

ሥር የሰደደ ሄፓታይቲስ ቢ እና ዲ ጋር መኖር

ሄፓታይቲስ ዲ ምንድን ነው?

ሄፓታይቲስ ዲ በሄፓታይቲስ ዲ ቫይረስ የሚከሰት የጉበት ኢንፌክሽን ሲሆን ይህም በጣም የከፋ የቫይረስ ሄፓታይቲስ ያስከትላል። ቀደም ሲል ሥር የሰደደ ሄፓታይቲስ ቢ ያላቸው ወይም ሁለቱንም ቫይረሶች በአንድ ተጋላጭነት የሚያዙ ሰዎች ብቻ በሄፓታይቲስ ዲ ሊያዙ ይችላሉ። ከ20 ሰዎች መካከል አንዱ ሄፓታይቲስ ዲ ጋር እንደሚጠቃ ይገመታል ሄፓታይቲስ ዲ በብዛት በአፍሪካ፣ በምስራቅ አውሮፓ፣ በመካከለኛው ምስራቅ፣ በሞንጎሊያ፣ በፓኪስታን፣ በህንድ፣ በመካከለኛው እስያ እና በአማሪካ ወንዝ ተፋሰስ ይገኛል።

በሕመም ከተመረኩ ምን ይከሰታል?

የሄፓታይቲስ ቢ እና ዲ ኢንፌክሽኑን መቆጣጠር ከሄፓታይቲስ ቢ ጋር ብቻ ከመኖር የበለጠ ውስብስብ ሊሆን ይችላል። ምናልባት የተለወጠ አስተዳደር እና ህክምና የሚያስፈልገው ሊሆን ይችላል። ለዚህም ነው በሽታዎን የሚከታተል እውቀት ያለው የጉበት ስፔሻሊስት ማግኘት በጣም አስፈላጊ የሆነው።

አንድ ኢንፌክሽኑ እንዴት ማስተዳደር ይቻላል?

አንድ ሰው በሄፓታይቲስ ቢ እና ዲ ሲጠቃ፣ ሄፓታይቲስ ዲ አብዛኛውን ጊዜ ዋነኛው ቫይረስ እና የጉበት ጉዳት ዋና ምንጭ ይሆናል። ብዙውን ጊዜ ሄፓታይቲስ ቢን ያስወግዳል እና የሄፓታይቲስ ቢ ቫይረስ ሎድዎን (HBV DNA) ይቀንሳል። የሄፓታይቲስ ዲ ቫይረስ ሎድዎ (HDV RNA) በጣም ከፍተኛ ሊሆን ይችላል። የበሽታውን እድገት እና ለህክምና ምላሽ ለመከታተል ጥቅም ላይ የሚውሉ መከራዎች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፦

- **HBV DNA እና HDV RNA:** እነዚህ ምርመራዎች ሄፓታይቲስ ቢ እና ሄፓታይቲስ ዲ በሰውነትዎ ውስጥ ምን ያህል ንቁ እንደሆኑ ለመረዳት ይረዳሉ። ለህክምናው ምላሽን ለመገምገም ዶክተርዎ እነዚህን ምርመራዎች ሊጠቀም ይችላል።
- **Alanine Aminotransferase (ALT) እና Aspartate Aminotransferase (AST):** እነዚህ የጉበት ኢንዛይም የደም ምርመራዎች በአሁኑ ጊዜ የጉበት ጉዳት እያጋጠመዎት እንደሆነ ለመረዳት ጠቃሚ ሊሆኑ ይችላሉ።
- **አልፋ-ፊትፕሮቲን (AFP):** ጉበት አልትራሳውንድ፣ ጉበት ኤላስቶግራፊ (ፊብሮስካን)፣ የጉበት ባዮፕሲ፡ እነዚህ ምርመራዎች ስለ ወቅታዊ የጉበት ጤና (ፋይብሮሲስ፣ ሲርሆሲስ፣ የጉበት ካንሰር) የበለጠ ትክክለኛ እና ዝርዝር ግንዛቤን ሊሰጡ ይችላሉ።

አንድ ኢንፌክሽኑ እንዴት ሊታከም ይችላል?

