Living with Chronic Hepatitis B and D

What is hepatitis D?

Hepatitis D is a liver infection caused by the hepatitis D virus that results in the most severe form of viral hepatitis. Only people who already have chronic hepatitis B, or those who contract both viruses during one exposure, can become infected with hepatitis D. One in 20 people with hepatitis B is estimated to be coinfected with hepatitis D. Hepatitis D is most commonly found in Africa, Eastern Europe, the Middle East, Mongolia, Pakistan, India, Central Asia, and the Amazonian River Basin.

What happens if I am coinfected?

Managing a hepatitis B and D coinfection can be more complicated than living with hepatitis B alone. It will likely require altered management and treatment, which is why it is very important to find a knowledgeable liver specialist who can monitor your disease.

How can a coinfection be managed?

When someone is coinfected with hepatitis B and D, hepatitis D usually becomes the dominant virus and main source of potential liver damage. It often suppresses hepatitis B and will lower your hepatitis B viral load (HBV DNA), while your hepatitis D viral load (HDV RNA) may be very high. Tests used to monitor disease progression and response to treatment may include:

- **HBV DNA and HDV RNA:** These tests are helpful in understanding how active hepatitis B and hepatitis D are in your body. Your doctor may use these tests to help assess response to treatment.
- **Alanine Aminotransferase (ALT) and Aspartate Aminotransferase (AST):** These liver enzyme blood tests can be helpful in understanding if you are currently experiencing liver damage.
- **Alpha-Fetoprotein (AFP), liver ultrasounds, liver elastography (Fibroscan), liver biopsy:** These tests can provide a more accurate and detailed understanding of current liver health (fibrosis, cirrhosis, liver cancer).

How can a coinfection be treated?

A new hepatitis delta drug, known as Hepcludex, was approved for the treatment of chronic hepatitis D in adults without cirrhosis (advanced liver scarring) or those with compensated cirrhosis (when the liver is damaged, but liver function is retained) by the U.S. Food and Drug Administration (FDA) in May 2026. Hepcludex is also approved by the European Medicines Agency. Learn more about Hepcludex here. A variety of other treatments for hepatitis D are currently being investigated. Ask your doctor if there are any clinical trials near you. Although antiviral treatments used for hepatitis B do not have any effect on hepatitis D, they are often prescribed in addition to hepatitis D drugs to help manage hepatitis B.

Will I need a liver transplant?

Liver transplants may be an option for coinfected patients with severe liver damage. While the liver can often heal itself over time if the source of the liver damage is alleviated, this is not always the case for end-stage (decompensated) cirrhosis. Patients and their doctors may discuss the possibility of getting on a liver transplant list in these cases.

HEPATITIS DELTA CONNECT
hepdconnect.org

The Hepatitis B Foundation is a national nonprofit research and disease advocacy organization for hepatitis B. It established Hepatitis Delta Connect as a dedicated program in 2016 to provide information and support for those affected by hepatitis D.

WWW.HEPDCONNECT.ORG

Are there herbal remedies and supplements that will help?

Many people are interested in using herbal remedies or supplements to boost their immune systems and improve their liver health. There is no regulation of these products or scientific evidence that herbal remedies or supplements help with hepatitis B or D infection. There is concern that some remedies or supplements could interfere with other medications, or even cause damage to your liver. There are many companies and people that make false promises on the Internet and through social media about their products. Online claims and patient testimonials on Facebook are fake and can trick people into buying expensive herbal remedies and supplements.

How can I live a healthy lifestyle as someone with chronic hepatitis B and D?

