



ቤተሰብዎን ጤናማ ያድርጉ



የትዳር አጋርዎ እና ከእርስዎ ጋር አብረው የሚኖሩ ሰዎች መመርመራቸውን እና የሄፓታይተስ B ክትባት መውሰዳቸውን እርግጠኛ ይሁኑ። ክትባቱ ደህንነቱ የተጠበቀ ነው እና ሄፓታይተስ B ይዟቸው የማያውቁ ሰዎችን በበሽታው ከመያዝ ይጠብቃል።



DOH 420-444 November 2022 Amharic
ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለማግኘት፣ ወደ
1-800-525-0127 ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም
መስማት የሚቸግራቸው ደንበኞች ወደ 711
(Washington Relay) መደወል ወይም ወደ
civil.rights@doh.wa.gov ኢሜይል ማድረግ ይችላሉ።

ለበለጠ መረጃ፡-
Hepatitis B Foundation, www.hepb.org
Centers for Disease Control and Prevention
(CDC፣ የበሽታ መቆጣጠር እና መከላከል ማዕከላት)
www.cdc.gov/hepatitis/hbv/

ከሄፓታይተስ B ጋር ጤናማ ኑሮ



ስር የሰደደ ሄፓታይተስ B ካለብዎት ማድረግ የሚያስፈልግዎት ነገሮች

ሄፓታይተስ B የጉበት ካንሰር ወይም የጉበት ስራ ማቆምን ጨምሮ አስጊ፣ የረዥም ጊዜ የጤና ችግሮችን ያስከትላል።



መድሃኒት የለውም፣ ነገር ግን ህክምናዎች ይገኛሉ እንዲሁም ጤናማ ህይወት ለመኖር ትንሽ ለውጦችን ማድረግ ይችላሉ።

ሄፓታይተስ B ጉበትን ይጎዳል። ጉበት ብዙ አስፈላጊ ተግባራትን የማከናወን ሃላፊነት ያለበት ሲሆን፣ አንዱ አስፈላጊ ስራው እንደ የሰውነት “ማጣሪያ” ማገልገል ነው። ጉበት ሰውነትዎ የማይፈልጋቸውን በምግብ፣ አልኮል እና መድሃኒት ውስጥ ያሉ ኬሚካሎችን ያጣራል (ያስወግዳል)። ሄፓታይተስ B ካለብዎት ለጉበትዎ እንክብካቤ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

ጉበትዎን ለመንከባከብ ምን ማድረግ አለብዎት?



ሐኪምን በመደበኛነት መጎብኘት።

ሄፓታይተስ B ያለባቸው ሰዎችን በመንከባከብ ልምድ ባለው ሐኪም እንክብካቤ ስር መሆን አለብዎት። ሐኪሞች የጉበት በሽታ ምልክቶችን መቆጣጠር እንዲሁም የሚያስፈልጉ መድሃኒቶችን ማዘዝ ይችላሉ። ሄፓታይተስ B ያለባቸው ሰዎች ለምርመራ፣ ለደም ምርመራዎች እንዲሁም ለጉበት ምርመራዎች ሐኪማቸውን በአመት አንድ ወይም ሁለት ጊዜ መታየት አለባቸው።



ማንኛውንም የመድሃኒት ትዕዛዝ፣ ያለ ትዕዛዝ የሚወስዱ መድሃኒቶችን፣ የሀብሻ መድሃኒቶችን፣ ወይም ቫይታሚኖችን ከመውሰድዎ በፊት ሐኪምዎን ይመልከቱ።

አብዛኞቹ መድሃኒቶች በጉበት በኩል ያልፋሉ። አንዳንድ መድሃኒቶች፣ የተወሰኑ የህመም መድሃኒቶችን የመሳሰሉ ጉበትን ሊጎዱ ይችላሉ።



የሄፓታይተስ A ክትባት መውሰድ እንዳለብዎት እንዲሁም ለሄፓታይተስ C መመርመር ያለብዎት እንደሆነ ሐኪምዎን ይጠይቁ።

እነዚህ ቫይረሶች ጉበትን ያጠቃሉ።



ስለ ሌሎች ስር የሰደዱ ሁኔታዎች ሐኪምዎን ያነጋግሩ።

ከልክ በላይ ውፍረት፣ የሰኳር በሽታዎች፣ ወይም ከፍተኛ ኮሌስትሮል የመሳሰሉ ሌሎች ስር የሰደዱ ሁኔታዎችን መከላከል ጉበትን ሊረዳ ይችላል።



