NHS

BRITISH LIVER TRUST

Pashto پښتو

اوس د هیپاټایټس B تشخیص شوی یاست

تاسو د څه پوهې ته اړتیا لرئ

تاسو به د خپل تشخیص په اړه د متخصص ډاکټر یا نرس سره ملاقات وکړئ.

تاسو ممکن څو میاشتې انتظار وکړئ. ملاقات وخت له تلل مهم دی، حتی که چیرې تاسو ښه احساس کوئ.

دا خبر پاڼه دلته هغه مهال د مرستې لپاره شته کله چې تاسو انتظار کوئ. دا تاسو ته پدې اړه وایي:

- هیپاټایټس B څه شی دی
- بیا څه پیښیږي
- د نورو خلکو ساتنه کول
- د خپلې روغتیا پاملرنه کول
- چیرته نور معلومات او ملاتړ ترلاسه کړئ

هیپاټایټس B څه شی دی؟

هیپاټایټس B یو داسې وایرس دی چې ستاسو په ځیګر کې ژوند کوي. د نړۍ په ملیونونو خلک له دې سره ژوند کوي.

دا د وینې او د بدن مایعاتو له لارې تیریږي، د بیلګې په توګه د زیږون پرمهال. ډیرو خلکو وایرس هغه مهال ترلاسه کړو کله چې دوی وزیږیدل یا د یو کوچني ماشوم په توګه.

د اوږدې مودې انتانات د جدي ځیګر ناروغۍ (سیرروسیس) یا د ځیګر سرطان لامل جوړیدی شي. خو ډیر خلک د هیپاټایټس B سره صحتمند پاتې کیږي.

تراوسه هیڅ درملنه نشته. وایرس ستاسو د معافیت سیستم لخوا یا د درملنې سره کنټرول کیدی شي. د دې کنټرولول د جدي زیان مخه نیولو کې مرسته کوي.

د هیپاټایټس B خطر کې اخته خلکو د دې څخه د ساتنې لپاره وړیا واکسین ترلاسه کولی شي.

"زه په ماشومتوب کې تشخیص شوی وم او تر هغه ونه پوهیدم ترڅو چې لوی نه وم.

اوس زه له خپلو ماشومانو سره د وخت په تیرولو، هره ورځ په ګرځیدو او له هغو خلکو سره په دې اړه خبرو کولو سره بریالی کیږم چې زه پرې باور لرم."

ستاسو لپاره معلومات او ملاتړ

پوښتنې لرل یا یو څه ملاتړ ته اړتیا لرل عادي خبره ده.

د British Liver Trust (برتانیا لیور ټرسټ) ستاسو لپاره دلته دی.

د یو داسې کس سره د خبرو کولو لپاره چې پوهیږي، د British Liver Trust (برتانیا لیور ټرسټ) نرس مرستې ټلیفوني شمیرې ته په **0800 652 7330** باندې وړیا زنګ ووهئ.

موږ د هیپاټایټس B په اړه ډیر معلومات لرو. تاسو د ملاتړ ګروپ یا زموږ آنلاین ټولنې کې هم ګډون کولی شئ.

د لا زیاتو معلوماتو موندلو لپاره کوډ سکین کړئ یا دلته ورشئ britishlivertrust.org.uk/translate-hepb

خبر پاڼه په نومبر 2023 کې رامینځته شوی. کوډ: HBV/11/23.

د British Liver Trust (برتانیا لیور ټرسټ) په انګلستان او ویلز 298858، سکاټلینډ SC042140 کې ثبت شوی خیریه اداره ده.

بیا څه پیښیږي؟

تاسو په روغتون کې د یو متخصص لیدو ته اړتیا لرئ. تاسو ممکن څو میاشتې منتظر واوسئ. د نه اندیښمن کیدو هڅه وکړئ د ځان سره وړو لپاره د پوښتنو لیست جوړ کړئ. که چیرې تاسو یو ترجمان ته اړتیا لرئ نو غوښتنه کولی شئ.

متخصص به د وینې معاینات او د ځیګر سکینونو په څیر ازموینې ترسره کړي:

- وایرس څومره فعال دی
- ایا ستاسو ځیګر زیانمن شوی
- که چیرې تاسو درملنې ته اړتیا لرئ

د وایرس کچه ټیټه ساتلو سره دا ستاسو ځیګر ته د زیان رسولو څخه ساتي. په ډیرو مواردو کې، ستاسو د معافیت سیسټ دا کار ترسره کولی شي. ځینې خلک درملنې ته اړتیا لري، کوم چې معمولاً یوه ګولۍ ده چې تاسو یې هره ورځ خورئ.

