香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

हेपाटाइटिस बारेमा बुझौं

五星健康五星家
社區健康教育計劃

हेपाटाइटिसले कलेजो सुनिएको जनाउँदछ । हङकङमा भाइरल हेपाटाइटिस बढी हुने गरेको छ । सामान्यतय रक्सी, लागूपदार्थ, रसायन वा वंशाणुगत रोगहरुको कारण हेपाटाइटिस हुने कम छ ।

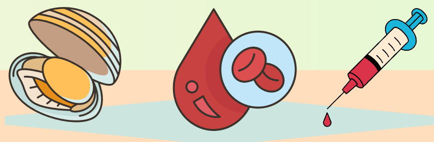
सन् 2020 को सरकारी तथ्याङ्क अनुसार, हङकङमा क्रमशः 540,000 र 22,000 हेपाटाइटिस B र C भाइरसबाट संक्रमित भएका छन् । दुबै हेपाटाइटिस B र C भाइरस संक्रमणले दीर्घकालिन हेपाटाइटिस निम्त्याउन सक्छ, जुन सम्भावित रूपमा सिरोसिस र कलेजोको क्यान्सरमा विकास हुन सक्छ । अध्ययनहरू अनुसार, हङकङमा कलेजोको क्यान्सरका 70% भन्दा बढी केसहरू दीर्घकालिन हेपाटाइटिस B सँग सम्बन्धित छन् ।

हेपाटाइटिसको लक्षणहरु

हेपाटाइटिस भाइरसको तीव्र संक्रमणले थकान हुने, भोक नलाग्ने, वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने, आँखाको सेतो भाग पहेँलो हुने र पिसाबको रंग चिया जस्तो हुने लक्षणहरूको शृङ्खला निम्त्याउन सक्छ वा रोगीमा कुनै पनि लक्षणहरू देखा नपर्न पनि सक्छ।

भाइरल हेपाटाइटिसको प्रकारहरु

हङकङमा सामान्यतया देखिने भाइरल हेपाटाइटिसमा हेपाटाइटिस A, B, C र E समावेश छन् । अन्य दुर्लभ प्रकारका भाइरल हेपाटाइटिसहरूमा हेपाटाइटिस D र G जस्ता हेपाटाइटिसहरू छन् ।



lहेपाटाइटिस A र E दूषित पानी र शेलफिश जस्ता खानाको सेवनबाट सर्छ ।

lहेपाटाइटिस B संक्रमित व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क मार्फत वा सुईका उपकरणहरू साझा गर्दा, संक्रमित रगत वा रगतका उत्पादनहरू ट्रान्सफ्युजन गर्दा वा सुत्केरी र बाल्यकालको समयमा संक्रमित आमाबाट सर्दछ ।

- प्रसारणको अन्य सम्भावित माध्यमहरूमा ट्याटु, कान छेड्ने वा दूषित उपकरणहरूसँग अक्युपंक्चर समावेश छन् ।
- प्रसारणका यी सबै माध्यमहरू भाइरस युक्त शरीरको तरल पदार्थको सम्पर्क मार्फत सर्दछ ।
- हङकङमा, जनसंख्याको लगभग 8-10% हेपाटाइटिस B का पुरानो वाहकहरू छन् जसकारण दीर्घकालिन हेपाटाइटिस, सिरोसिस र कलेजोको क्यान्सर हुने जोखिम बढेको छ ।
- ट्रान्सफ्युजनद्वारा यो भाइरस सर्नबाट रोकथाम गर्न हङकङ रेड क्रस ब्लड ट्रान्सफ्युजन सेवाले रक्त दान मार्फत प्राप्त भएका सबै रगतको जाँच गर्दछन् ।

l हेपाटाइटिस C भाइरस भएको रगत ट्रान्सफ्युजन वा रगत उत्पादनहरू मार्फत, संक्रमित व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क वा दूषित सुईका उपकरणहरू साझेदारी गर्नाले सर्दछ ।

