হেপাটাইটিস বি কী?

হেপাটাইটিস বি একটি এমন ভাইরাস যা আপনার লিভারে বাস করে। বিশ্বের লক্ষ লক্ষ মানুষ এটি নিয়ে বেঁচে আছেন।

এটি রক্ত এবং শরীরের তরলের মাধ্যমে সংক্রামিত হয়, উদাহরণস্বরূপ জন্মের সময় সংক্রামিত হয়। বেশিরভাগ মানুষ জন্মের সময় বা শৈশবে ভাইরাসটির দ্বারা সংক্রামিত হয়েছিলেন।

দীর্ঘমেয়াদী সংক্রমণের পরিণামে গুরুতর লিভারের রোগ (সিরোসিস) বা লিভার ক্যান্সার হতে পারে। তবে বেশিরভাগ মানুষ হেপাটাইটিস বি নিয়ে সুস্থ থাকেন।

এখনও এটির কোনো নিরাময় নেই। আপনার রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা দ্বারা বা চিকিৎসার সাহায্যে ভাইরাসটিকে নিয়ন্ত্রণ করা যেতে পারে। এটিকে নিয়ন্ত্রণ করলে তা গুরুতর ক্ষতি হওয়া রোধ করতে সাহায্য করে।

হেপাটাইটিস বি-এর ঝুঁকিতে থাকা লোকেরা এটি থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য বিনামূল্যে একটি টিকা নিতে পারেন।

"আমার শিশু বয়সে এই রোগ ধরা পড়েছিল এবং আমি বড় না হওয়া পর্যন্ত সত্যিই বুঝতে পারিনি।

এখন আমি আমার সন্তানদের সাথে সময় ব্যয় করে, প্রতিদিন হাঁটাহাঁটি করে এবং আমি যাদের বিশ্বাস করি তাদের সাথে এটি সম্পর্কে আলোচনা করে কঠিন সময়টি কাটিয়ে উঠছি।"

আপনার জন্য তথ্য এবং সহায়তা

প্রশ্ন থাকা বা কিছু সহায়তার প্রয়োজন হওয়া স্বাভাবিক।

British Liver Trust আপনার সহায়তার জন্য রয়েছে।

এই বিষয়ে বুঝতে পারবেন এমন কারো সাথে কথা বলতে, **বিনামূল্যে** British Liver Trust নার্স হেল্পলাইনে **0800 652 7330** নম্বরে কল করুন।

হেপাটাইটিস বি সম্পর্কে আমাদের কাছে প্রচুর তথ্য আছে। আপনি একটি সাপোর্ট গ্রুপে বা আমাদের অনলাইন কমিউনিটিতেও যোগ দিতে পারেন।

আরও জানতে কোডটি স্ক্যান করুন বা britishlivertrust.org.uk/translate-hepb এ যান

2023 এর নভেম্বরে লিফলেট তৈরি করা হয়েছে। কোড: HBV/11/23.

British Liver Trust ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে নিবন্ধিত একটি দাতব্য সংস্থা 298858, স্কটল্যান্ডে নিবন্ধিত একটি দাতব্য সংস্থা SC042140।

BRITISH LIVER TRUST

NHS

Bengali বাংলা

সবেমাত্র হেপাটাইটিস বি ধরা পড়েছে

আপনার যা জানা প্রয়োজন

আপনার রোগ নির্ণয়ের বিষয়ে একজন বিশেষজ্ঞ ডাক্তার বা নার্সের সাথে আপনার একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকবে।

আপনাকে কয়েক মাস অপেক্ষা করতে হতে পারে। ভালো বোধ করলেও যাওয়াটা খুবই জরুরি।

আপনি অপেক্ষা করার সময় এই লিফলেটটি সাহায্য করবে। এটি আপনাকে নিম্নলিখিত বিষয়ে জানায়:

- হেপাটাইটিস বি কী
- এরপর কী হবে
- অন্যান্য মানুষকে রক্ষা করা
- আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া
- আরও তথ্য এবং সহায়তা কোথায় পাবেন

এরপর কী হবে?

আপনাকে একটি হাসপাতালে একজন বিশেষজ্ঞের সাথে দেখা করতে হবে। আপনাকে কয়েক মাস অপেক্ষা করতে হতে পারে। দুশ্চিন্তা না করার চেষ্টা করুন। আপনার সাথে রাখার জন্য প্রশ্নের একটি তালিকা তৈরি করুন। আপনার প্রয়োজন হলে আপনি একজন দোভাষী চাইতে পারেন।

বিশেষজ্ঞ নিম্নলিখিতগুলি পরীক্ষা করার জন্য রক্ত পরীক্ষা এবং লিভার স্ক্যানের মতো পরীক্ষাগুলি করবেন:

- ভাইরাসটি কতটা সক্রিয়
- আপনার লিভার ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে কিনা
- আপনার চিকিৎসা করানোর প্রয়োজন আছে কিনা

ভাইরাসের মাত্রা কমিয়ে রাখলে এটি আপনার লিভারের ক্ষতি করা বন্ধ করে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, আপনার রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা এটি করতে পারে। কিছু লোকের চিকিৎসা প্রয়োজন, যা সাধারণভাবে একটি ট্যাবলেট যা আপনি প্রতিদিন গ্রহণ করেন।