ستاسو ټولو ملاقاتونو او معایناتو ته تلل خورا مهمه ده. حتی که چیرې تاسو ښه احساسوئ یا تاسو په درملنه نه یاست. وایرس ستاسو په علم کې د راتلو پرته ډیر فعال کیدی شي او ستاسو ځیګر ته زیان رسوي.

ستاسو د ازموینې پایلې محرمې دي. دوی د پناه غوښتنې یا د کډوالۍ د ادعا میشبډنې فرصت نه اغیزمنوي

د نورو خلکو ساتنه کول

د کوم خلکو سره چې تاسو نږدې یاست دوی هم په هیپاټایټس B اخته کیدی شي. یا ممکن دوی دمخه اخته شوي یاست. پدې کې لاندې ذکر شوي شامل دي:

- هغه خلک چې ستاسو په کور کې ژوند کوي، د ماشومانو په ګډون
- هغه خلک چې تاسو ورسره جنسي اړیکه لرئ

تاسود دوی سره د خپل د ازموینې پایلو په اړه د خبرو کولو له لارې د دوی په پاملرنه کې مرسته کولی شي. په تشریح کولو کې د مرستې لپاره تاسو دوی ته دا خبر پاڼه ښودلې شئ.

د کومو خلکو سره چې تاسو نږدې یاست دی باید د خپل GP څخه **د هیپاټایټس B لپاره د وړیا معاینې** غوښتنه وکړي ترڅو معلومه شي چې دوی دا نلري. دوی **وړیا، خوندي واکسین** هم ترلاسه کولی شي کوم چې د هیپاټایټس B څخه د خلکو په ساتنه کې خورا ښه دی.

د GP سره ځان ثبتونه وړیا ده.
خپل نږدې د یو موندلو لپاره www.nhs.uk/service-search/find-a-gp ته ورشئ.

هیپاټایټس B هغه مهال انتقالیږي کله چې د خلکو وینه یا د بدن مایعات یوځای کیږي. دا پدې مانا ده چې دا د خوړو په جوړولو یا شریکولو، غیږ نیولو، یا ښکلولو سره نشي انتقالیدې.

تاسو د وایرس د خپریدو مخه نیسلو کې مرسته کولی شي.

- د جنسي اړیکو لپاره د کنډوم یا ډیم څخه ترهغه استفاده وکړئ، ترڅو چې ستاسو ملګري په بشپړ ډول واکسین شوي نه وي یا هم د هیپاټایټس B سره ژوند کوي.
- داسې هیڅ مه شریکوئ چې وینه ورسره راوځي لکه ریزر، د غاښونو برش، ستنې.
- غوڅونه، زخمونه او ټپی ځایونه د پلستر سره وپوښئ او د بلیچ محلول سره د وینې بهیدنه پاک کړئ.

د خپلې روغتیا پاملرنه کول

کله چې تاسو د خپل ملاقات وخت منتظر یاست، نو تاسو اوس د خپلې روغتیا پاملرنې لپاره شیان ترسره کړئ.

- صحي غذایي رژیم وخورئ
- الکول مه څښئ
- له فزیکي پلوه فعال اوسئ او ورزش کوئ
- کافي خوب کوئ
- خپلو ټولو معایناتو ته ورشئ
- تل روغتیايي متخصصینو ته وواياست چې تاسو د هیپاټایټس B مثبت ازموینه درلوده، ترڅو دوی کولی شي وګوري چې درمل ستاسو لپاره خوندي دي.

خپلې رواني روغتیا ته هم پام وکړئ. د خلکو سره خبرې کول مرسته کولی شي. پدې اړه فکر وکړئ چې تاسو په چا باور لرئ او هلته یې پیل وکړئ. د British Liver Trust (برتانیا لیور ټرسټ) ملاتړي ګروپونه لري چیرې چې تاسو کولی شئ د داسې نورو خلکو سره چې د هیپاټایټس B سره ژوند کوي لیدنه وکړئ.

هیپاټایټس B اکثراً هیڅ علایم نلري. تاسو ممکن داسې احساسوئ چې تاسو لږ زکام لرئ یا یو څه خارښ ولرئ. د دې علایمو په سمبالولو کې د مرستې لپاره، د خپل GP جراحی یا درملتون سره خبرې وکړئ.

هیپاټایټس B کولی شي جدي ستونزې رامینځته کړي. که چیرې تاسو د دې علایمو څخه کوم یو ولرئ، نو A&E ته لاړ شئ:

- د ډیرې ستړیا احساس کول
- ژیړ پوستکي یا سترګې (ژیړی)
- پړسیدلی نس
- د وینې التهاب یا تیاره، تارکولو په څیر لوی بول

د British Liver Trust (برتانیا لیور ټرسټ) نرس مرستي تلیفوني شمیرې ته په **0800 652 7330** باندې وړیا زنګ ووهئ.