

Pamumuhay na may Chronic Hepatitis B

Ano ang hepatitis B?

Ang Hepatitis B ay ang pinaka-karaniwang malubhang impeksiyon sa atay sa mundo. Ito ay sanhi ng hepatitis B virus (HBV) na umaatake sa mga selula ng atay at maaaring humantong sa cirrhosis (pagkapeklat), pagkasira sa atay o kanser sa atay sa bandang huli ng buhay. Naililipat ang virus sa pamamagitan ng direktang pakikipag-ugnayan sa mga nahawaang dugo at likido sa katawan, at mula sa isang babaeng may hepatitis B na positibo papunta sa kanyang bagong panganak.

Ano ang mangyayari kung ako ay nahawaan?

Ang Hepatitis B ay kilala bilang isang "tahimik na impeksiyon" dahil karamihan sa mga tao ay kakaunti o walang sintomas. Sa ilang mga tao ay maaari nilang maalis ang virus sa kanilang sarili, habang ang iba ay maaaring maging malubha ang impeksiyon. Karamihan sa mga malulusog na nasa hustong gulang na bagong impeksiyon ay makakaalis sa virus at makakabawi - ito ay maaaring tumagal ng hanggang 6 na buwan at kilala bilang isang malubhang impeksiyon. Ang mga taong gumaling ay hindi na magkakalat ng virus sa iba, at hindi na sila muling mahawaan ng HBV. Ang ilang mga nasa hustong gulang, at karamihan sa mga sanggol at maliliit na bata na nahawaan ay hindi kayang labanan ang virus at magkakaroon ng talamak, panghabambuhay na impeksiyon. Malubha man o talamak ang isang impeksiyon, ang mga nahawaang tao ay maaaring makapasa ng virus sa iba kahit na wala silang mga sintomas.

Paano ko malalaman kung gumaling na ako o naging talamak na impeksiyon?

Dapat mong hilingin na i-order ng iyong doktor ang 3-bahaging panel ng dugo ng HBV, at bigyan ka ng naka-print na kopya ng mga resulta. Ang isang tao ay na-diagnose na may talamak na impeksiyon sa HBV kapag nagpositibo sila para sa hepatitis B surface antigen (HBsAg+) nang higit sa 6 na buwan. Nangangahulugan ito na dapat ulitin ng iyong doktor ang pagsusuring ito upang matukoy kung matindi o talamak ang iyong impeksiyon.

Kasama sa 3-bahaging Hepatitis B Panel ang mga sumusunod na pagsusuri sa dugo:

- Hepatitis B Surface Antigen (HBsAg):** Ang "surface antigen" ay bahagi ng hepatitis B virus na matatagpuan sa dugo ng isang taong nahawaan. Kung positibo ang pagsusuring ito, ang tao ay nahawaan at maaaring kumalat ang virus sa iba sa pamamagitan ng dugo at mga nahawaang likido sa katawan.
- Hepatitis B Surface Antibody (HBsAb o anti-HBs):** Ang "surface antibody" ay nabuo bilang tugon sa hepatitis B virus. Ang iyong katawan ay maaaring gumawa ng antibody na ito kung ikaw ay nabakunahan o kung ikaw ay nakabawi mula sa isang impeksiyon sa hepatitis B. Kung positibo ang pagsusuring ito, matagumpay na nakabuo ang iyong sistema ng imyunidad ng proteksiyon na antibody laban sa hepatitis B virus. Magbibigay ito ng pangmatagalang proteksiyon laban sa impeksiyon sa hepatitis B sa hinaharap. Ang isang taong positibo sa surface antibody ay immune at protektado laban sa hepatitis B. Hindi sila nahawaan at hindi maaaring maikalat ang virus sa iba.
- Hepatitis B Core Antibody (HBcAb o anti-HBc):** Ang "pangunahing antibody" ay hindi nagbibigay ng anumang proteksiyon o immunity laban sa hepatitis B virus. Ang isang positibong pagsusuri ay nagpapahiwatig lamang na ang isang tao ay maaaring nahawahan ng hepatitis B virus sa isang punto ng kanilang buhay. Ang pagsusulit na ito ay kadalasang ginagamit ng mga bangko ng dugo upang suriin ang mga donasyon ng dugo. Gayunpaman, lahat ng tatlong resulta ng pagsusuri sa dugo ay dapat na magagamit para sa doktor upang makagawa ng tumpak na pagsusuri.

