



## ຮັກສາຄອບຄົວຂອງທ່ານໃຫ້ມີ ສຸຂະພາບດີ



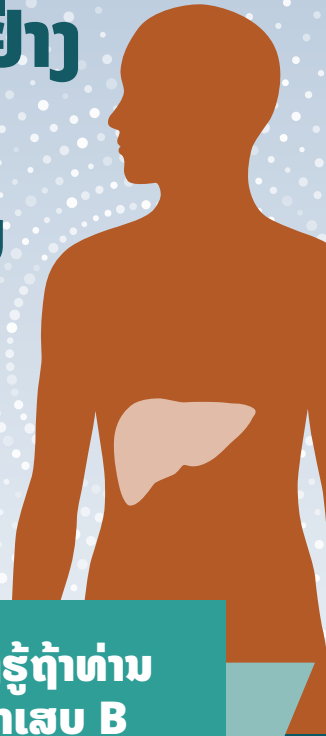
ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຄູ່ຮັກຂອງທ່ານ ແລະ ບັນດາຜູ້ທີ່  
ອາໄສຢູ່ກັບທ່ານໄດ້ຮັບການກວດ ແລະ ສັກຢາ  
ວັກຊີນປ້ອງກັນໄວຣັສຕັບອັກເສບ B ແລ້ວ.  
ວັກຊີນມີຄວາມປອດໄພ ແລະ ປົກປ້ອງຜູ້ຄົນທີ່  
ບໍ່ເຄີຍເປັນໂຮກໄວຣັສຕັບອັກເສບ B ຈາກການ  
ໄດ້ຮັບການຕິດເຊື້ອ.



DOH 420-444 November 2022 Lao  
ເພື່ອຂໍເອົາເອກະສານນີ້ໃນຮູບແບບອື່ນ, ໃຫ້ໂທ  
1-800-525-0127. ລູກຄ້າທີ່ຫຼຸໜວກ ຫຼື ບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ຍິນ, ກະລຸນາໂທ 711  
(Washington Relay) ຫຼື ອີເມວຫາ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ:  
Hepatitis B Foundation, [www.hepb.org](http://www.hepb.org)  
Centers for Disease Control and Prevention  
(CDC, ສູນຄວບຄຸມ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດ)  
[www.cdc.gov/hepatitis/hbv/](http://www.cdc.gov/hepatitis/hbv/)

## ການໃຊ້ຊີວິດຢ່າງ ມີສຸຂະພາບດີ ກັບໄວຣັສຕັບ ອັກເສບ B



## ສິ່ງທີ່ທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງຮູ້ຖ້າທ່ານ ເປັນໂຮກໄວຣັສຕັບອັກເສບ B ຊໍາເຮື້ອ

ໄວຣັສຕັບອັກເສບ B ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາ  
ສຸຂະພາບຮ້າຍແຮງໃນໄລຍະຍາວໄດ້, ລວມທັງມະເຮັງ  
ຕັບ ຫຼື ຕັບລົ້ມເຫຼວ.



ບໍ່ມີວິທີປິ່ນປົວ, ແຕ່ມີວິທີປະຕິບັດຕໍ່ ແລະ ທ່ານສາມາດ  
ເຮັດການປ່ຽນແປງເລັກນ້ອຍ ເພື່ອດໍາລົງຊີວິດຢ່າງມີ  
ສຸຂະພາບດີໄດ້.

**ໄວຣັສຕັບອັກເສບ B ສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຕັບ. ໃນຂະນະທີ່ຕັບມີໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບສໍາລັບການເຮັດໜ້າທີ່ສໍາຄັນຫຼາຍຢ່າງ, ອີກໜຶ່ງໜ້າທີ່ສໍາຄັນແມ່ນການເຮັດໜ້າທີ່ເປັນ “ຕົວກັນຕອງ” ສໍາລັບຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ. ຕັບກັນຕອງ (ກໍາຈັດ) ສາມເຄມີໃນອາຫານ, ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາທີ່ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານບໍ່ຕ້ອງການ. ມັນສໍາຄັນທີ່ຕ້ອງເບິ່ງແຍງຕັບຂອງທ່ານ ຖ້າທ່ານເປັນໂຮກໄວຣັສຕັບອັກເສບ B.**

