

Hidup dengan Hepatitis B Kronis

Apa itu hepatitis B?

Hepatitis B adalah infeksi hati serius yang paling sering terjadi di dunia. Penyebabnya adalah virus hepatitis B (HBV) yang menyerang sel hati dan dapat menyebabkan sirosis (jaringan parut), gagal hati, atau kanker hati di kemudian hari. Virus ini ditularkan melalui kontak langsung dengan darah dan cairan tubuh yang terinfeksi, dan dari wanita yang positif hepatitis B kepada bayinya selama kehamilan atau persalinan.

Apa yang akan terjadi jika saya terinfeksi?

Hepatitis B dikenal sebagai "infeksi senyap" karena kebanyakan orang memiliki sedikit gejala atau tanpa gejala. Sebagian orang dapat mengatasi virus ini sendiri, sedangkan yang lainnya dapat terinfeksi secara kronis. Kebanyakan orang dewasa yang sehat dan baru terinfeksi dapat mengatasi virus ini dan sembuh – ini dapat membutuhkan waktu hingga 6 bulan dan dikenal sebagai infeksi akut. Orang yang sembuh tidak akan menyebarkan virus kepada orang lain, dan tidak dapat terinfeksi HBV lagi. Sebagian orang dewasa, sebagian besar bayi, dan anak kecil yang terinfeksi tidak dapat melawan virus ini sehingga akan berkembang menjadi infeksi kronis seumur hidup. Baik infeksi akut atau kronis, orang yang terinfeksi dapat menyebarkan virus ini kepada orang lain, meski tidak memiliki gejala.

Bagaimana mengetahui apakah saya sembuh atau terinfeksi secara kronis?

Anda harus meminta dokter memesan panel darah HBV 3 bagian, dan memberi Anda salinan hasil cetaknya. Seseorang didiagnosis terinfeksi HBV kronis saat hasil tes antigen permukaan hepatitis B (HBsAg+) menunjukkan hasil positif selama lebih dari 6 bulan. Ini berarti dokter harus mengulangi tes ini untuk menentukan apakah infeksi Anda akut atau kronis.

Panel Hepatitis B 3 bagian mencakup tes darah berikut:

- 1. Antigen Permukaan Hepatitis B (HBsAg):** "Antigen permukaan" adalah bagian dari virus hepatitis B yang ditemukan di darah orang yang terinfeksi. Jika hasil tes positif, orang tersebut telah terinfeksi dan dapat menyebarkan virus kepada orang lain melalui darah dan cairan tubuhnya.
- 2. Antibodi Permukaan Hepatitis B (HBsAb atau antiHBs):** "Antibodi permukaan" terbentuk sebagai respons terhadap virus hepatitis B. Tubuh Anda dapat menghasilkan antibodi ini jika Anda telah divaksinasi atau telah sembuh dari infeksi hepatitis B. Jika hasil tes ini positif, sistem kekebalan Anda telah mengembangkan antibodi pelindung dari virus hepatitis B. Kondisi ini akan memberikan perlindungan jangka panjang dari infeksi hepatitis B di masa mendatang. Orang yang antibodi permukaannya positif telah kebal dan terlindungi dari hepatitis B. Mereka tidak akan terinfeksi dan tidak dapat menyebarkan virus kepada orang lain.
- 3. Antibodi Inti Hepatitis B (HBcAb atau antiHBc):** "Antibodi inti" tidak memberikan perlindungan atau kekebalan dari virus hepatitis B. Hasil tes positif hanya menunjukkan bahwa seseorang mungkin telah terinfeksi virus hepatitis B pada momen tertentu dalam hidupnya. Tes ini sering digunakan oleh bank darah untuk menyaring pendonoran darah. Namun, ketiga hasil tes darah ini harus tersedia bagi dokter untuk menghasilkan diagnosis akurat.

Bagaimana cara mencegah penyebaran hepatitis B kepada orang lain?