Paano ko mapipigilan ang pagkalat ng hepatitis B sa iba?

Kung ikaw ay nahawahan, maaari mong maipasa ang virus sa iba kaya mahalagang magsagawa ng ilang mga pag-iingat. Ang mga sekswal na kasosyo at malalapit na sambahayan ay dapat masuri para sa HBV. Kung ang mga pagsusuri sa dugo ay nagpapakita na hindi sila nahawaan o protektado, dapat silang tumanggap ng serye ng bakuna sa HPV, na maaaring magbigay ng panghabambuhay na proteksiyon. Upang maiwasan ang paglipat ng HBV, mahalaga ang pagsasagawa ng ligtas na pakikipagtalik, panatilihing takpan ang lahat ng mga sugat at iwasang magbahagi ng anumang matutulis na personal na gamit gaya ng pang-ahit, sipilyo, pamputol ng kuko, o hikaw. *Ang Hepatitis B ay hindi basta-basta naililipat at hindi ito maipapasa sa pamamagitan ng pagbahing, pag-ubo, pagyakap, pagkain na may kasama, o pagkain ng pagkain na inihanda ng taong may hepatitis B.*

Paano kung mayroon akong hepatitis B at buntis ako?

Ang mga sanggol na ipinanganak sa isang ina na may hepatitis B ay may higit sa 90% na posibilidad na magkaroon ng hindi gumagaling na hepatitis B kung hindi sila maayos na ginagamot sa pagsilang. Ang isang buntis na babae na nagpositibo sa HBV ay dapat tiyakin na ang kanyang bagong panganak na sanggol ay makakatanggap ng unang dosis ng bakuna sa HBV (at isang dosis ng HBIG, kung meron) sa silid ng panganganak o sa loob ng unang 24 na oras ng buhay, mas mabuti sa loob ng 12 oras. Napakahalaga na protektahan ang iyong bagong panganak na sanggol mula sa impeksyon ng hepatitis B. LAHAT ng mga buntis ay dapat na masuri para sa hepatitis B sa panahon ng pagbubuntis!

Mayroon bang anumang paggamot para sa talamak na hepatitis B?

Ang hinaharap ay mukhang napakaliwanag para sa mga nabubuhay na may talamak na hepatitis B. Bagama't walang kumpletong lunas para sa hepatitis B, may mga maaasahang paggamot na maaaring makontrol at pamahalaan ang virus. Mahalagang maunawaan na hindi lahat ng may hepatitis B ay mangangailangan ng paggamot, ngunit lahat ng may talamak na hepatitis B ay dapat magpatingin sa isang espesyalista sa atay nang hindi bababa sa isang beses sa isang taon. Sa kasalukuyan, mayroong ilang mga gamot na inaprubahan ng U.S. FDA upang gamutin ang talamak na impeksiyon sa HBV. Tutukuyin ng iyong doktor kung makikinabang ka sa mga paggamot na ito, na ipinakitang makakatulong na mabawasan ang panganib ng mas malubhang pinsala sa atay at kanser sa atay mula sa hepatitis

B. Mayroon ding iba pang mga bagong gamot sa pagbuo at sa mga klinikal na pagsubok.

Mayroon bang mga herbal na remedyo at pandagdag na makakatulong?

Maraming tao ang interesado sa paggamit ng mga herbal na remedyo o suplemento upang palakas ang kanilang immune system at tulungan ang kanilang mga atay. Walang regulasyon ng mga produktong ito, o siyentipikong ebidensya na ang mga herbal na remedyo o suplemento ay nakakatulong sa impeksiyon ng hepatitis B. May pag-aalala na ang ilang mga remedyo o suplemento ay maaaring makagambala sa iba pang mga gamot, o maging sanhi ng pinsala sa iyong atay. Maraming mga kumpanya at tao ang gumagawa ng mga maling pangako sa Internet at sa pamamagitan ng social media tungkol sa kanilang mga produkto. Ang mga online na paghahabol at mga testimonial ng pasyente sa Facebook ay peke at maaaring linlangin ang mga tao sa pagbili ng mga mamahaling herbal na remedyo at pandagdag. Kung mukhang napakaganda para maging totoo, malamang na hindi ito totoo.

