

क्रोनिक हेपेटाइटिस बी और डी के साथ रहना

हेपेटाइटिस डी क्या है?

हेपेटाइटिस डी एक लीवर संक्रमण है जो हेपेटाइटिस डी वायरस के कारण होता है जिसके परिणामस्वरूप वायरल हेपेटाइटिस का सबसे गंभीर रूप होता है। केवल वे लोग जिन्हें पहले से ही क्रोनिक हेपेटाइटिस बी है, या जो एक ही एक्सपोजर के दौरान दोनों वायरस से संक्रमित हो जाते हैं, वे हेपेटाइटिस डी से संक्रमित हो सकते हैं। हेपेटाइटिस बी वाले 20 लोगों में से एक को हेपेटाइटिस डी से संक्रमित होने का अनुमान है। हेपेटाइटिस डी सबसे अधिक अफ्रीका, पूर्वी यूरोप, मध्य पूर्व, मंगोलिया, पाकिस्तान, भारत, मध्य एशिया और अमेजोनियन नदी बेसिन में पाया जाता है।

यदि मैं सहसंक्रमित हो गया तो क्या होगा?

हेपेटाइटिस बी और डी के सहसंक्रमण का प्रबंधन अकेले हेपेटाइटिस बी के साथ जीने से अधिक जटिल हो सकता है। इसके लिए संभवतः परिवर्तित प्रबंधन और उपचार की आवश्यकता होगी, यही कारण है कि एक जानकार लिवर विशेषज्ञ को ढूंढना बहुत महत्वपूर्ण है जो आपकी बीमारी की निगरानी कर सके।

एक सहसंक्रमण को कैसे प्रबंधित किया जा सकता है?

जब कोई व्यक्ति हेपेटाइटिस बी और डी से संक्रमित होता है, तो हेपेटाइटिस डी आमतौर पर प्रमुख वायरस और संभावित लिवर क्षति का मुख्य स्रोत बन जाता है। यह अक्सर हेपेटाइटिस बी को दबा देता है और आपके हेपेटाइटिस बी वायरल लोड (एचबीवी डीएनए) को कम कर देगा, जबकि आपका हेपेटाइटिस डी वायरल लोड (एचडीवी आरएनए) बहुत अधिक हो सकता है। रोग की प्रगति और उपचार के प्रति प्रतिक्रिया की निगरानी के लिए उपयोग किए जाने वाले परीक्षणों में शामिल हो सकते हैं:

- **एचबीवी डीएनए और एचडीवी आरएनए:** ये परीक्षण यह समझने में सहायक हैं कि आपके शरीर में हेपेटाइटिस बी और हेपेटाइटिस डी कितने सक्रिय हैं। उपचार के प्रति प्रतिक्रिया का आकलन करने में सहायता के लिए आपका डॉक्टर इन परीक्षणों का उपयोग कर सकता है।
- **एलेनिन एमिनोट्रांसफरेज़ (एएलटी) और एस्पार्टेट एमिनोट्रांसफरेज़ (एएसटी):** ये लीवर एंजाइम रक्त परीक्षण यह समझने में सहायक हो सकते हैं कि क्या आप वर्तमान में लीवर क्षति का अनुभव कर रहे हैं।
- **अल्फा-फेटोप्रोटीन (एएफपी), लिवर अल्ट्रासाउंड, लिवर इलास्टोग्राफी (फाइब्रोस्केन), लिवर बायोप्सी:** ये परीक्षण वर्तमान लिवर स्वास्थ्य (फाइब्रोसिस, सिरोसिस, लिवर कैंसर) की अधिक सटीक और विस्तृत समझ प्रदान कर सकते हैं।

सहसंक्रमण का इलाज कैसे किया जा सकता है?

