिए आपको हर रोज़ इन दवाईयों का सेवन करने की ज़रूरत होगी। यह दवाई हेपेटाइटिस बी से रोगमुक्ति नहीं देती है और इससे विषाणु दूर नहीं हो जाएगा। परन्तु यह दवाई आपके लिवर को होने वाले नुकसान और लिवर कैंसर को कम करने में मदद करती है। यह विषाणु को नियंत्रण में रखने में मदद करती है।

नियमित रूप से चेक-अप कराना जारी रखना महत्वपूर्ण है।

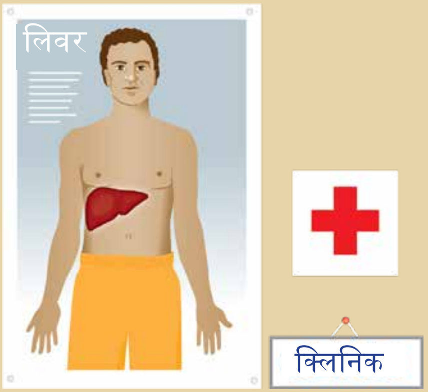
स्वस्थ और निरोग बने रहें

निम्नलिखित कार्य आपको स्वस्थ बने रहने में मदद करते हैं

- अलग-अलग प्रकार के भोजन का सेवन करें। और अधिक मात्रा में फल, सब्जियाँ, चावल, अनाज, बादाम आदि, मछली और टोफू खाएँ।
- शरीर का वजन स्वस्थ बनाए रखें।
- व्यायाम करें और सक्रिय बने रहें। परिवार और मित्रों के साथ पैदल सैर करने का प्रयास करें। फुटबॉल, नृत्य या ताई ची में भाग लेने की कोशिश करें।
- हरेक 6 महीने बाद डॉक्टर से चेक-अप कराएँ
- हेपेटाइटिस ए के टीके लगाएँ।
- शराब पीने और नशीले पदार्थों का सेवन करने से परहेज करें।
- धूम्रपान छोड़ दें।
- टेक-एवे फूड, चिप्स, मिष्ठान, प्रोसेस्ड मीट, केक या मीठे पेय पदार्थों का अधिक सेवन न करें।

क्या आप किसी नवजात शिशु के माता या पिता बनने वाले है

ऑस्ट्रेलिया में पैदा होने वाले सभी नवजात शिशुओं को हेपेटाइटिस बी के चार टीकों का नि:शुल्क कोर्स प्रस्तुत किया जाता है। ये इंजेक्शन आम-तौर पर बच्चों के हेपेटाइटिस बी से पीड़ित होने की रोकथाम करते हैं।



यदि कोई गर्भवती महिला हेपेटाइटिस बी से पीड़ित है, तो यह ज़रूरी है कि वह विशेष चेक-अप कराए। हो सकता है कि उसे गर्भावस्था के आखिरी महीनों में दवाई का सेवन करने की ज़रूरत हो ताकि शिशु को जन्म के समय विषाणु से ग्रस्त होने से रोका जा सके। लंबे समय के हेपेटाइटिस बी से ग्रस्त रहते हुए जीवन बिताने वाली माताओं के शिशुओं को जन्म के तुरंत बाद अतिरिक्त इंजेक्शन दिया जाता है। यह अधिकांश शिशुओं को हेपेटाइटिस बी के विषाणु से ग्रस्त होने से बचाएगा। इसके बाद माता और शिशु को कई वर्षों तक नियमित चेक-अप कराना होगा।

अपने परिवार का ध्यान रखना: हेपेटाइटिस बी की रोकथाम करना

हेपेटाइटिस बी का टीकाकरण आपके परिवार और आपके निकट के लोगों के लिए हेपेटाइटिस बी से सुरक्षा प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका है। यह याद रखें कि हेपेटाइटिस बी अक्सर एक ही परिवार में कई लोगों में पाया जाता है। यदि आप लंबे समय के हेपेटाइटिस बी से पीड़ित हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि आपके भाइयों, बहनों, माता-पिता, पत्नी, पति, सेक्स पार्टनर और बच्चों का यह पता लगाने के लिए टेस्ट किया जाए कि क्या वे भी हेपेटाइटिस बी से पीड़ित हैं या नहीं।

यदि वे हेपेटाइटिस बी से ग्रस्त नहीं है, तो वे हेपेटाइटिस बी के टीके का नि:शुल्क कोर्स प्राप्त कर सकते हैं।

यह महत्वपूर्ण है कि आपके साथ घर में रहने वाले परिवार के सदस्य इस टीकाकरण के बारे में जानते हैं ताकि वे खुद को सुरक्षित कर सकें।

ध्यान रखना न भूलें

हेपेटाइटिस बी से सुरक्षा के लिए आपके परिवार और आपके निकट के लोगों के लिए टीकाकरण सबसे अच्छा तरीका है।

रक्त साफ करें, खुले घाव ढक कर रखें।

उस्तरा, टूथब्रश, नाखून काटने वाले क्लिपर या झुमके साझा न करें।

टैटू गुदवाने, कान-नाक आदि में छेद कराने या दवा के इंजेक्शन के लिए सुइयों और उपकरणों को साझा न करें।

नए पार्टनर या किसी ऐसे व्यक्ति के साथ संभोग करते समय कंडोम का प्रयोग करें जिसे टीका नहीं लगा है।

दीर्घकालिक हेपेटाइटिस बी के साथ जीवन बिताना: आपके लिए इसका क्या अर्थ है?