It's important to see a liver specialist or knowledgeable doctor on a regular basis to monitor the health of your liver. *Below is our list of top 10 health decisions that you can start today!*

1. **Schedule regular visits with your liver specialist** or a health care provider with experience treating people who have coinfections, in order to monitor the viruses over time and check up on your liver health.
2. **Get the hepatitis A vaccine** to protect yourself from another virus that affects the liver.
3. **Avoid drinking alcohol and smoking** since both can harm your liver.
4. **Talk to your provider before starting any herbal remedies or vitamin supplements** because some could interfere with your prescribed drugs or even damage your liver.
5. **Check with your pharmacist about any over-the-counter drugs** (e.g. acetaminophen, paracetamol) or non-hepatitis B or D prescription drugs before taking them to make sure they are safe for your liver.
6. **Avoid inhaling chemical fumes** from paint, paint thinners, glue, household cleaning products, nail polish removers, and other potentially toxic chemicals that could damage your liver.
7. **Eat a healthy diet** of fruit, whole grains, fish and lean meats, and lots of vegetables. "Cruciferous vegetables" in particular – cabbage, broccoli, cauliflower – have been shown to help protect the liver against environmental chemicals.
8. **Avoid eating raw or undercooked shellfish** (e.g. clams, mussels, oysters, scallops) because they could be contaminated with a bacteria called *vibrio vulnificus*, which is very toxic to the liver and could cause a lot of damage.
9. **Check for signs of mold** on nuts, maize, corn, groundnut, sorghum, and millet before using these foods. Mold is more likely to be a problem if food is stored in damp conditions and not properly sealed. If there is mold, then the food could be contaminated by "aflatoxins," which are a known risk factor for liver cancer.
10. **Reduce your stress** by eating healthy foods, exercising regularly, and getting plenty of rest.

Everything you eat, drink, breathe, or absorb through your skin is eventually filtered by your liver. So, protect your liver and your health!

How can I prevent spreading hepatitis B and D to others?

If you are living with hepatitis B and D, you can transmit the viruses on to others through blood and sexual fluids. Sexual partners and close household contacts should be tested for hepatitis B. If the blood tests show they are not infected and not immune, then they should receive the hepatitis B vaccine series, which can provide a lifetime of protection against both viruses. When living with a coinfection, it is important to keep all cuts covered and avoid sharing any sharp personal items such as razors, toothbrushes, nail clippers, or earrings. The good news is that hepatitis B and D are NOT transmitted casually and cannot be spread through sneezing, coughing, hugging, eating a meal with someone, or eating food prepared by someone living with hepatitis B and D.

HEPATITIS DELTA CONNECT
hepdconnect.org

The Hepatitis B Foundation is a national nonprofit research and disease advocacy organization for hepatitis B. It established Hepatitis Delta Connect as a dedicated program in 2016 to provide information and support for those affected by hepatitis D.

WWW.HEPDCONNECT.ORG

ਕ੍ਰੋਨਿਕ 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 ਐਕਸਪੋਜਰ 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 ਅਮੇਜ਼ਨੀਅਨ 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 ਐਮੀਨੋਟ੍ਰਾਂਸਫੇਰੇਸ (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-ਫੇਟੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (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 ਨੁਸਖ਼ੇ 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 ਪੇਗਾਈਲੇਟਿਡ 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।

HEPATITIS DELTA CONNECT
hepdconnect.org

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਲਈ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗੈਰ-ਲਾਭਕਾਰੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਰੋਗ ਵਕਾਲਤ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਇਸਨੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਡੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ 2016 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮਰਪਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਜੋਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਡੈਲਟਾ ਕਨੈਕਟ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ।

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 ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨਇਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਯਮ ਜਾਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਜਾਂ ਪੂਰਕ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ 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 ਇੰਟਰਨੈਟ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਝੂਠੇ ਵਾਅਦੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫੇਸਬੁੱਕ 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਦਾਅਵੇ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਪੱਤਰ ਜਾਅਲੀ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿੰਗੇ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਧੋਖਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ 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 ਤਜ਼ਰਬੇ 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 ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ ਲਓ।
3. ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
4. ਕੋਈ ਵੀ ਜੜ੍ਹੀ-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 ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ, ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ) ਜਾਂ ਗੈਰ-ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਜਾਂ ਡੀ ਨੁਸਖ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।
6. ਪੇਂਟ, ਪੇਂਟ ਥਿਨਰ, ਗੂੰਦ, ਘਰੇਲੂ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਰਸਾਇਣਕ ਧੂੰਏਂ 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। "ਕ੍ਰੂਸੀਫੇਰਸ 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 "ਅਫਲਾਟੌਕਸਿਨ" ਦੁਆਰਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹੈ।
10. ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ, ਨਿਯਮਿਤ 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 ਜਜ਼ਬ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਦੁਆਰਾ ਫਿਲਟਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ!

