



**Pentru sănătatea familiei
dumneavoastră**



**Partenerul și persoanele cu care
locuiți trebuie să se testeze
și să se vaccineze
împotriva hepatitei B.
Vaccinul este sigur și îi
protejează împotriva
infecției cu hepatita B pe
cei care nu au această boală.**



DOH 420-444 November 2022 Romanian
Pentru a solicita acest document în alt format, sunați la
1-800-525-0127. Clienții surzi sau cu deficiențe de auz trebuie
să sune la 711 (Washington Relay) sau să trimită un e-mail la
civil.rights@doh.wa.gov.

Pentru mai multe informații:
Hepatitis B Foundation, www.hepb.org
Centers for Disease Control and Prevention (CDC,
Centrele pentru Prevenirea și Controlul Bolilor)
www.cdc.gov/hepatitis/hbv/

Un stil de viață sănătos cu hepatita B



Ce trebuie să știți dacă suferiți de hepatita B cronică

**Hepatita B poate cauza probleme de
sănătate grave, de lungă durată, inclu-
siv cancer hepatic sau insuficiență
hepatică.**



**Boala nu se vindecă, însă există trata-
mente pentru ea. În plus, dacă faceți
mici schimbări, vă puteți bucura de o
viață sănătoasă.**

Hepatita B afectează ficatul. Ficatul este responsabil pentru numeroase funcții vitale ale organismului, un rol important fiind cel de „filtrare”. Ficatul filtrează (elimină) substanțele chimice din alimente, alcool și medicamente, de care organismul nu are nevoie. Dacă aveți hepatita B, este important să vă protejați ficatul.

Ce trebuie să faceți pentru a vă proteja ficatul?



Mergeți la doctor periodic.

Trebuie să vă aflați în evidența unui medic cu experiență în îngrijirea persoanelor cu hepatită B. Medicii pot monitoriza semnele care indică afecțiunile hepatice și vă vor prescrie tratamentele necesare. Persoanele cu hepatită B trebuie să meargă la consultație la medic o dată sau de două ori pe an pentru control, analize de sânge și analize specifice pentru ficat.



Adresați-vă medicului înainte de a lua orice medicamente eliberate pe bază de prescripție medicală, medicamente fără prescripție medicală, suplimente pe bază de plante sau vitamine.

Majoritatea medicamentelor trec prin ficat. Unele medicamente, cum ar fi anumite tratamente împotriva durerii, pot fi dăunătoare pentru ficat.



Întrebați medicul dacă vă recomandă vaccinul împotriva hepatitei A și testul pentru hepatita C.

Acești virusi atacă și ficatul.



Vorbiți cu medicul dumneavoastră despre alte afecțiuni cronice. Prin prevenirea altor afecțiuni cronice, precum obezitatea, diabetul sau colesterolul crescut, vă protejați și ficatul.



Mâncăți sănătos

- ✓ **Evitați băuturile alcoolice**, deoarece vă pot afecta grav ficatul.
- ✓ Consumați mai multe fructe, cereale integrale, pește, carne slabă și **MULTE** legume, în special varză, broccoli și conopidă.
- ✓ Reduceți consumul de zahăr și grăsimi. Limitați consumul de alimente și băuturi cu zahăr adăugat (precum băuturile acidulate, sucurile și gustările ambalate) sau grăsimi saturate (precum carnea grasă și prăjelile). Astfel, evitați acumularea grăsimilor la nivelul ficatului.
- ✓ Consumați fructe de mare gătite corect. Nu consumați fructele de mare cu cochilie (precum scoicile, midiile și stridiile) crude sau gătite insuficient, deoarece pot conține bacterii nocive.
- ✓ Verificați dacă nucile, alunele și semințele prezintă urme de mucegai, mai ales dacă sunt păstrate în mediu umed și în ambalaje nesigilate. Expunerea la anumite mucegaiuri pe termen lung poate crește riscul de cancer hepatic.



Fiți activ.

Adulții au nevoie de 150 de minute de activitate fizică de intensitate medie și de activități suplimentare de întărire a musculaturii în fiecare săptămână. Mersul rapid, înotul, mersul pe bicicletă sau împinsul mașinii de tuns iarba sunt câteva exemple de astfel de activități.



Respirați mai bine:

- ✓ Întrerupeți fumatul și evitați fumatul pasiv.
- ✓ Evitați vaporii degajați de vopseluri, diluanți, adevizi, produse de curățenie, dizolvanți pentru oală și alte produse chimice cu potențial toxic.



Odihniți-vă suficient.

Adulții au nevoie de cel puțin 7 ore de somn pe noapte.



Fiți înțelegător cu propria dumneavoastră persoană.

Faceți câte o schimbare pe rând. Sărbătoriți-vă succesele.

Cum se tratează hepatita B cronică? Nu toate persoanele cu hepatită B cronică au nevoie de tratament. Dacă aveți nevoie de tratament, există mai multe medicamente care pot preveni deteriorarea gravă a ficatului. Poate fi nevoie să luați medicamente toată viața sau până când apare un tratament vindecător. Vorbiți cu medicul dumneavoastră cu privire la opțiunile de tratament.