एक नई हेपेटाइटिस डेल्टा दवा, जिसे हेपक्लूडेक्स के नाम से जाना जाता है, को जुलाई 2020 में यूरोपीय मेडिसिन एजेंसी द्वारा नुस्खे के लिए अनुमोदित किया गया था। उम्मीद है कि यह 2023 के दौरान दुनिया के अन्य हिस्सों में उपलब्ध होनी शुरू हो जाएगी। हेपक्लूडेक्स से पहले, पेगीलेटेड इंटरफेरॉन अल्फा एकमात्र था कुछ रोगियों में हेपेटाइटिस डी वायरस को दबाने में मदद करने वाला उपचार दिखाया गया है। वर्तमान में हेपेटाइटिस डेल्टा के लिए कई अन्य उपचारों की जांच की जा रही है। अपने डॉक्टर से पूछें कि क्या आपके आस-पास कोई नैदानिक परीक्षण चल रहा है। हालाँकि हेपेटाइटिस बी के लिए उपयोग किए जाने वाले एंटीवायरल उपचारों का हेपेटाइटिस डी पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है, लेकिन हेप बी को प्रबंधित करने में मदद के लिए उन्हें अक्सर इंटरफेरॉन के अलावा निर्धारित किया जाता है।

क्या मुझे लीवर प्रत्यारोपण की आवश्यकता होगी?

गंभीर लीवर क्षति वाले सहसंक्रमित रोगियों के लिए लीवर प्रत्यारोपण एक विकल्प हो सकता है। जबकि यदि लीवर की क्षति के स्रोत को कम कर दिया जाए तो लीवर अक्सर समय के साथ अपने आप ठीक हो सकता है, लेकिन अंतिम चरण (विघटित) सिरोसिस के मामले में हमेशा ऐसा नहीं होता है। मरीज़ और उनके डॉक्टर इन मामलों में लीवर प्रत्यारोपण सूची में शामिल होने की संभावना पर चर्चा कर सकते हैं।

क्या ऐसे हर्बल उपचार और पूरक हैं जो मदद करेंगे?

बहुत से लोग अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने और अपने लीवर के स्वास्थ्य में सुधार के लिए हर्बल उपचार या पूरक का उपयोग करने में रुचि रखते हैं। इन उत्पादों का कोई विनियमन या वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है कि हर्बल उपचार या पूरक हेपेटाइटिस बी या डी संक्रमण में मदद करते हैं। ऐसी चिंता है कि कुछ उपचार या पूरक अन्य दवाओं में हस्तक्षेप कर सकते हैं, या यहां तक कि आपके लीवर को नुकसान पहुंचा सकते हैं। ऐसी कई कंपनियां और लोग हैं जो इंटरनेट पर और सोशल मीडिया के जरिए अपने उत्पादों के बारे में झूठे वादे करते हैं। फेसबुक पर ऑनलाइन दावे और रोगी प्रशंसापत्र नकली हैं और लोगों को महंगे हर्बल उपचार और पूरक खरीदने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।

क्रोनिक हेपेटाइटिस बी और डी से पीड़ित व्यक्ति के रूप में मैं स्वस्थ जीवन शैली कैसे जी सकता हूँ?

अपने लीवर के स्वास्थ्य की निगरानी के लिए नियमित रूप से किसी लीवर विशेषज्ञ या जानकार डॉक्टर से मिलना महत्वपूर्ण है। नीचे शीर्ष 10 स्वास्थ्य निर्णयों की हमारी सूची दी गई है जिन्हें आप आज ही शुरू कर सकते हैं!