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

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਅਤੇ ਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ 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 ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ 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, ਟੂਥਬਰੱਸ਼, ਨੇਲ ਕਲੀਪਰ, ਜਾਂ ਮੁੰਦਰਾ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਅਤੇ ਡੀ ਅਚਾਨਕ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ, ਖੰਘਣ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ, ਜਾਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਅਤੇ ਡੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

HEPATITIS DELTA CONNECT
hepdconnect.org

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਲਈ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗੈਰ-ਲਾਭਕਾਰੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਰੋਗ ਵਕਾਲਤ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਇਸਨੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਡੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ 2016 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮਰਪਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਜੋਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਡੈਲਟਾ ਕਨੈਕਟ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ।

WWW.HEPDCONNECT.ORG

ሥር የሰደደ ሄፓታይተስ ቢ እና ዲ ጋር መኖር

ሄፓታይተስ ዲ ምንድን ነው?

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

በሕመም ከተመረኩ ምን ይከሰታል?

የሄፐታይተስ ቢ እና ዲ ኢንፌክሽኑን መቆጣጠር ከሄፐታይተስ 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 በሄፐታይተስ ቢ እና ዲ ሲጠቃ፣ ሄፓታይተስ ዲ አብዛኛውን ጊዜ ዋነኛው ቫይረስ እና የጉበት ጉዳት ዋና ምንጭ ይሆናል። ብዙውን ጊዜ ሄፓታይተስ ቢን ያስወግዳል እና የሄፐታይተስ ቢ ቫይረስ ሎድዎን (HBV DNA) ይቀንሳል፣ የሄፐታይተስ ዲ ቫይረስ ሎድዎ (HDV RNA) በጣም ከፍተኛ ሊሆን ይችላል። የበሽታውን እድገት እና ለህክምና ምላሽ ለመከታተል ጥቅም ላይ የሚውሉ ሙከራዎች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፦

- **HBV DNA እና HDV RNA:** እነዚህ ምርመራዎች ሄፓታይተስ ቢ እና ሄፓታይተስ 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-ፌቶፕሮቲን (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?

ሄፕክሎዴክስ በመባል የሚታወቀው አዲስ የሄፐታይተስ ዴልታ መድሀኒት በጁላይ 2020 በአውሮፓ የመድኃኒት ኤጀንሲ ለሐኪም ትእዛዝ ተፈቅዷል። በ2024 እና 2025 በሙሉ በሌሎች የአለም ክፍሎች መገኘት እንደሚጀምር ተስፋ እናደርጋለን። ከሄፕክሎዴክስ በፊት፣ ፔጊላይትድ ኢንተርፌሮን አልፋ ለአንዳንድ ታካሚዎች የሄፐታይተስ ዲ ቫይረስን ለመግታት የሚረዳው ብቸኛው ሕክምና ነው። በአሁኑ ጊዜ ለሄፐታይተስ ዴልታ የተለያዩ ሕክምናዎች እየተመረመሩ ነው። በአቅራቢያዎ ያሉ ክሊኒካዊ ሙከራዎች ካሉ ሐኪምዎን ይጠይቁ። ምንም እንኳን ለሄፐታይተስ ቢ ጥቅም ላይ የሚውሉ የፀረ-ቫይረስ ህክምናዎች በሄፕታይተስ 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።

HEPATITIS DELTA CONNECT
hepdconnect.org

የሄፐታይተስ ቢ ፋውንዴሽን ለሄፐታይተስ ቢ ብሄራዊ ለትርፍ ያልተቋቋመ ምርምር እና የበሽታ ተሟጋች ድርጅት ነው። በሄፐታይተስ ዲ ለተጠቁ ሰዎች መረጃ እና ድጋፍ ለመስጠት በ2016 ሄፓታይተስ ዴልታ ኮኔክትን እንደ ልዩ ፕሮግራም አቋቁሟል።

WWW.HEPDCONNECT.ORG

የሚያግዙ ከዕፅዋት የተቀመሙ መድኃኒቶች እና ተጨማሪዎች አሉ?

