હેપેટાઇટિસ B એટલે શું?

હેપેટાઇટિસ B એ એક વાઇરસ છે જે તમારા લિવર (યકૃત)માં રહે છે. દુનિયાભરમાં લાખો લોકો તેની સાથે જીવી રહ્યા છે.

તે લોહી અને શરીરના પ્રવાહી દ્વારા એકબીજામાં પસાર થાય છે, ઉદાહરણ તરીકે જન્મ દરમિયાન માતામાંથી બાળકમાં પસાર થાય છે. મોટાભાગના લોકો જ્યારે તેમનો જન્મ થયો હોય અથવા તેઓ નાનું બાળક હોય તે વખતે વાઇરસગ્રસ્ત થયા હતા.

લાંબા ગાળા સુધી ચેપ રહેવાથી લિવરનો ગંભીર રોગ (સિરોસિસ) અથવા લિવરનું કેન્સર થઇ શકે છે. પરંતુ મોટાભાગના લોકો હેપેટાઇટિસ B સાથે પણ સ્વસ્થ રહે છે.

હજુ સુધી તેનો કોઇ ઇલાજ નથી. તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ દ્વારા અથવા સારવાર દ્વારા આ વાઇરસને નિયંત્રિત કરી શકાય છે. તેને નિયંત્રિત કરવાથી ગંભીર નુકસાન અટકાવવામાં મદદ મળે છે.

હેપેટાઇટિસ Bથી અસરગ્રસ્ત થવાનું જોખમ ધરાવતા લોકોને તેનાથી બચાવવા માટે મફત રસી મળી શકે છે.

“મને બાળપણમાં તેનું નિદાન થયું હતું અને ખરેખરમાં મોટા થવા સુધી મને તેની ખબર જ ન હતી.

હવે હું મારા બાળકો સાથે સમય વિતાવીને, દરરોજ ચાલીને અને મને જેમના પર ભરોસો હોય તેવા લોકો સાથે તેના વિશે વાત કરીને આ સમસ્યાનો સામનો કરું છું.”

તમારા માટે માહિતી અને સપોર્ટ

જો પ્રશ્નો હોય અથવા કોઇ સપોર્ટની જરૂર હોય તો તે સામાન્ય બાબત છે.

બ્રિટિશ લિવર ટ્રસ્ટ તમારા માટે અહીં ઉપલબ્ધ છે.

સમજી શકે તેવી કોઇ વ્યક્તિ સાથે વાત કરવા માટે, **મફત** બ્રિટિશ લિવર ટ્રસ્ટ નર્સ હેલ્પલાઇન નંબર **0800 652 7330** પર કૉલ કરો.

અમારી પાસે હેપેટાઇટિસ B વિશે ઘણી બધી માહિતી છે. તમે સપોર્ટ ગ્રુપ અથવા અમારા ઑનલાઇન સમુદાયમાં પણ જોડાઇ શકો છો.

વધુ જાણવા માટે કોડ સ્કેન કરો અથવા britishlivertrust.org.uk/translate-hepb ની મુલાકાત લો

નવેમ્બર 2023માં પત્રિકા તૈયાર કરવામાં આવી. કોડ: HBV/11/23.

બ્રિટિશ લિવર ટ્રસ્ટ ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ 298858, સ્કોટલેન્ડ SC042140 માં નોંધાયેલ સખાવતી સંસ્થા છે.

BRITISH LIVER TRUST

NHS

Gujarati ગુજરાતી

હમણાં જ હેપેટાઇટિસ Bનું નિદાન થયું

તમારે શું જાણવું જરૂરી છે

તમારા નિદાન વિશે નિષ્ણાત ડૉક્ટર અથવા નર્સ સાથે તમારી મુલાકાત કરવામાં આવશે.

તમારે કેટલાક મહિનાઓ સુધી રાહ જોવી પડી શકે છે. જો તમને સારું લાગતું હોય તો પણ મુલાકાત લેવી ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

જ્યારે તમે રાહ જોઇ રહ્યાં હોવ તે દરમિયાન મદદ કરવા માટે આ પત્રિકા અહીં આપી છે. તે તમને આ માહિતી આપી છે:

- હેપેટાઇટિસ B એટલે શું
- આગળ શું થશે
- અન્ય લોકોનું રક્ષણ કરવું
- તમારા સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવું
- વધુ માહિતી અને સપોર્ટ ક્યાંથી મેળવશો

આગળ શું થશે?

તમારે હોસ્પિટલમાં નિષ્ણાતને મળવાની જરૂર છે. તમારે કેટલાક મહિનાઓ સુધી રાહ જોવી પડી શકે છે. ચિંતા ટાળવાનો પ્રયાસ કરો. તમને જે પ્રશ્નો હોય તેની યાદી બનાવો. જો તમને કોઈ દુભાષિયાની જરૂર હોય તો તમે તે માટે કહી શકો છો.

નિષ્ણાત નીચેની બાબતોની તપાસ કરવા માટે લોહીનાં પરીક્ષણો અને લિવરના સ્કેનિંગ જેવાં પરીક્ષણો કરશે:

- વાઇરસ કેટલો સક્રિય છે
- તમારા લિવરને નુકસાન થયું છે કે નહીં
- તમારે સારવાર લેવાની જરૂર છે કે નહીં

વાઇરસનું સ્તર ઓછું રાખવાથી તમારા લિવરને નુકસાન પહોંચતું અટકી જાય છે. મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં, તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ આ કામ કરી શકે છે. કેટલાક લોકોને સારવારની જરૂર પડે છે, જે સામાન્ય રીતે તમે દરરોજ લો છો તેવી ટેબ્લેટ (ગોળી) હોય છે.