ሄፕሎሎይቲስ በመባል የሚታወቀው አዲስ የሄፓታይቲስ ዴልታ መድሀኒት በጁላይ 2020 በአውሮፓ የመድኃኒት ኤጀንሲ ለሐኪም ትእዛዝ ተፈቅዷል። በ2024 እና 2025 በሙሉ በሌሎች የአለም ክፍሎች መገኘት እንደሚጀምር ተስፋ እናደርጋለን። ከሄፕሎሎይቲስ በፊት፣ ፔጊላይትድ ኢንተርፌሮን አልፋ ለአንዳንድ ታካሚዎች የሄፓታይቲስ ዲ ቫይረስን ለመግታት የሚረዳው ብቸኛው ሕክምና ነው። በአሁኑ ጊዜ ለሄፓታይቲስ ዴልታ የተለያዩ ሕክምናዎች እየተመረመሩ ነው። በአቅራቢያዎ ያሉ ክሊኒካዊ መከራዎች ካሉ ሐኪምዎን ይጠይቁ። ምንም እንኳን ለሄፓታይቲስ ቢ ጥቅም ላይ የሚውሉ የፀረ-ቫይረስ ህክምናዎች በሄፓታይቲስ ዲ ላይ ምንም ተጽእኖ ባይኖራቸውም፣ ሄፕ ቢን ለመቆጣጠር እንዲረዳቸው ከኢንተርፌሮን በተጨማሪ ይታዘዛሉ።

የጉበት ንቅለ ተከላ ያስፈልገኛል?

ከባድ የጉበት ጉዳት ላለባቸው በሽተኞች የጉበት መተካት አማራጭ ሊሆን ይችላል። በጉበት ላይ የሚደርሰው ጉዳት ምንጩ ከተቃለለ ጉበቱ በጊዜ ሂደት ራሱን መፈወስ ይችላል፣ ይህ ሁልጊዜ በመጨረሻው ደረጃ (የተዳከመ) cirrhosis አይደለም። በእነዚህ ጉዳዮች ላይ ታካሚዎች እና ሀኪሞቻቸው በጉበት ትራንስፕላንት ዝርዝር ውስጥ የመግባት እድል ሊወያዩ ይችላሉ።

የሚያግዙ ከዕፅዋት የተቀመጡ መድኃኒቶች እና ተጨማሪዎች አሉ?

ብዙ ሰዎች በሽታ የመከላከል ስርዓታቸውን ለመጨመር እና የጉበት ጤንነታቸውን ለማሻሻል ከዕፅዋት የተቀመጡ መድኃኒቶችን ወይም ተጨማሪ ምግቦችን የመጠቀም ፍላጎት አላቸው። ከዕፅዋት የተቀመጡ መድኃኒቶች ወይም ተጨማሪዎች ለሄፓታይተስ ቢ ወይም ዲ ኢንፌክሽን እንደሚረዱ የእነዚህ ምርቶች ደንብ ወይም ሳይንሳዊ ማስረጃ የለም። አንዳንድ መድኃኒቶች ወይም ተጨማሪዎች ከሌሎች መድኃኒቶች ጋር ጣልቃ ሊገቡ ወይም በጉበት ላይ ጉዳት ሊያደርሱ ይችላሉ የሚል ስጋት አለ። በኢንተርኔት እና በማህበራዊ ሚዲያ ስለ ምርቶቻቸው የወሽት ቃል የሚገቡ ብዙ ኩባንያዎች እና ሰዎች አሉ። በፊልሙክ ላይ የመስመር ላይ የይገባኛል ጥያቄዎች እና የታካሚዎች ምስክርነቶች የወሽት ናቸው እናም ሰዎች ውድ የሆኑ የእፅዋት መድኃኒቶችን እና ተጨማሪዎችን እንዲገዙ ሊያታልሉ ይችላሉ።

ሥር የሰደደ ሄፓታይተስ ቢ እና ዲ እንዳለ ሰው ጤናማ የአኗኗር ዘይቤን እንዴት መምራት እችላለሁ?

የጉበትዎን ጤንነት ለመከታተል በየጊዜው ወደ ጉበት ስፔሻሊስት ወይም እውቀት ያለው ዶክተር ማየት አስፈላጊ ነው። ዛሬ ሊጀምሯቸው የሚችሏቸው 10 ምርጥ የጤና ውሳኔዎች ዝርዝር ከዚህ በታች ቀርቧል!