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

ሥር የሰደደ ሄፐታይተስ 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** የሄፐታይተስ ኤ ክትባት ይውሰዱ።
3. ሁለቱም ጉበትዎን **ሊጎዱ ስለሚችሉ አልኮል ከመጠጣት እና ከማጨስ ይቆጠቡ።**
4. **ከዕፅዋት የተቀመሙ መድኃኒቶችን ወይም የቫይታሚን ተጨማሪዎችን ከመጀመርዎ በፊት አቅራቢዎን ያነጋግሩ** ምክንያቱም አንዳንዶች የታዘዙትን መድኃኒቶች ጣልቃ ሊገቡ ወይም ጉበትዎን ሊጎዱ ይችላሉ።
5. ማንኛውንም ያለሐኪም የሚገዙ መድኃኒቶች **(ለምሳሌ አሲታሚኖፌን፣ 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፣ ብሮኮሊ፣ አበባ ቅርፊት - ጉበትን ከአካባቢ ኬሚካሎች ለመከላከል እንደሚረዳ ታይቷል።
8. ጥሬ ወይም ያልበሰለ ሼልፊሽ **(ለምሳሌ ክላምስ፣ ሙሰል፣ ኦይስተር፣ ስካሎፕ) ከመብላት** ይቆጠቡ ምክንያቱም ቫይቪዮ vulnificus በሚባል ባክቴሪያ ሊበከሉ ስለሚችሉ ለጉበት በጣም መርዛማ እና ብዙ ጉዳት ሊያስከትሉ ይችላሉ።
9. እነዚህን ምግቦች ከመጠቀምዎ በፊት በለውዝ፣ በቆሎ፣ በቆሎ፣ ለውዝ፣ ማሽላ **እና ማሽላ** ላይ የሻጋታ ምልክቶችን ይመልከቱ። ምግብ በእርጥበት ሁኔታ ውስጥ ከተከማቸ እና በትክክል ካልተዘጋ ሻጋታ ለችግር የመጋለጥ እድሉ ከፍተኛ ነው። ሻጋታ ካለ ምግቡ 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!

ሄፐታይተስ ቢ እና ዲ ወደ ሌሎች እንዳይዛመት እንዴት መከላከል እችላለሁ?

ከሄፐታይተስ ቢ እና ዲ ጋር የሚኖሩ ከሆነ ቫይረሶችን በደም እና በጾታዊ ፈሳሽ ወደ ሌሎች ማስተላለፍ ይችላሉ። የግብረ-ሥጋ አጋሮች እና የቅርብ የቤተሰብ ግንኙነቶች ለሄፐታይተስ ቢ መሞከር አለባቸው።የደም ምርመራው ኢንፌክሽኑ አለመኖሩን እና በሽታን የመከላከል አቅም እንደሌለው ካሳየ የሄፐታይተስ ቢ ተከታታይ ክትባት መውሰድ አለባቸዉ ይህም እድሜ ልክ ከሁለቱም ቫይረሶች ሊከላከል ይችላል። ከሴይንፌክሽን 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 በሄፐታይተስ ቢ እና ዲ በሚኖር ሰው የተዘጋጀ ምግብ በመመገብ ሊተላለፉ አይችሉም።

