Hepatitis B ni nini?

Hepatitis B ni kirusi kinachoishi kwenye ini lako. Mamilioni ya watu ulimwenguni kote wanaishi nayo.

Hupitishwa kupitia damu na maji ya mwilini, kwa mfano wakati wa kuzaliwa. Watu wengi walipata virusi walipozaliwa au wakiwa watoto wadogo.

Maambukizi ya muda mrefu yanaweza kusababisha ugonjwa mbaya wa ini (cirrhosis) au saratani ya ini. Lakini watu wengi hubaki na afya njema pamoja na hepatitis B.

Bado hakuna tiba. Virusi vinaweza kudhibitiwa na mfumo wako wa kinga au kwa matibabu. Kuidhibiti husaidia kuacha madhara makubwa.

Watu walio katika hatari ya ugonjwa wa hepatitis B wanaweza kupata chanjo ya bure ili kuwalinda dhidi yake.

“Niligunduliwa nikiwa mtoto na sikuelewa kabisa hadi nilipokuwa mkubwa.

Sasa naendelea vizuri kwa kutumia wakati pamoja na watoto wangu, kutembea kila siku, na kuzungumza juu ya jambo hilo na watu ninaowaamini.”

Taarifa na usaidizi kwa ajili yako

Ni kawaida kuwa na maswali au kuhitaji usaidizi fulani.

British Liver Trust wako hapa kwa ajili yako.

Ili kuzungumza na mtu anayeelewa, piga simu kwa **BILA MALIPO** muuguzi wa British Liver Trust laini ya msaada kwa **0800 652 7330**.

Tuna habari nyingi kuhusu hepatitis B. Unaweza pia kujiunga na Kikundi cha Usaidizi au Jumuiya yetu ya Mtandaoni.

Ili kujua zaidi changanua msimbo au tembelea britihlivertrust.org.uk/translate-hepb

Kipeperushi kiliundwa Nov 2023. Msimbo: HBV/11/23.

British Liver Trust ni Shirika la Msaada lililosajiliwa nchini Uingereza na Wales 298858, Scotland SC042140.

Swahili Swahili

Mara tu unapogunduliwa na hepatitis B

Unachohitaji kujua

Utakuwa na miadi na daktari au muuguzi maalum kuhusu utambuzi wako.

Unaweza kusubiri kwa miezi kadhaa. Ni muhimu sana kwenda, hata ikiwa unajisikia vizuri.

Kijikaratasi hiki kiko hapa kukusaidia wakati unasubiri. Kinakuambia kuhusu:

- Hepatitis B ni nini
- Nini kitatokea baadaye
- Kulinda watu wengine
- Kuangalia afya yako
- Mahali pa kupata habari zaidi na usaidizi

Nini kitatokea baadaye?

Unahitaji kumuona mtaalamu katika hospitali. Unaweza kusubiri miezi kadhaa. Jaribu kutokuwa na wasiwasi. Tengeneza orodha ya maswali ya kwenda nayo. Unaweza kuomba mkalimani ikiwa unahitaji.

Mtaalamu atafanya vipimo kama vile vipimo vya damu na vipimo vya ini ili kuangalia:

- Jinsi virusi inavyofanya kazi
- Ikiwa ini lako limeharibiwa
- Ikiwa unahitaji matibabu

Kuweka kiwango virusi chini huzuia kuharibu ini lako. Katika hali nyingi, mfumo wako wa kinga unaweza kufanya hivyo. Watu wengine wanahitaji matibabu, ambayo kwa kawaida ni kibao unachotumia kila siku.

Ni muhimu sana kwenda kwenye miadi yako yote na ukaguzi. Hata kama unajisikia vizuri au hauko kwenye matibabu. Virusi vinaweza kushambulia zaidi na kuharibu ini lako bila wewe kujua.

Matokeo ya vipimo vyako ni siri. Haziathiri nafasi ya kudai hifadhi au kutatua dai la uhamiaji.

Kulinda watu wengine

Watu ulio karibu nao wanaweza pia kupata hepatitis B. Au wanaweza kuwa tayari wanayo. Hii ni pamoja na:

- Watu wanaoishi katika kaya yako, ikiwa ni pamoja na watoto
- Watu unaofanya nao mapenzi

Unaweza kusaidia kuwatunza kwa kuzungumza nao kuhusu matokeo yako ya vipimo. Unaweza kuwaonyesha kipeperushi hiki ili kusaidia kueleza.

Watu ulio karibu nao wanapaswa kumuuliza DAKTARI wao **kipimo cha bure cha hepatitis B** ili kuangalia kuwa hawana. Wanaweza pia kupata **chanjo ya bure na salama** ambayo ni nzuri sana katika kuwakinga watu dhidi ya hepatitis B.

Ni bure kujiandikisha na DAKTARI.

Tembelea www.nhs.uk/service-search/find-a-gp ili kupata mmoja karibu nawe.

Hepatitis B hupitishwa wakati damu ya watu au maji ya mwili huchanganyika. Hiyo inamaanisha kuwa haiwezi kupitishwa kwa kutengeneza au kushiriki chakula, kukumbatiana, au kumbusu.

Unaweza kusaidia kuzuia kuenea kwa virusi.

- Tumia kondomu au kizuizi kufanya ngono, isipokuwa ikiwa mwenzi wako amechanjwa kikamilifu au pia anaishi na hepatitis B.
- Usishiriki chochote kinachoweza kupata damu juu yake mfano wembe, miswaki, sindano.
- Funika mikato, mikwaruzo na majeraha na plasta na kusafisha damu iliyomwagika na mchanganyiko wa bleach.

Kuangalia afya yako

Unaweza kufanya mambo ili kutunza afya yako sasa, huku ukisubiri miadi yako.

- Kula lishe yenye afya
- Usinywe pombe
- Kuwa na shughuli za kimwili na mazoezi
- Pata usingizi mwingi
- Nenda kwa ukaguzi wako wote
- Daima waambie wataalamu wa afya kuwa umepimwa hepatitis B, ili waweze kuangalia dawa ni salama kwako kuwa nayo

Angalia afya yako ya akili pia. Kuzungumza na watu kunaweza kusaidia. Fikiria juu ya nani unayemwamini na uanzie hapo. British Liver Trust wana Vikundi vya Usaidizi ambapo unaweza kukutana na watu wengine wanaoishi na homa ya ini.

Hepatitis B mara nyingi haina dalili. Unaweza kujisikia kama una mafua kidogo au kugundua kuwashwa. Kwa usaidizi wa kudhibiti dalili hizi, zungumza na DAKTARI wako wa upasuaji au duka la dawa.

Hepatitis B inaweza kusababisha matatizo makubwa. Ikiwa una mojawapo ya dalili hizi nenda kwa A&E:

- Kuhisi uchovu kupita kiasi
- Ngozi ya manjano au macho (jaundice)
- Tumbo lililovimba
- Kutapika damu au weusi, kinyesi kama lami

Piga simu kwa muuguzi laini ya usaidizi ya **BILA MALIPO** British Liver Trust kwa **0800 652 7330**.