1. ቫይረሶችን በጊዜ ሂደት ለመከታተል እና የጉበትዎን ጤንነት ለመፈተሽ ከጉበት ስፔሻሊስትዎ ወይም **ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር መደበኛ ጉብኝት** ያቅዱ።
2. ጉበትን ከሚጎዳ ሌላ ቫይረስ **ለመከላከል** የሄፓታይተስ ኤ ክትባት ይውሰዱ።
3. ሁለቱም ጉበትዎን **ሊጎዱ ስለሚችሉ አልኮል ከመጠጣት እና ከማጨስ ይቆጠቡ።**
4. **ከዕፅዋት የተቀመጡ መድኃኒቶችን ወይም የቫይታሚን ተጨማሪዎችን ከመጀመርዎ በፊት አቅራቢዎን ያነጋግሩ** ምክንያቱም አንዳንዶች የታዘዙትን መድኃኒቶች ጣልቃ ሊገቡ ወይም ጉበትዎን ሊጎዱ ይችላሉ።
5. ማንኛውንም ያለሐኪም የሚገዙ መድኃኒቶች (**ለምሳሌ አሲታሚፊን፣ ፓራሲታሞል**) ወይም **ሄፓታይተስ ቢ ወይም ዲ ያልሆኑ መድኃኒቶችን ከመውሰዳቸው በፊት ለጉበትዎ ደህና መሆናቸውን ለማረጋገጥ ከፋርማሲስቱ ጋር ያረጋግጡ።**
6. ከቀለም ፣ ከቀለም ቀጭኖች ፣ ሙጫዎች ፣ የቤት ውስጥ ማጽጃ ምርቶች ፣ የጥፍር ማስወገጃዎች እና ሌሎች ጉበትዎን ሊጎዱ የሚችሉ መርዛማ ኬሚካሎችን የኬሚካል ጭስ **ወደ ውስጥ ከመተንፈስ ይቆጠቡ።**
7. ጤናማ **ፍራፍሬ፣ ሙሉ እህል፣ አሳ እና ስስ ስጋ እና ብዙ አትክልቶችን** ይመገቡ። በተለይም "ክሩሺቭ አትክልቶች"።
- ጎመን፣ ብርኮሊ፣ አበባ ቅርፊት - ጉበትን ከአካባቢ ኬሚካሎች ለመከላከል እንደሚረዱ ታይቷል።
8. ጥሬ ወይም ያልበሰለ ሼልፊሽ (**ለምሳሌ ክላምስ፣ ሙሰል፣ ኦይስተር፣ ስካሎፕ**) ከመብላት ይቆጠቡ ምክንያቱም ቫይረሱ *vulnificus* በሚባል ባክቴሪያ ሊበከሉ ስለሚችሉ ለጉበት በጣም መርዛማ እና ብዙ ጉዳት ሊያስከትሉ ይችላሉ።
9. እነዚህን ምግቦች ከመጠቀም በፊት በለውዝ፣ በቆሎ፣ በቆሎ፣ ለውዝ፣ ማሽላ እና ማሽላ ላይ የሻጋ ምልክቶችን ይመልከቱ። ምግብ በእርጥበት ሁኔታ ውስጥ ከተከማቸ እና በትክክል ካልተዘጋ ሻጋ ለችግር የመጋለጥ እድሉ ከፍተኛ ነው። ሻጋ ካለ ምግብ በ "አፍላቶክሲን" ሊበከል ይችላል፣ እነዚህም ለጉበት ካንሰር የተጋለጡ ናቸው።
10. ጤናማ ምግቦችን በመመገብ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በማድረግ እና በቂ እረፍት **በማድረግ ጭንቀትዎን** ይቀንሱ።

በቆዳዎ የሚበሉት፣ የሚጠጡት፣ የሚተነፍሱት ወይም የሚወስዱት ነገር ሁሉ በመጨረሻ በጉበትዎ ይጣራል። ስለዚህ ጉበትዎን እና ጤናዎን ይጠብቁ!

ሄፓታይተስ ቢ እና ዲ ወደ ሌሎች እንዳይዛመዱ እንዴት መከላከል እችላለሁ?

ከሄፓታይተስ ቢ እና ዲ ጋር የሚኖሩ ከሆነ ቫይረሶችን በደም እና በጽታዊ ፈሳሽ ወደ ሌሎች ማስተላለፍ ይችላሉ። የግብረ-ሥጋ አጋሮች እና የቅርብ የቤተሰብ ግንኙነቶች ለሄፓታይተስ ቢ መሞከር አለባቸው። የደም ምርመራው ኢንፌክሽኑ አለመኖሩን እና በሽታን የመከላከል አቅም እንደሌለው ካሳየ ሄፓታይተስ ቢ ተከታታይ ክትባት መውሰድ አለባቸው ይህም እድሜ ልክ ከሁለቱም ቫይረሶች ሊከላከል ይችላል። ከሴይንጌክሽን ጋር በሚኖሩበት ጊዜ ሁሉንም ቁስሎች መሸፈን እና እንደ ምላጭ፣ የጥርስ ብሩሽ፣ የጥፍር መቁረጫ ወይም የጆሮ ጌጥ የመሳሰሉ ሹል የግል ዕቃዎችን ከመጋራት መቆጠብ አስፈላጊ ነው። ደስ የሚለው ነገር ሄፓታይተስ ቢ እና ዲ በአጋጣሚ የማይተላለፉ እና በማስነጠስ፣ በማስነጠስ፣ በመተቃቀፍ፣ ከአንድ ሰው ጋር በመመገብ ወይም በሄፓታይተስ ቢ እና ዲ በሚኖር ሰው የተዘጋጀ ምግብ በመመገብ ሊተላለፉ አይችሉም።