Paano ako mamumuhay ng malusog na pamumuhay bilang isang taong may talamak na hepatitis B?

Nasa ibaba ang isang Nangungunang 10 Listahan ng mga desisyon sa kalusugan na maaari mong simulan ngayon!

1. **Mag-iskedyul ng mga regular na pagbisita sa iyong espesyalista sa atay** o tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na may karanasan sa paggamot sa mga taong may hepatitis B upang manatili sa iyong kalusugan at kalusugan ng iyong atay. Maaaring magbago ang mga bagay sa paglipas ng panahon kahit na ikaw ay nasa isang "hindi aktibo" na yugto ngayon.
2. **Kunin ang bakuna sa hepatitis A** upang protektahan ang iyong sarili mula sa isa pang virus na umaatake sa atay.
3. **Iwasan ang pag-inom ng alak at paninigarilyo** dahil pareho silang makakasakit sa iyong atay.
4. **Makipag-usap sa iyong tagapagtustos bago simulan ang anumang mga herbal na remedyo o mga suplementong bitamina** dahil ang ilan ay maaaring makagambala sa iyong mga iniresetang gamot sa hepatitis B o makapinsala sa iyong atay.
5. **Magtanong sa iyong parmasyutiko tungkol sa anumang mga gamot na nabibili na walang reseta** (hal. acetaminophen, paracetamol) o non-hepatitis B na mga reseta gamot bago inumin ang mga ito upang matiyak na ligtas ang mga ito para sa iyong atay.
6. **Iwasan ang paglanghap ng mga kemikal na usok** mula sa pintura, mga pampanipis ng pintura, pandikit, mga produktong panlinis sa bahay, mga pantanggal ng mga nail polish, at iba pang potensyal na nakakalason na kemikal na maaaring makapinsala sa iyong atay.
7. **Kumain ng malusog na diyeta** ng prutas, buong butil, isda at walang taba na karne, at maraming gulay. Ang mga cruciferous na gulay sa partikular - repolyo, broccoli, at cauliflower - ay ipinakita upang makatulong na protektahan ang atay laban sa mga kemikal sa kapaligiran.
8. **Iwasang kumain ng hilaw o kulang sa luto na shellfish** (hal. tulya, tahong, talaba, scallops) dahil maaari silang mahawa ng bakterya na tinatawag na *Vibrio vulnificus*, na lubhang nakakalason sa atay at maaaring magdulot ng maraming pinsala.
9. **Tingnan kung may mga palatandaan ng amag** sa mga mani, mais, groundnut, sorghum, at millet bago gamitin ang mga pagkaing ito. Ang amag ay mas malamang na maging isang problema kung ang pagkain ay nakaimbak sa mamasa-masa na mga kondisyon at hindi maayos na selyado. Kung mayroong amag, kung gayon ang pagkain ay maaaring kontaminado ng "aflatoxins," na isang kilalang kadahilanan ng panganib para sa kanser sa atay.
10. **Bawasan ang iyong pagkapagod** sa pamamagitan ng pagkain ng mga masusustansyang pagkain, regular na pag-eehersisyo, at pagkakaroon ng maraming pahinga.

Ang lahat ng iyong kinakain, inumin, hininga, o hinihigop sa balat ay na-filter sa kalaunan ng atay.

Kaya, protektahan ang iyong atay at ang iyong kalusugan!

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa Mga Paggamot sa HBV, Mga Klinikal na Pagsubok, Mga Tip sa Malusog na Atay, at Espesyalista sa Atay, mangyaring bisitahin ang website ng Hepatitis B Foundation sa www.hepb.org.



Ang Hepatitis B Foundation ay isang pambansang non-profit na organisasyon na nakatuon sa paghahanap ng lunas at pagpapabuti ng kalidad ng buhay para sa mga apektado ng hepatitis B sa buong mundo.

www.hepb.org | 215-489-4900