HEPATITIS DELTA CONNECT
hepdconnect.org

የሄፐታይተስ ቢ ፋውንዴሽን ለሄፐታይተስ ቢ ብሄራዊ ለትርፍ ያልተቋቋመ ምርምር እና የበሽታ ተሟጋች ድርጅት ነው። በሄፐታይተስ ዲ ለተጠቁ ሰዎች መረጃ እና ድጋፍ ለመስጠት በ2016 ሄፓታይተስ ዴልታ ኮኔክትን እንደ ልዩ ፕሮግራም አቋቁሟል።

WWW.HEPDCONNECT.ORG

التعايش مع العدوى المزمنة لالتهاب الكبد ب والتهاب الكبد د

ما هو التهاب الكبد د؟

التهاب الكبد د هو عدوى كبدية يسببها فيروس التهاب الكبد د والذي يؤدي إلى أشد أشكال التهاب الكبد الفيروسي. الأشخاص المصابون بالتهاب الكبد ب المزمن أو الأشخاص الذين يصابون بكلا الفيروسين (فيروس ب وفيروس د) خلال تعرض واحد، هم فقط من يمكن أن يصابوا بالتهاب الكبد د، حيث يُقدر أن 1 من كل 20 مريضًا بالتهاب الكبد ب قد يكون مصابًا أيضًا بالعدوى المشتركة؛ عدوى التهاب الكبد د. يُعد التهاب الكبد د أكثر شيوعًا في إفريقيا، وأوروبا الشرقية، والشرق الأوسط، ومنغوليا، وباكستان، والهند، وآسيا الوسطى، وحوض نهر الأمازون.

ماذا يحدث إذا أُصبت بالعدوى المشتركة؛ التهاب الكبد ب والتهاب الكبد د؟

الرعاية الصحية للعدوى المشتركة؛ التهاب الكبد ب والتهاب الكبد د يمكن أن تكون أكثر تعقيدًا من التعايش مع التهاب الكبد ب وحده. من المرجح أن تتطلب تعديل في الرعاية والعلاج، وهذا هو السبب في أنه من المهم جدًا العثور على أخصائي كبد خبير يمكنه متابعة تطور حالتك.

كيف يمكن تقديم الرعاية الصحية للعدوى المشتركة؟

عندما يكون شخص ما مصابًا بالعدوى المشتركة؛ التهاب الكبد ب والتهاب الكبد د، عادة ما يصبح التهاب الكبد د هو الفيروس المهيمن والمصدر الرئيسي لاحتمالية تلف الكبد وغالبًا ما يقمع التهاب الكبد ب ويقلل من الحمل الفيروسي لالتهاب الكبد ب (وجود فيروس التهاب الكبد ب في الحمض النووي) بينما قد يكون الحمل الفيروسي لالتهاب الكبد د (وجود فيروس التهاب الكبد د في الحمض النووي) مرتفعًا جدًا. تشمل الفحوصات المستخدمة لمتابعة تطور المرض والاستجابة للعلاج:

- **فحص وجود فيروس التهاب الكبد ب والتهاب الكبد د في الحمض النووي**: هذه الفحوصات مفيدة لفهم مدى نشاط التهاب الكبد ب والتهاب الكبد د في جسمك. قد يستخدم طبيبك هذه الاختبارات في تقييم الاستجابة للعلاج.
- **إنزيم ناقلة أمين الألانين (ALT) وإنزيم ناقلة أمين الأسبارتات (AST)**: قد يكون فحص إنزيمات الكبد مفيد في فهم ما إذا كنت تعاني حاليًا من تلف في الكبد.
- **فحص مؤشر ألفا فيتوبروتين، وفحص الكبد بالموجات فوق الصوتية، وتصوير مرونة الكبد (الفيابروسكان)، وخزعة الكبد**: يمكن أن توفر هذه الفحوصات فهمًا أكثر دقة وتفصيلًا لصحة الكبد الحالية (تليف الكبد، تشمع الكبد، سرطان الكبد).