ጤናማ አመጋገብ ይኑርዎት

- ✓ አልኮል መጠጣትን ያስወግዱ ምክንያቱም ጉበትዎ ላይ የከፋ ጉዳት ሊያስከትል ይችላል።
- ✓ በብዛት ፍራፍሬ፣ ሙሉ ጥራጥራዎች፣ አሳ፣ ቀይ ስጋዎች እና ብዙ አትክልቶች በተለይም ጎመን፣ ብሮኮሊ እና አበባ ጎመን ይመገቡ።
- ✓ ስኳሮችን እና ስቦችን ይቀንሱ። ስኳር ያለባቸውን ምግቦች እና መጠጦች (ሶዳ፣ ጁስ፣ እና የታሽጉ ቁርሶች የመሳሰሉ) እንዲሁም ስቦችን (ነጭ ስጋዎች እና የተጠበሰ ምግብ የመሳሰሉ) ይገድቡ። ይህ ጉበት ላይ የሚኖር የሰብ ክምችትን ለማስወገድ ይረዳል።
- ✓ ከባህር ውስጥ የሚገኝ ምግብን ያብስሉ። ጎጂ ባክቴሪያ ሊኖራቸው የሚችሉ ጥሬ ወይም በደንብ ያልበሰሉ ቅርፊት ያላቸው ምግቦችን (ክላም፣ ሙሰል፣ አይስተር፣ እና ስካሎፕ የመሳሰሉ) ያስወግዱ።
- ✓ ለውዝ እና ጥራጥራዎች ላይ፣ በተለይም እርጥበት እና ያልታሸገ ቦታ ላይ ከቆዩ፣ ሻጋታ ይመልከቱ። ለተወሰኑ ሻጋታዎች የሚኖር የረዥም ጊዜ ተጋላጭነት የጉበት ካንሰር ስጋትን ሊጨምር ይችላል።



ንቁ ይሁኑ።
አዋቂዎች በየሳምንቱ የ 150 ደቂቃ መለስተኛ አካላዊ እንቅስቃሴ እና ተጨማሪ የጡንቻ ማዳበሪያ እንቅስቃሴ ያስፈልጋቸዋል። ይህ ፈጣን እርምጃ፣ ዋና፣ ብስክሌት መንዳት፣ ወይም የሳር ማጨጃ መኪናን መግፋትንም ሊያካትት ይችላል።



የተሻሉ ይተንፈሱ።

- ✓ ሲጋራ ማጨስ ለማቆም እና በሁለተኛ ሰው በኩል ማጨስን ለማስወገድ ያስቡ።
- ✓ ከቀለም፣ የቀለም ማቅጠኛዎች፣ መጫ፣ የጽዳት ምርቶች፣ የጥፍር ቀለም ማስወገጃዎች፣ እና ሌሎች መርዛማ ሊሆኑ የሚችሉ ኬሚካሎች ጢሶችን ያስወግዱ።



በቂ እረፍት ያግኙ።
አዋቂዎች በእያንዳንዱ ምሽት 7 ወይም ከዚያ በላይ የእንቅልፍ ሰዓታት ያስፈልጋቸዋል።



ለራስዎ ክብር ይስጡ።
በአንድ ጊዜ አንድ ለውጥ። ስኬቶችን ያክብሩ።

ስር የሰደደ ሄፓታይተስ B እንዴት ይታከማል? ሁሉም ስር በሰደደ ሄፓታይተስ B የተያዘ ሰው ህክምና ያስፈልገዋል ማለት አይደለም። ህክምና ካስፈለግዎት፣ አስጊ የጉበት ጉዳትን ለመከላከል ሊረዱ የሚችሉ ብዙ መድሃኒቶች ይገኛሉ። ለዕድሜ ልክ ወይም ፈውስ አስኪገኝ ድረስ መድሃኒት መውሰድ ሊያስፈልግዎት ይችላል። ስለ ህክምና አማራጮችዎ ሐኪምዎን ያነጋግሩ።