कुछ लोग अपने मित्रों और परिवार को यह बताना चाहते हैं कि वे लंबे समय के हेपेटाइटिस बी से पीड़ित हैं। जबकि कुछ अन्य लोग इसमें शर्मिंदा महसूस करते हैं और चिंता करते हैं – वे हेपेटाइटिस बी के बारे में बात नहीं करना चाहते हैं। जो लोग आपको समझते हैं, उनके साथ बात करना सहायक हो सकता है। यह फैसला लेने में समय लें कि आप किसपर भरोसा कर सकते हैं। आपके घर में रहने वाले लोगों और अपने सेक्स पार्टनरों को यह बताने के बारे में सोचना महत्वपूर्ण है ताकि वे टेस्ट करवा सकें और टीका लगवा सकें। अपनी नर्स या डॉक्टर के साथ इसके बारे में बात करना सहायक हो सकता है।

याद रखें

टीकाकरण लोगों को हेपेटाइटिस बी से सुरक्षा दे सकता है।

लंबे समय तक रहने वाले हेपेटाइटिस बी से लिवर का रोग और लिवर कैंसर हो सकता है।

अपने डॉक्टर से आपका ब्लड टेस्ट कराने के लिए कहें, ताकि यह जांच की जा सके कि क्या आप हेपेटाइटिस बी से पीड़ित हैं या नहीं।

हेपेटाइटिस बी का इलाज लिवर को नुकसान पहुँचने और लिवर का कैंसर होने की संभावना को कम करता है। दवाइयाँ अच्छे से असर करती हैं और इनका सेवन करना आसान है।

यदि आप लंबे समय के हेपेटाइटिस बी से पीड़ित हैं, तो हरेक 6 महीने बाद डॉक्टर से चेक-अप कराएँ।

सहायता तथा और अधिक जानकारी कहाँ से प्राप्त करें?

Your Community Health Centre
Your doctor, GP or clinic nurse

Hep B Help website –
for community & clinicians
www.hepbhelp.org.au

Organisations working with refugee and migrant communities in hepatitis and sexual health.

Victoria – Multicultural Health and Support Service (CEH)
Phone: (03) 9418 9929
www.ceh.org.au

NSW - Multicultural HIV and Hepatitis Service
Phone: (02) 9515 1234
www.mhahs.org.au

South Australia – PEACE Multicultural Services (Relationships Australia)
Phone: (08) 8245 8100
www.rasa.org.au/services/couples-families/peace-multicultural-services/

Queensland – Hepatitis, HIV and Sexual Health Program (ECCV)
Phone: (07) 3255 1540
www.eccq.com.au

Western Australia - Multicultural Health Services Centre of WA
Phone: (08) 9328 2699
www.mscwa.com.au

All states

National Hepatitis Information Line
Phone: 1800 437 222
www.hepatitisaustralia.com.au
Link to hepatitis organisation in your state.

Multicultural Women's Health Australia
Phone: 1800 656 421
www.mcwh.com.au/mwha.php

Cancer Council Australia Helpline
Phone: 13 11 20. Interpreters available.

Australian Multicultural BBV/STI Alliance
Phone: (03) 9418 9929
www.multiculturalbbvsti.org.au

Health Direct (Nurse on call)
Phone: 1800 022 222
24 hr health advice.

Translating and Interpreting Service (TIS)
Phone: 131 45

अभिस्वीकृतियाँ

Concept and Project Manager:
Gabrielle Bennett, Victorian Viral Hepatitis Educator, St Vincent's Melbourne.
Email: gabrielle.bennett@svha.org.au

कई संस्थाओं और लोगों ने इस संसाधन को तैयार करने में उदारपूर्वक सहायता दी है। उनके सुझावों और योगदान ने बहुमूल्य योगदान दिया है:

Kat Byron: Victorian Aboriginal Community Controlled Health Organisation, Tracey Cabrie: Melbourne Health, Allison Coehlo: Centre for Ethnicity, Culture and Health, Sue Jaraba: ISIS Primary Care, Rosealie Vallance: North West Melbourne Primary Health Network, Louisa Walsh: Hepatitis Victoria, Nicole Allard, Jacqui Richmond, Ben Cowie, Tom Schultz, Nadia Chaves, Alex Thompson, Huong Ngo, Hua Di, Huong Tran , Dave Isaacs, Jeanette Cameron, Caroline Day, Dave Iser, Rhys Kinsey, Peter Waples-Crowe, Karella De Jongh, Alistair McKeon, Cheryl Campbell, Media Department- Northern Metropolitan Institute of TAFE, Richard Edlin, Sakurako Blackhall, Lah Htoo, Kate Sievert, Suong Le, Karella De Jongh, Emily Wheeler, Emily Adamson, Danilo Di Giacomo, Jawid Hakimi, people who participated in focus groups, Jon Pongjit Saphakhun, Wathinee Saman, Marida Chheang, Satha Heng, Ambreen Mirza, Erum Maqsood, Naeem Yari ,San Dar Htwe, Salwa Oraha , Muriel Porter, Jasmine Beame, Sarwat Nauman, Ifra Khalid, Karen Seager, Jaweria Khalid

Illustrations:
Jenny Bowman Email: jenbowman@netspace.net.au

Graphic design:
Ray Hehr, Swivel Design Email: info@swivel-design.com.au

Process evaluation:
Leonie Morgan

eBook design and animation:
Aspin Group web: www.aspinelearning.com.au

This book is available online and in videos in several languages.
Go to St Vincent's Melbourne website at:
www.svhm.org.au/home/health-professionals/specialist-clinics/g/gastroenterology

Supported by

© St Vincent's Hospital Melbourne, Talking book edition, October 2017