كيف يمكن علاج العدوى المشتركة؟

تمت الموافقة على دواء جديد لالتهاب الكبد د يُعرف باسم هيبكلودكس من قبل وكالة الأدوية الأوروبية في يوليو 2020 ومن المتوقع أن يكون هذا الدواء متاحًا في المزيد من مناطق العالم في 2024 و2025. قبل دواء هيبكلودكس، كان دواء بيغنتيرفيرون ألفا هو العلاج الوحيد الذي أظهر فعاليته في كبح فيروس التهاب الكبد د لبعض المرضى. يتم حاليًا دراسة مجموعة متنوعة من العلاجات الأخرى لالتهاب الكبد د. اسأل طبيبك إذا كانت هناك أي تجارب سريرية قريبة منك. على الرغم من أن الأدوية المضادة للفيروسات التي تستخدم في حالات التهاب الكبد ب ليس لها أي تأثير على التهاب الكبد د، إلا أنها غالبًا ما تُوصف بالإضافة إلى الإنترفيرون لتحسين إدارة التهاب الكبد ب.

هل سأحتاج إلى زراعة كبد؟

قد تكون زراعة الكبد خيارًا للمرضى المصابين بعدوى مشتركة التهاب الكبد ب والتهاب الكبد د ويعانون من تلف شديد في الكبد. بينما يمكن للكبد غالبًا أن يشفى نفسه بمرور الوقت إذا تم التخلص من مصدر تلف الكبد، إلا أن هذا ليس هو الحال دائمًا مع حالات تليف الكبد في المرحلة النهائية (غير التعويضي). في هذه الحالات، قد يناقش المرضى وأطباؤهم إمكانية وضعهم على قائمة زراعة الكبد.

مؤسسة التهاب الكبد ب هي مؤسسة وطنية غير ربحية تختص بالبحث والدعوة لمكافحة التهاب الكبد ب.
أنشأت المؤسسة برنامج دلتا كونكت في عام ٢٠١٦ لتوفير المعلومات والدعم للمصابين بالتهاب الكبد د.

HEPATITIS DELTA CONNECT
hepdconnect.org

هل هناك علاجات عشبية أو مكملات غذائية تقدم المساعدة أو العلاج؟

يهتم الكثير من الناس باستخدام العلاجات العشبية أو المكملات الغذائية لتعزيز جهاز المناعة وتحسين صحة الكبد. ومع ذلك، لا يوجد لائحة تنظيمية لهذه المنتجات أو أدلة علمية تثبت أن العلاجات العشبية أو المكملات الغذائية تساعد في علاج التهاب الكبد ب أو التهاب الكبد د. هناك مخاوف من أن بعض هذه العلاجات قد تتفاعل مع الأدوية الأخرى أو حتى تسبب ضررًا للكبد. يوجد العديد من الشركات والأفراد الذين يقدمون وعودًا كاذبة على الإنترنت ومن خلال وسائل التواصل الاجتماعي حول منتجاتهم. الادعاءات عبر الإنترنت وشهادات المرضى على منصة فيسبوك قد تكون مزيفة ويمكن أن تخدع الناس لشراء علاجات عشبية ومكملات غذائية باهظة الثمن.

كيف يمكنني عيش حياة صحية كشخص مصاب بالعدوى المزمنة لالتهاب الكبد ب والتهاب الكبد د ؟

من المهم زيارة أخصائي الكبد أو طبيب خبير بالحالة الصحية بانتظام لمراقبة صحة الكبد. فيما يلي قائمة بأهم 10 قرارات صحية يمكنك البدء بها اليوم!