1. समय के साथ वायरस की निगरानी करने और अपने लीवर के स्वास्थ्य की जांच करने के लिए, **अपने लीवर विशेषज्ञ या सह-संक्रमण वाले लोगों** का इलाज करने के अनुभव वाले स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ नियमित रूप से मिलने का समय निर्धारित करें।
2. लीवर को प्रभावित करने वाले किसी अन्य वायरस से खुद को बचाने के लिए **हेपेटाइटिस ए का टीका लगवाएं।**
3. **शराब पीने और धूम्रपान करने से बचें** क्योंकि दोनों ही आपके लीवर को नुकसान पहुंचा सकते हैं।
4. **कोई भी हर्बल उपचार या विटामिन अनुपूरक शुरू करने से पहले अपने प्रदाता से बात करें** क्योंकि इनमें से कुछ आपकी निर्धारित दवाओं में हस्तक्षेप कर सकते हैं या आपके लीवर को भी नुकसान पहुंचा सकते हैं।
5. **किसी भी ओवर-द-काउंटर दवाओं (जैसे एसिटामिनोफेन, पेरासिटामोल) या गैर-हेपेटाइटिस बी या डी प्रिस्क्रिप्शन दवाओं को लेने से पहले उनके बारे में अपने फार्मासिस्ट से जांच लें** ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि वे आपके लीवर के लिए सुरक्षित हैं।
6. **पेंट, पेंट थिनर, गोंद, घरेलू सफाई उत्पाद, नेल पॉलिश रिमूवर और अन्य संभावित जहरीले रसायनों से निकलने वाले रासायनिक धुएं से बचें** जो आपके लीवर को नुकसान पहुंचा सकते हैं।
7. **फल, साबुत अनाज, मछली और कम वसा वाले मांस और ढेर सारी सब्जियों का स्वस्थ आहार लें।** विशेष रूप से "कृसिफेरस सब्जियां" - पत्तागोभी, ब्रोकली, फूलगोभी - को पर्यावरणीय रसायनों से लीवर की रक्षा करने में मदद करने के लिए दिखाया गया है।
8. **कच्ची या अधपकी शेलफिश (जैसे क्लैम, मसल्स, ऑयस्टर, स्कैलप्स) खाने से बचें** क्योंकि वे हो सकते हैं यह विब्रियो वल्निकस नामक बैक्टीरिया से दूषित होता है, जो लीवर के लिए बहुत जहरीला होता है और बहुत अधिक नुकसान पहुंचा सकता है।
9. **इन खाद्य पदार्थों का उपयोग करने से पहले मेवे, मक्का, मक्का, मूंगफली, ज्वार और बाजरा पर फफूंद के लक्षणों की जांच करें।** यदि भोजन को नम परिस्थितियों में संग्रहित किया जाता है और ठीक से सील नहीं किया जाता है तो फफूंद की समस्या होने की संभावना अधिक होती है। यदि फफूंद है, तो भोजन "एफ्लाटॉक्सिन" से दूषित हो सकता है, जो लीवर कैंसर के लिए एक ज्ञात जोखिम कारक है।
10. स्वस्थ भोजन खाकर, नियमित व्यायाम करके और भरपूर आराम करके अपना **तनाव कम करें।**

आप जो कुछ भी खाते हैं, पीते हैं, सांस लेते हैं या त्वचा के माध्यम से अवशोषित करते हैं वह अंततः लीवर द्वारा फ़िल्टर किया जाता है। इसलिए, अपने लीवर और अपने स्वास्थ्य की रक्षा करें!

मैं हेपेटाइटिस बी और डी को दूसरों में फैलने से कैसे रोक सकता हूँ?

यदि आप हेपेटाइटिस बी और डी के साथ जी रहे हैं, तो आप रक्त और यौन तरल पदार्थों के माध्यम से वायरस को दूसरों तक पहुंचा सकते हैं। हेपेटाइटिस बी के लिए यौन साझेदारों और करीबी घरेलू संपर्कों का परीक्षण किया जाना चाहिए। यदि रक्त परीक्षण से पता चलता है कि वे संक्रमित नहीं हैं और प्रतिरक्षा नहीं करते हैं, तो उन्हें हेपेटाइटिस बी वैक्सीन श्रृंखला प्राप्त करनी चाहिए, जो दोनों वायरस के खिलाफ जीवन भर सुरक्षा प्रदान कर सकती है। सह-संक्रमण के साथ रहने पर, सभी कटों को ढककर रखना महत्वपूर्ण है और रेजर, टूथब्रश, नेल क्लिपर या झुमके जैसी किसी भी तेज व्यक्तिगत वस्तु को साझा करने से बचें। अच्छी खबर यह है कि हेपेटाइटिस बी और डी यूं ही नहीं फैलता है और छींकने, खांसने, गले लगने, किसी के साथ खाना खाने या हेपेटाइटिस बी और डी से पीड़ित किसी व्यक्ति द्वारा तैयार किया गया खाना खाने से नहीं फैलता है।