

ਕੋਨਿਕ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਅਤੇ ਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਡੀ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਡੀ ਇੱਕ ਜਿਗਰ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ ਜੋ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਡੀ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵਾਇਰਲ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਡੀ ਇੱਕ ਜਿਗਰ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ ਜੋ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਡੀ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵਾਇਰਲ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਦੋਵੇਂ ਵਾਇਰਸ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਡੀ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਲੇ 20 ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਡੀ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਡੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਫ਼ਰੀਕਾ, ਪੂਰਬੀ ਯੂਰਪ, ਮੱਧ ਪੂਰਬ, ਮੰਗੋਲੀਆ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਭਾਰਤ, ਮੱਧ ਏਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਅਮੇਜ਼ੋਨੀਅਨ ਰਿਵਰ ਬੇਸਿਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਸਹਿ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹਾਂ?

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਅਤੇ ਡੀ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਇਕੱਲੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰ ਜਿਗਰ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਹਿ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਅਤੇ ਡੀ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਡੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਜਿਗਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਨੂੰ ਦਬਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਲ ਲੋਡ (HBV DNA) ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਡੀ ਵਾਇਰਲ ਲੋਡ (HDV RNA) ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਜਵਾਬ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **HBV DNA ਅਤੇ HDV RNA:** ਇਹ ਟੈਸਟ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਡੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਜਵਾਬ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਅਲਾਨਾਈਨ ਅਮੀਨੋਟ੍ਰਾਂਸਫੇਰੇਸ (ALT) ਅਤੇ ਅਸਪਾਰਟੇਟ ਅਮੀਨੋਟ੍ਰਾਂਸਫੇਰੇਸ (AST):** ਇਹ ਜਿਗਰ ਐਂਜ਼ਾਈਮ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਜਿਗਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- **ਅਲਫ਼ਾ-ਫੋਟੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (AFP), ਜਿਗਰ ਦੇ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ, ਜਿਗਰ ਇਲਾਸਟੋਗ੍ਰਾਫੀ (ਫਾਈਬਰੋਸਕੈਨ), ਜਿਗਰ ਬਾਇਓਪਸੀ:** ਇਹ ਟੈਸਟ ਮੌਜੂਦਾ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸਿਹਤ (ਫਾਈਬਰੋਸਿਸ, ਸਿਰੋਸਿਸ, ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਹੀ ਅਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸਮਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਹਿ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਡੈਲਟਾ ਦਵਾਈ, ਜਿਸਨੂੰ ਹੈਪਕਲੂਡੇਕਸ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਜੁਲਾਈ 2020 ਵਿੱਚ ਯੂਰਪੀਅਨ ਮੈਡੀਸਨ ਏਜੰਸੀ ਦੁਆਰਾ ਨੁਸਖੇ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ 2024 ਅਤੇ 2025 ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਹੈਪਕਲੂਡੇਕਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਡੀ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਪੈਗਾਈਲੇਟਿਡ ਇੰਟਰਫੇਰੋਨ ਅਲਫ਼ਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਸੀ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਡੈਲਟਾ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਡੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਟਰਫੇਰੋਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਲਿਵਰ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜਿਗਰ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੇ ਸਹਿ ਸੰਕਰਮਿਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਿਗਰ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਿਗਰ ਅਕਸਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਜਿਗਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅੰਤ-ਪੜਾਅ (ਡੀਕੰਪੈਂਸੇਟਡ) ਸਿਰੋਸਿਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਇਹਨਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਵਰ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਇੱਥੇ ਹਰਬਲ ਉਪਚਾਰ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਯਮ ਜਾਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਜਾਂ ਪੂਰਕ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਜਾਂ ਡੀ ਦੀ ਲਾਗ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਉਪਚਾਰ ਜਾਂ ਪੂਰਕ ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਝੂਠੇ ਵਾਅਦੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫੇਸਬੁੱਕ 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਦਾਅਵੇ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਪੱਤਰ ਜਾਅਲੀ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿੰਗੇ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਧੋਖਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਅਤੇ ਡੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਕਿਵੇਂ ਜੀ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਸਾਡੇ ਚੋਟੀ ਦੇ 10 ਸਿਹਤ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!

1. ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਹਿ-ਸੰਕਰਮਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰੋ।
2. ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵੋ।
3. ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
4. ਕੋਈ ਵੀ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪੂਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
5. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਨ, ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ) ਜਾਂ ਗੈਰ-ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਜਾਂ ਡੀ ਨੁਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।
6. ਪੌਣ, ਪੌਣ ਬਿਨਰ, ਗੁੰਦ, ਘਰੇਲੂ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਰਸਾਇਣਕ ਧੁੰਦੋਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
7. ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ। "ਕੂਸੀਫੇਰਸ ਸਬਜ਼ੀਆਂ" ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ - ਗੋਭੀ, ਬਰੋਕਲੀ, ਗੋਭੀ - ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਜਿਗਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
8. ਕੱਚੀਆਂ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੈਮ, ਮੱਸਲ, ਸੀਪ, ਸਕੈਲਪ) ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵਾਈਬ੍ਰੀਓ ਵੁਲਨੀਫਿਕਸ ਨਾਮਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਜਿਗਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
9. ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਿਰੀਦਾਰ, ਮੱਕੀ, ਮੱਕੀ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਜੁਆਰ ਅਤੇ ਬਾਜਰੇ 'ਤੇ ਉੱਲੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਿੱਲੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੀਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉੱਲੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉੱਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ "ਅਫਲਾਟੋਕਸਿਨ" ਦੁਆਰਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹੈ।
10. ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ, ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।

ਹਰ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ਬਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਦੁਆਰਾ ਫਿਲਟਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ!

ਮੈਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਅਤੇ ਡੀ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਅਤੇ ਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਲਈ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸੰਕਰਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਸੀਰੀਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਦੋਵਾਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਜੀਵਨ ਭਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਸਹਿ ਸੰਕਰਮਣ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਕੱਟਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਿੱਖੀ ਨਿੱਜੀ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੇਜ਼ਰ, ਟੂਥਬਰਸ਼, ਨੇਲ ਕਲੀਪਰ, ਜਾਂ ਮੂੰਦਰਾ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਅਤੇ ਡੀ ਅਚਾਨਕ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ, ਖੰਘਣ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ, ਜਾਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਅਤੇ ਡੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।