- हङकङमा, जनसंख्याको लगभग 0.5% हेपाटाइटिस C का पुरानो वाहकहरू छन् । दीर्घकालीन संक्रमणको कारणले गर्दा पनि सिरोसिस र कलेजो क्यान्सरको जोखिम छ ।
-

रोगको निदान तथा उपचार

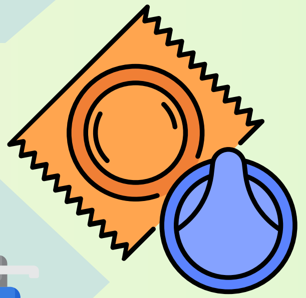
- अकस्मात् हुने हेपाटाइटिसको लागि हाल कुनै निश्चित प्रभावकारी उपचार छैन, र यी रोगहरूको उपचार मुख्यतया गम्भीर बिरामी अवस्थामा बिरामीलाई सहयोग गर्नु हो । दीर्घकालीन हेपाटाइटिस B र C संक्रमण भएका विशेष बिरामीहरूलाई उपचार गर्न सकिने औषधि उपचारहरू छन् ।
- विभिन्न हेपाटाइटिस भाइरसहरुका कारण हुने हेपाटाइटिसका लक्षणहरू समान हुने भएकाले रगत परीक्षणबाट मात्रै हेपाटाइटिसको प्रकार पत्ता लगाउन सकिन्छ ।
- डाक्टरले रोग निदान गर्नको लागि जाँचहरू जस्तै रगत परीक्षणको एक श्रृंखला पूरा गर्नेछन् र त्यसपछि रोगीको अवस्था अनुसार उपयुक्त निर्धारित उपचार सिफारिस गर्नेछन् ।

रोकथाम

हेपाटाइटिस A र E को संक्रमणको जोखिम कम गर्न:

- राम्ररी पकाएको खाना खानुहोस्, विशेष गरी समुद्री आहार ।
- अवैध खाद्य बिक्रेता वा सडकमा बेच्ने खाना व्यापारीको खाना नखाने ।
- खाना पकाउनु अघि वा शौचालय गएपछि साबुन पानीले राम्ररी हात धुनुहोस् ।

हङकङमा हेपाटाइटिस A र B का लागि प्रभावकारी खोपहरू पनि उपलब्ध छन् । 1988 देखि, हङकङले विश्वव्यापी रुपमा नवजात शिशुका लागि हेपाटाइटिस B खोप कार्यक्रम सुरु गरेको छ ।



हेपाटाइटिस B र C को संक्रमणको जोखिम कम गर्नुहोस्:

- सुरक्षित यौन सम्पर्क कायम गर्नहोस् (जस्तै कण्डमको उचित प्रयोग) ।
- सुई, धारिलो उपकरणहरू जस्तै रेजर, र टूथब्रश जस्ता व्यक्तिगत वस्तुहरू साझा नगर्नुहोस् ।
- सुईको चोटबाट बच्न तीखो वस्तुहरूलाई धेरै सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्नुहोस् ।
- खुल्ला घाउलाई राम्रोसँग उपचार गर्नुहोस् ।
- पुन:प्रयोग गर्न मिल्ने उपकरणहरू पुन: प्रयोग गर्नु अघि राम्ररी कीटाणुरहित छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्

यदि मलाई भाइरल हेपाटाइटिस छ भने मैले के गर्न सक्छु?

- रक्सी नपिउनुहोस् जुन तपाईंको कलेजोको लागि हानिकारक छ ।
- सन्तुलित आहार खानुहोस् ।
- चिकित्सकको सल्लाह लिएर नियमित व्यायाम गर्नुहोस् ।
- पर्याप्त आराम गर्नुहोस् । आफूलाई धेरै तनाव नदिनुहोस् ।
- कुनै पनि डाक्टरले सिफारिस नगरेको औषधिहरू सेवन नगर्नुहोस् । धेरै औषधिहरूले कलेजोलाई हानी पुर्याउछ ।
- धुम्रपान त्यागुहोस् ।