हेपेटाइटिस B क्या है?

हेपेटाइटिस B एक वायरस है जो आपके लीवर में पाया जाता है। दुनिया भर में लाखों लोग इसके साथ जी रहे हैं।

यह जन्म के समय खून और शारीरिक तरल पदार्थों के ज़रिए फैलता है। ज़्यादातर लोगों में यह वायरस जन्म के समय या उस समय विकसित होता है, जब वो छोटे बच्चे होते हैं।

शरीर में लंबे समय तक रहने वाले संक्रमणों से गंभीर लीवर रोग (सायरोसिस) या लीवर का कैंसर हो सकता है। लेकिन हेपेटाइटिस B से पीड़ित ज़्यादातर लोग स्वस्थ रहते हैं।

इसका अभी तक कोई इलाज नहीं है। इस वायरस को आपके प्रतिरक्षा तंत्र या उपचार के ज़रिए कंट्रोल किया जा सकता है। इसे कंट्रोल करने से गंभीर नुकसान को रोका जा सकता है।

जिन लोगों को हेपेटाइटिस B का जोखिम होता है, वे इससे बचाव के लिए निःशुल्क टीका लगवा सकते हैं।

"इस बीमारी का मेरे बचपन में पता चला था और बड़े होने तक मुझे समझ नहीं आया कि दरअसल यह क्या है।

इस बीमारी से निपटने के लिए अब मैं अपने बच्चों के साथ समय बिताता/बिताती हूं, हर रोज टहलने जाता/जाती हूं और इसके बारे में उन लोगों से बात करता/करती हूं, जिन पर मुझे भरोसा है।"

आपके लिए जानकारी और सहायता

सवाल या कुछ सहायता की ज़रूरत होना आम बात है।

The British Liver Trust आपके लिए मौजूद है।

किसी ऐसे व्यक्ति से बात करने के लिए जो आपकी बात समझ सकता है, **0800 652 7330** पर British Liver Trust की नर्स हेल्पलाइन से **निःशुल्क** संपर्क करें।

हमारे पास हेपेटाइटिस B के बारे में बहुत सी जानकारी है। आप सहायता समूह या हमारी ऑनलाइन कम्यूनिटी में भी जुड़ सकते हैं।

ज़्यादा जानकारी के लिए कोड स्कैन करें या britishlivertrust.org.uk/translate-hepb पर जाएं।

सूचना पत्र नवम्बर 2023 में बनाया गया। कोड: HBV/11/23।

The British Liver Trust एक चैरिटी है, जो इंग्लैंड और वेल्स 298858, स्कॉटलैंड SC042140 में रजिस्टर्ड है।

BRITISH LIVER TRUST

NHS

Hindi हिंदी

हेपेटाइटिस B का हाल ही में पता चला है

आपको क्या जानने की ज़रूरत है

अपने डायग्नोसिस के बारे में आपको एक विशेषज्ञ चिकित्सक या नर्स से अपॉइंटमेंट लेना होगा।

आपको कई महीनों तक इंतज़ार करना पड़ सकता है। जाना बहुत ज़रूरी है, भले ही आप स्वस्थ महसूस कर रहे हों।

यह सूचना-पत्र इंतज़ार करते समय आपकी मदद करने के लिए है। यह आपको बताता है कि:

- हेपेटाइटिस B क्या है
- आगे क्या होगा
- अन्य लोगों को कैसे बचाएं
- अपने स्वास्थ्य का ध्यान कैसे रखें
- ज़्यादा जानकारी और सहायता कहां से पाएं

आगे क्या होगा?

आपको अस्पताल में इसके विशेषज्ञ से मिलना होगा। आपको कई महीनों तक इंतज़ार करना पड़ सकता है। कोशिश करें कि चिंता न करें। सवालों की एक सूची बनाएं, जो आप अपने साथ ले जाएंगे। आवश्यकता होने पर, आप एक अनुवादक के लिए अनुरोध कर सकते हैं।

विशेषज्ञ खून की जांचें और लीवर स्कैन जैसे टेस्ट करेंगे ताकि पता चल सके कि:

- वायरस कितना एक्टिव है
- आपके लीवर को कोई नुकसान पहुंचा है या नहीं
- आपको उपचार की जरूरत है या नहीं

आपके लीवर को नुकसान पहुंचाने से रोकने के लिए वायरस के लेवल को बहुत कम रखा जाता है। ज़्यादातर मामलों में, यह काम आपका प्रतिरक्षा तंत्र कर सकता है। कुछ लोगों को उपचार की ज़रूरत होती है, जो आमतौर पर हर रोज़ लेने वाली एक टैबलेट होती है।

यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप अपने सभी अपॉइंटमेंट्स और जांचों पर जाएं। भले ही, आप स्वस्थ महसूस कर रहे हों या आपका उपचार नहीं चल रहा हो। वायरस ज़्यादा एक्टिव हो सकता है और आपके लीवर को नुकसान पहुंचा सकता है, जिसका आपको पता भी नहीं चलता।

आपकी जांचों के नतीजे गोपनीय होते हैं। उनसे शरण के दावे या आव्रजन संबंधी दावे के निपटारे की संभावना प्रभावित नहीं होती है।

अन्य लोगों को कैसे बचाएं

हेपेटाइटिस B आपके करीबी लोगों को भी हो सकता है या हो सकता है की उन्हें पहले से ही हो। इसमें शामिल हैं:

- आपके घर में रहने वाले लोग, जिसमें बच्चे भी शामिल हैं
- ऐसे लोग जिनके साथ आपके शारीरिक संबंध हैं

आप उनसे अपने जांच नतीजो के बारे में बात करके उनकी देखभाल में मदद कर सकते हैं। उन्हें समझाने के लिए आप यह सूचना-पत्र दिखा सकते हैं।

आपके करीबी लोगों को अपने जीपी से **हेपेटाइटिस B की निःशुल्क जांच** करवानी चाहिए, ताकि पता चल सके कि उन्हें यह बीमारी है या नहीं। वे एक **निःशुल्क, सुरक्षित टीका** भी लगवा सकते हैं जो लोगों को हेपेटाइटिस B से अच्छी तरह सुरक्षित रखता है।

जीपी के साथ पंजीकरण कराना निःशुल्क है। अपने आसपास जीपी ढूंढने के लिए www.nhs.uk/service-search/find-a-gp पर जाएं।

हेपेटाइटिस B तब फैलता है जब लोगों का खून या शरीर के तरल पदार्थ आपस में मिल जाते हैं। इसका मतलब है कि यह भोजन बनाने या साथ खाने, गले लगाने या चूमने से नहीं फैलता।

आप इस वायरस को फैलने से रोकने में मदद कर सकते हैं।

- जब तक कि आपके साथी का पूरी तरह टीकाकरण न हो चुका हो या वह हेपेटाइटिस B से पीड़ित हो, यौन संबंध बनाने के लिए कंडोम या डैम का इस्तेमाल करें।
- ऐसी कोई भी चीज़ शेयर न करें, जिस पर खून लग सकता है जैसे रेजर, टूथब्रश, सुई।
- कट, खरोंच और घावों को प्लास्टर से ढकें और खून को ब्लीच सॉल्यूशन से साफ़ करें।

अपने स्वास्थ्य का ध्यान कैसे रखें

जब तक आप अपने अपॉइंटमेंट का इंतज़ार कर रहे हैं, अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देने के लिए कुछ चीज़ें कर सकते हैं।

- स्वस्थ आहार लें
- एल्कोहल का सेवन न करें
- शारीरिक रूप से ऐक्टिव रहें और व्यायाम करें
- भरपूर नींद लें
- अपने सभी चेक-अप्स करवाएं
- स्वास्थ्य पेशेवरों को हमेशा बताएं कि आपका हेपेटाइटिस B टेस्ट का नतीजा सकारात्मक आया है, ताकि वे जान सकें कि आपके लिए दवा सुरक्षित होगी या नहीं

अपने मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान दें। लोगों से बात करने से मदद मिल सकती है। सोचें कि आपको किस पर भरोसा है और वहीं से शुरु करें। The British Liver Trust के सहायता समूह हैं, जहां आप हेपेटाइटिस B से पीड़ित अन्य लोगों से मिल सकते हैं।

हेपेटाइटिस B के अक्सर कोई लक्षण नहीं होते। आपको हल्का फ़्लू महसूस हो सकता है या थोड़ी खुजली हो सकती है। इन लक्षणों से निपटने में सहायता के लिए, अपने जीपी सर्जरी या फ़ार्मेसी से संपर्क करें।

हेपेटाइटिस B से गंभीर समस्याएं पैदा हो सकती हैं। अगर आपके इनमें से कोई लक्षण है, तो A&E (आपातकाली विभाग) पर जाएं:

- बहुत ज़्यादा थकान महसूस करना
- पीली त्वचा या आंखें (पीलिया)
- पेट पर सूजन
- खून या गहरे रंग की उल्टी, टार जैसा मल आना