તમારે બધી મુલાકાતો અને તપાસમાં જવું ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. ભલે તમને સારું લાગતું હોય અથવા તમે સારવાર ન લઈ રહ્યાં હોવ તો પણ. તમારી જાણ બહાર વાઇરસ વધુ સક્રિય થઈ શકે છે અને તમારા લિવરને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.

તમારા પરીક્ષણનાં પરિણામો ગોપનીય છે. તેનાથી આશ્રયનો દાવો કરવાની અથવા ઇમિગ્રેશનના દાવાની પતાવટ કરવાની તમારી તકને અસર થતી નથી.

અન્ય લોકોનું રક્ષણ કરવું

તમારી નજીકના લોકોને પણ હેપેટાઇટિસ B થઈ શકે છે. અથવા તેમને પહેલાંથી જ તે હોઈ શકે છે. આમાં આ લોકો સામેલ છે:

- તમારા ઘરમાં રહેતા બાળકો સહિત અન્ય લોકો
- તમે જેમની સાથે જાતીય સંબંધ બાંધો તે લોકો

તમે તમારા પરીક્ષણનાં પરિણામો વિશે તેમની સાથે વાત કરીને તેમની સંભાળ રાખવામાં મદદ કરી શકો છો. તેમને સમજાવવામાં મદદ મળે તે માટે તમે તેમને આ પત્રિકા બતાવી શકો છો.

તમારી નજીકના લોકોએ **હેપેટાઇટિસ Bના મફત પરીક્ષણ** માટે તેમના GPને કહેવું જોઈએ જેથી તેમને આ વાઇરસ છે કે નહીં તેની તપાસ થઈ શકે. તેઓ **મફત, સલામત રસી** પણ મેળવી શકે છે જે હેપેટાઇટિસ Bથી લોકોનું રક્ષણ કરવા માટે ખૂબ જ સારી છે.

GP સાથે મફત નોંધણી થાય છે.
તમારી નજીકમાં GP શોધવા માટે www.nhs.uk/service-search/find-a-gp ની મુલાકાત લો.

જ્યારે લોકોનું લોહી અથવા શરીરનું પ્રવાહી એકબીજામાં ભળે ત્યારે હેપેટાઇટિસ B ફેલાય છે. તેનો મતલબ એવો થાય કે, ભોજન રાંધવાથી અથવા એકબીજા સાથે વહેંચવાથી, આલિંગન કરવાથી અથવા ચુંબન કરવાથી તેનો ફેલાવો નથી થતો.

તમે વાઇરસને ફેલાતો રોકવામાં મદદ કરી શકો છો.

- સંભોગ કરવા માટે કોન્ડોમ અથવા ડેમનો ઉપયોગ કરો, સિવાય કે તમારા પાર્ટનરનું સંપૂર્ણ રસીકરણ કરવામાં આવ્યું હોય અથવા તેમને પણ હેપેટાઇટિસ B હોય.
- જેના પર લોહી આવી શકે એવી કોઈ પણ વસ્તુ શેર ન કરવી જેમ કે રેઝર, ટૂથબ્રશ, સોય.
- શરીર પરના કાપા, ઉઝરડા અને ઘાને પ્લાસ્ટર વડે ઢાંકો અને વહી ગયેલા લોહીને બ્લિચ દ્રાવણથી સાફ કરો.

તમારા સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવું

જ્યારે તમે તમારી મુલાકાતની રાહ જોતા હોવ ત્યારે હવે તમે તમારા સ્વાસ્થ્યની સંભાળ રાખવા માટે કેટલાક પગલાં લઈ શકો છો.

- આરોગ્યપ્રદ આહાર લો
- દારૂનું સેવન ન કરશો
- શારીરિક રીતે સક્રિય રહો અને કસરત કરો
- ખૂબ જ ઊંઘ લો
- તમારી બધી જ તપાસ કરાવો
- તમારું હેપેટાઇટિસ B પરીક્ષણ પોઝિટિવ હોવાની હંમેશા સ્વાસ્થ્ય વ્યાવસાયિકને જાણ કરો, જેથી દવા તમારા માટે સલામત છે કે નહીં તેની તેઓ તપાસ કરી શકે

તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યનું પણ ધ્યાન રાખો. લોકો સાથે વાત કરવાથી મદદ મળી શકે છે. તમે જેમના પર ભરોસો મૂકતા હોવ તેમના વિશે વિચારો અને ત્યાંથી શરૂઆત કરો. બ્રિટિશ લિવર ટ્રસ્ટ સપોર્ટ ગ્રુપ ધરાવે છે જ્યાં તમે હેપેટાઇટિસ Bથી અસરગ્રસ્ત અન્ય લોકોને મળી શકો છો.

મોટાભાગે હેપેટાઇટિસ Bનાં કોઈ લક્ષણો નથી દેખાતાં. તમને હળવો તાવ આવે અથવા થોડી ખંજવાળ આવી રહી હોય તેવું લાગી શકે છે. આ લક્ષણોનું નિયંત્રણ કરવામાં મદદ માટે, તમારી GP સર્જરી અથવા ફાર્મસી સાથે વાત કરો.

હેપેટાઇટિસ Bના કારણે ગંભીર સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. જો તમને આમાંથી કોઈપણ લક્ષણો હોય તો A&E પર જાઓ:

- ખૂબ થાક લાગવો
- ત્વચા અથવા આંખો પીળી થઈ જવી (કમળો)
- પેટ ફૂલી જવું
- લોહીની ઉલટી અથવા કાળી ઉલટી થવી, ટાર જેવા (કાળા પ્રવાહી) ઝાડા થવા