1. **حدد مواعيد منتظمة مع أخصائي الكبد** أو أخصائي الرعاية الصحية الذي لديه خبرة في علاج الأشخاص المصابين بالعدوى المشتركة: لمراقبة مراحل تطور الفيروس بمرور الوقت وفحص صحة الكبد.
2. **احصل على لقاح التهاب الكبد أ** لحماية نفسك من فيروس آخر يؤثر على الكبد.
3. **تجنب شرب الكحول والتدخين** حيث يمكن أن يتسببا في ضررٍ للكبد.
4. **استشر طبيبك قبل البدء في أي علاجات عشبية أو مكملات غذائية** لأن بعضها قد يتعارض مع الأدوية الموصوفة أو حتى يضر بالكبد.
5. **استشر الصيدلي حول أي أدوية تصرف بدون وصفة طبية** (مثل الأسيتامينوفين، الباراسيتامول) أو أي أدوية غير مرتبطة بالتهاب الكبد ب أو التهاب الكبد د قبل تناولها للتأكد من أنها آمنة للكبد.
6. **تجنب استنشاق الأبخرة الكيميائية** مثل الأبخرة الناتجة عن الطلاء، ومخففات الدهان، ومنتجات التنظيف المنزلية، ومزيل طلاء الأظافر، وغيرها من المواد الكيميائية السامة التي يمكن أن تضر الكبد.
7. **تناول نظامًا غذائيًا صحيًا** من الفواكه، والحبوب الكاملة، والأسماك، واللحوم الخالية من الدهون، والكثير من الخضروات. الخضروات الصليبية (الكرنبية) وخصوصًا الملفوف، والبروكلي، والقرنبيط ثبتت فائدتها في حماية الكبد من المواد الكيميائية البيئية.
8. **تجنب تناول المحار النيء أو غير المطبوخ جيدًا** (مثل الأصداف، القواقع، المحار، الإسكالوب) حيث يمكن أن تكون تلك الوجبات ملوثة ببكتيريا الضمة (بكتيريا موجودة في مياه البحر الدافئة) والتي تعد شديدة السمية للكبد وقد تسبب أضرارًا جسيمة.
9. **تحقق من وجود عفن** في الأطعمة مثل المكسرات، الذرة، وحبوب الذرة، والفول السوداني، وعشب الذرة الرفيعة، وحبوب الدخن قبل تناولها. العفن أكثر احتمالًا أن يكون مشكلة إذا تم تخزين الطعام في ظروف رطبة وغير محكمة الإغلاق. إذا كان هناك عفن، فقد يكون الطعام ملوثًا بـ "الأفلاتوكسينات"، وهي عامل خطر معروف لسرطان الكبد.
10. **قلل من التوتر** عن طريق تناول الأطعمة الصحية، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من الراحة.

كل ما تأكله أو تشربه أو تتنفسه أو تمتصه عبر بشرتك يتم تصفيته في النهاية بواسطة الكبد. لذلك، احمِ كبدك وصحتك!

كيف يمكنني منع انتشار التهاب الكبد ب والتهاب الكبد د إلى الآخرين؟

إذا كنت مصاب بالتهاب الكبد ب والتهاب الكبد د، يمكنك نقل الفيروسات إلى الآخرين من خلال الدم أو سوائل الجسم. يجب أن يخضع الشركاء الجنسيين والأشخاص الذين لهم اتصال جسدي وثيق معك لفحص التهاب الكبد ب للتأكد من خلوهم من الفيروس. إذا أظهرت الفحوصات أنهم غير مصابين ولكن ليس لديهم مناعة، فيجب عليهم تلقي سلسلة لقاحات التهاب الكبد ب، والتي يمكن أن توفر حماية مدى الحياة ضد كلا الفيروسين. عند الإصابة بالعدوى المشتركة، من المهم تغطية جميع الجروح وتجنب مشاركة الأدوات الحادة مثل شفرات الحلاقة أو فرش الأسنان أو مقصات الأظافر أو الأقراط. الخبر الجيد هو أن التهاب الكبد ب والتهاب الكبد د لا ينتقلان بشكل عارض ولا يمكن أن ينتشرا من خلال العطس أو السعال أو العناق أو تناول الطعام مع شخص مصاب أو تناول الطعام الذي أعده شخص مصاب.

HEPATITIS DELTA CONNECT
hepdconnect.org

مؤسسة التهاب الكبد ب هي مؤسسة وطنية غير ربحية تختص بالبحث والدعوة لمكافحة التهاب الكبد ب.
أنشأت المؤسسة برنامج دلتا كونكت في عام ٢٠١٦ لتوفير المعلومات والدعم للمصابين بالتهاب الكبد د.

WWW.HEPDCONNECT.ORG