## ທ່ານຄວນເຮັດຫຍັງແດ່ໃນການເບິ່ງແຍງຕັບຂອງທ່ານ?



### ໄປພົບທ່ານໝໍເປັນປະຈຳ.

ທ່ານຄວນຢູ່ພາຍໃຕ້ການເບິ່ງແຍງຂອງທ່ານໝໍທີ່ມີປະສົບການໃນການເບິ່ງແຍງຄົນທີ່ເປັນໂຮກໄວຣັສຕັບອັກເສບ B. ທ່ານໝໍສາມາດກວດຕິດຕາມອາການຂອງໂຮກຕັບ ແລະ ຊີ້ນໍາການປະຕິບັດທີ່ຈໍາເປັນໄດ້. ຄົນທີ່ເປັນໂຮກໄວຣັສຕັບອັກເສບ B ຄວນໄປພົບທ່ານໝໍຂອງເຂົາເຈົ້າ າປິລະໜຶ່ງ ຫຼື ສອງຄັ້ງ ສໍາລັບການກວດສຸຂະພາບ, ການກວດເລືອດ ແລະ ການກວດຕັບ.



### ກວດເບິ່ງກັບທ່ານໝໍກ່ອນທີ່ຈະກິນຢາຕາມໃບສັ່ງແພດ, ຢາທີ່ຈໍາໜ່າຍຕາມຮ້ານຂາຍຢາທົ່ວໄປ, ອາຫານເສີມສະໝຸນໄພ ຫຼື ວິຕາມິນໃດໜຶ່ງ.

ຢາສ່ວນໃຫຍ່ໄປຜ່ານຕັບ. ຢາບາງຊະນິດ ເຊັ່ນ: ຢາແກ້ປວດບາງຊະນິດ ອາດຈະທໍາລາຍຕັບໄດ້.



### ຖາມທ່ານໝໍຂອງທ່ານວ່າທ່ານຄວນຮັບວັກຊີນປ້ອງກັນໄວຣັສຕັບອັກເສບ A ແລະ ກວດຫາໄວຣັສຕັບອັກເສບ C ຫຼືບໍ່.

ໄວຣັສເຫຼົ່ານີ້ ກໍຍັງທໍາລາຍຕັບເຊັ່ນກັນ.



### ລົມກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານກ່ຽວກັບພາວະໂຮກຊໍາເຮື້ອອື່ນໆ.

ການປ້ອງກັນພາວະໂຮກຊໍາເຮື້ອອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ໂຮກຕຸ້ຍເກີນຂະໜາດ, ເບົາຫວານ ຫຼື ໄຂມັນໃນເລືອດສູງ ສາມາດຊ່ວຍຕັບຂອງທ່ານໄດ້.



### ກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ

- ✓ **ຫຼີກລ່ຽງການດື່ມເຫຼົ້າ** ເພາະວ່າມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມເສຍຫາຍຕໍ່ຕັບຂອງທ່ານຫຼາຍຍິ່ງຂຶ້ນ.
- ✓ ກິນໝາກໄມ້, ເມັດຫັນຍາພືດ, ປາ, ຊີ້ນບໍ່ມີໄຂມັນ ແລະ ຜັກໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ ໂດຍສະເພາະ ຜັກກະລໍ່າປີ, ຜັກຄະນາ ແລະ ດອກກະລໍ່າ.
- ✓ ຫຼຸດນໍ້າຕານ ແລະ ໄຂມັນ. ຈໍາກັດອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ເພີ່ມນໍ້າຕານ (ເຊັ່ນ: ໂຊດາ, ນໍ້າໝາກໄມ້ ແລະ ອາຫານຫວ່າງແບບບັນຈຸຊຸງ) ຫຼື ໄຂມັນອື່ນຕົວ ເຊັ່ນ: ຕ່ອນໄຂມັນຈາກຊີ້ນ ແລະ ອາຫານທອດ). ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍຫຼີກລ່ຽງການສະສົມໄຂມັນ ໃນຕັບ.
- ✓ ປຸງອາຫານທະເລຂອງທ່ານ. ຫຼີກລ່ຽງຫອຍດິບ ຫຼື ບໍ່ສຸກດີ (ເຊັ່ນ: ຫອຍກາບ, ຫອຍແມງພູ, ຫອຍນາງລົມ ແລະ ຫອຍສະແກລລອບ) ເຊິ່ງອາດຈະມີແບັກທີເຣຍທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ.
- ✓ ກວດເບິ່ງເຊື້ອຣາໃນເມັດຖົ່ວ ແລະ ຫັນຍາພືດ, ໂດຍສະເພາະ ຖ້າເກັບໄວ້ໃນບ່ອນຊຸ່ມ ແລະ ບໍ່ໄດ້ປິດໄວ້. ການສໍາຜັດເຊື້ອຣາບາງຊະນິດເປັນເວລາດົນນານ ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນມະເຮັງຕັບ.



### ກະຕືລືລົ້ນ.

ຜູ້ໃຫຍ່ຕ້ອງການການອອກກໍາລັງກາຍໃນລະດັບປານກາງ ແລະ ກິດຈະກໍາເສີມສ້າງຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນເພີ່ມເຕີມ 150 ນາທີໃນແຕ່ລະອາທິດ. ສິ່ງນີ້ສາມາດລວມທັງການຍ່າງໄວ, ການລອຍນໍ້າໜຶ່ງຮອບ, ການຖີບລົດ ຫຼື ແມ້ກະທັ່ງການຢູ່ຈັກຕັດຫຍ້າ.

### ຫາຍໃຈໃຫ້ດີຂຶ້ນ:

- ✓ ພິຈາລະນາການເຊົາສູບຢາ ແລະ ຫຼີກລ່ຽງການສູບຢາຕໍ່ຈາກທີ່ຄົນອື່ນສູບແລ້ວ.
- ✓ ຫຼີກລ່ຽງອາຍຈາກສີ, ນໍ້າມັນປະສົມສີ, ກາວ, ຜະລິດຕະພັນທໍາຄວາມສະອາດ, ນໍ້າຢາລ້າງເລັບ ແລະ ສານເຄມີທີ່ອາດເປັນພິດອື່ນໆ.



### ພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ.

ຜູ້ໃຫຍ່ຕ້ອງການການນອນຫຼັບ 7 ຊົ່ວໂມງຂຶ້ນໄປໃນແຕ່ລະຄືນ.

### ໃຫ້ຄວາມສະຫງ່າແກ່ຕົວທ່ານເອງ.

ຈະປະຕິບັດຕໍ່ໂຮກໄວຣັສຕັບອັກເສບ B ຊໍາເຮື້ອແນວໃດ? ບໍ່ແມ່ນໝົດທຸກຄົນທີ່ເປັນໂຮກໄວຣັສຕັບອັກເສບ B ຊໍາເຮື້ອຕ້ອງການວິທີປະຕິບັດຕໍ່. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການວິທີປະຕິບັດຕໍ່, ມີຢາຫຼາຍຊະນິດໃຫ້ໃຊ້ ທີ່ສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນຄວາມເສຍຫາຍຂອງຕັບຮ້າຍແຮງໄດ້. ທ່ານອາດຈະຈໍາເປັນຕ້ອງໃຊ້ຢາໄປຕະຫຼອດຊີວິດຂອງທ່ານ ຫຼື ຈົນກວ່າມີວິທີປິ່ນປົວໃຫ້. ລົມກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານກ່ຽວກັບທາງເລືອກວິທີປະຕິບັດຕໍ່.



**ຈະປະຕິບັດຕໍ່ໂຮກໄວຣັສຕັບອັກເສບ B ຊໍາເຮື້ອແນວໃດ? ບໍ່ແມ່ນໝົດທຸກຄົນທີ່ເປັນໂຮກໄວຣັສຕັບອັກເສບ B ຊໍາເຮື້ອຕ້ອງການວິທີປະຕິບັດຕໍ່. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການວິທີປະຕິບັດຕໍ່, ມີຢາຫຼາຍຊະນິດໃຫ້ໃຊ້ ທີ່ສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນຄວາມເສຍຫາຍຂອງຕັບຮ້າຍແຮງໄດ້. ທ່ານອາດຈະຈໍາເປັນຕ້ອງໃຊ້ຢາໄປຕະຫຼອດຊີວິດຂອງທ່ານ ຫຼື ຈົນກວ່າມີວິທີປິ່ນປົວໃຫ້. ລົມກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານກ່ຽວກັບທາງເລືອກວິທີປະຕິບັດຕໍ່.**