আপনার সমস্ত অ্যাপয়েন্টমেন্ট এবং চেক-আপে যাওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এমনকি যদি আপনি ভাল বোধ করেন বা চিকিৎসা না নেন তাহলেও। আপনার অজান্তেই ভাইরাসটি আরও সক্রিয় হয়ে উঠতে পারে এবং আপনার লিভারের ক্ষতি করতে পারে।

আপনার পরীক্ষার ফলাফল গোপনীয়। এগুলি আশ্রয় দাবি করা বা অভিবাসনের দাবি নিষ্পত্তির সম্ভাবনাকে প্রভাবিত করে না।

অন্যান্য মানুষকে রক্ষা করা

আপনি যাদের ঘনিষ্ঠ তাদেরও হেপাটাইটিস বি হতে পারে। অথবা তাদের ইতোমধ্যেই এটি হয়ে থাকতে পারে। এর অন্তর্ভুক্ত হল:

- আপনার পরিবারে বসবাসকারী লোকেরা, শিশুরা সহ
- আপনি যাদের সাথে যৌন সংসর্গে লিপ্ত হন

আপনি আপনার পরীক্ষার ফলাফল সম্পর্কে তাদের সাথে কথা বলে তাদের যত্ন নিতে সাহায্য করতে পারেন। ব্যাখ্যা করতে সাহায্য করার জন্য আপনি তাদের এই লিফলেটটি দেখাতে পারেন।

আপনি যাদের ঘনিষ্ঠ তাদের যে এই রোগটি নেই তা পরীক্ষা করার জন্য, তাদের উচিত নিজের GP-কে **বিনামূল্যে হেপাটাইটিস বি-এর পরীক্ষার** জন্য অনুরোধ করা। এছাড়াও তারা একটি **বিনামূল্য, নিরাপদ টিকা** পেতে পারেন যা মানুষকে হেপাটাইটিস বি থেকে রক্ষা করার পক্ষে খুবই ভালো।

একজন GP-এর কাছে বিনামূল্যে নিবন্ধন করা যায়। আপনার কাছাকাছি একজনকে খুঁজতে www.nhs.uk/service-search/find-a-gp-এ যান।

লোকেদের রক্ত বা শরীরের তরল পরস্পরের সাথে মিশে গেলে হেপাটাইটিস বি ছড়ায়। এর মানে হল যে, খাবার তৈরি করা বা খাবার ভাগাভাগি করা, আলিঙ্গন বা চুম্বন করার মাধ্যমে এটি সংক্রামিত হয় না।

আপনি ভাইরাসের সংক্রমণ হওয়া বন্ধ করতে সাহায্য করতে পারেন।

- যৌন মিলনের জন্য কনডম বা ড্যাম ব্যবহার করুন, যদি না আপনার সঙ্গী সম্পূর্ণরূপে টিকা নিয়ে থাকেন বা তিনিও হেপাটাইটিস বি-এ আক্রান্ত হয়ে জীবন যাপন করেন।
- এমন কোনো কিছু ভাগাভাগি করে ব্যবহার করবেন না যাতে রক্ত লেগে থাকতে পারে, যেমন রেজর, টুথব্রাশ, ছুঁচ।
- কাটা, আঁচড় এবং ক্ষতগুলিকে প্লাস্টার দিয়ে ঢেকে রাখুন এবং একটি ব্লিচ দ্রবণ দিয়ে রক্তের ছিটা পরিষ্কার করুন।

আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য অপেক্ষা করার সময় আপনি এখন নিজের স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার জন্য কিছু পদক্ষেপ নিতে পারেন।

- একটি স্বাস্থ্যকর ডায়েট খান
- মদ্যপান করবেন না
- শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন এবং ব্যায়াম করুন
- প্রচুর পরিমাণে ঘুমান
- আপনার সমস্ত চেক-আপে যান
- সবসময় স্বাস্থ্য পেশাদারদের জানান যে আপনার একটি হেপাটাইটিস বি পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ ছিল, যাতে ওষুধ নেওয়া আপনার জন্য নিরাপদ কিনা তা তারা পরীক্ষা করে দেখতে পারেন

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যেরও যত্ন নিন। মানুষের সাথে কথা বললে তা সহায়ক হতে পারে। আপনি কাকে বিশ্বাস করেন সে সম্পর্কে চিন্তা করুন এবং সেখান থেকে শুরু করুন। British Liver Trust-এর সাপোর্ট গ্রুপ আছে যেখানে আপনি হেপাটাইটিস বি নিয়ে বেঁচে থাকা অন্যান্য মানুষের সাথে দেখা করতে পারেন।

হেপাটাইটিস বি প্রায়ই কোন উপসর্গ সৃষ্টি করে না। আপনার মনে হতে পারে যে আপনার হালকা ফ্লু হয়েছে বা কিছু চুলকানি লক্ষ্য করতে পারেন। এই লক্ষণগুলি নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্যের জন্য, আপনার GP সার্জারি বা ফার্মেসির সাথে কথা বলুন।

হেপাটাইটিস বি গুরুতর সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। আপনার এই লক্ষণগুলির মধ্যে কোনোটি থাকলে A&E-তে যান:

- প্রচন্ড ক্লান্ত বোধ করা
- হলুদ ত্বক বা চোখ (জন্ডিস)
- ফোলা পেট
- রক্ত বমি করা বা গাঢ়, আলকাতরার মতো মল