Jika terinfeksi, Anda dapat menularkan virus ke orang lain, jadi sebaiknya ambil tindakan pencegahan tertentu. Pasangan seksual dan orang dekat di rumah wajib dites apakah terinfeksi HBV. Jika hasil tes darah menunjukkan bahwa mereka tidak terinfeksi atau terlindungi, mereka harus menerima serangkaian vaksin HBV untuk mendapatkan perlindungan seumur hidup. Untuk mencegah penularan HBV, penting untuk melakukan hubungan seks yang aman, tutup semua luka, dan jangan berbagi barang pribadi yang tajam, seperti pisau cukur, sikat gigi, gunting kuku, atau anting. *Hepatitis B tidak menular begitu saja dan tidak dapat ditularkan melalui bersin, batuk, pelukan, makan bersama orang lain, atau menyantap makanan yang disiapkan oleh pengidap hepatitis B.*

Bagaimana jika saya hamil dan mengidap hepatitis B?

Bayi yang dilahirkan dari ibu pengidap hepatitis B memiliki peluang lebih dari 90% untuk tumbuh menjadi pengidap hepatitis B kronis jika tidak ditangani dengan baik saat dilahirkan. Wanita hamil yang dites positif HBV wajib memastikan bayinya yang baru lahir diberi vaksin HBV dosis pertama (dan satu dosis HBIG, jika tersedia) di ruang bersalin atau dalam 24 jam pertama setelah dilahirkan, sebaiknya dalam waktu 12 jam. Sangat penting untuk melindungi bayi yang baru lahir dari infeksi hepatitis B. SEMUA wanita hamil wajib dites apakah mengidap hepatitis B!

Adakah pengobatan untuk hepatitis B kronis?

Masa depan pengidap hepatitis B kronis tampaknya sangat cerah. Meski tidak ada obat lengkap untuk sembuh dari hepatitis B, ada pengobatan menjanjikan yang dapat mengendalikan dan mengatur virus ini. Penting untuk dipahami bahwa tidak semua pengidap hepatitis B membutuhkan pengobatan, tetapi semua pengidap hepatitis B kronis wajib diperiksa dokter spesialis, minimal setahun sekali. Saat ini beberapa obat telah disetujui oleh FDA AS untuk mengobati infeksi HBV kronis. Dokter akan menentukan apakah Anda akan mendapatkan manfaat dari pengobatan ini, yang telah terbukti membantu mengurangi risiko kerusakan hati yang lebih serius dan kanker hati akibat hepatitis B. Ada juga obat baru lain yang dalam tahap pengembangan dan uji klinis.

Adakah obat herbal dan suplemen yang dapat membantu?

Ada banyak orang yang tertarik menggunakan obat herbal atau suplemen untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan memulihkan lever mereka. Tidak ada aturan untuk produk ini, atau bukti ilmiah bahwa obat herbal atau suplemen dapat membantu menyembuhkan infeksi hepatitis B. Beberapa jenis obat atau suplemen dikhawatirkan dapat mengganggu pengobatan lain atau bahkan merusak lever Anda. Ada banyak perusahaan dan orang yang mengada-ada tentang produk mereka di internet dan lewat media sosial. Klaim online dan testimoni pasien palsu di Facebook dapat memperdaya orang untuk membeli obat dan suplemen herbal yang mahal. Jika kedengarannya terlalu bagus untuk menjadi kenyataan, maka kemungkinan besar itu palsu.

Bagaimana menjalani gaya hidup sehat sebagai pengidap hepatitis B kronis?

Berikut Daftar 10 keputusan kesehatan terbaik yang dapat Anda lakukan hari ini!

1. **Jadwalkan kunjungan berkala ke spesialis lever** atau tenaga medis yang berpengalaman dalam mengobati penderita hepatitis B untuk tetap menjaga kesehatan tubuh dan lever Anda. Perubahan dapat terjadi seiring waktu meski Anda berada dalam fase "tidak aktif" saat ini.
2. **Dapatkan vaksin hepatitis A** untuk melindungi diri dari virus lain yang menyerang lever.
3. **Jangan minum minuman beralkohol dan merokok** karena dapat menyakiti lever Anda.
4. **Berkonsultasilah dengan tenaga medis sebelum mengonsumsi obat herbal atau suplemen vitamin apa pun** karena ada beberapa jenis yang dapat mengganggu obat resep hepatitis B atau bahkan merusak lever Anda.
5. **Tanyakan kepada apoteker tentang obat yang dijual bebas** (misalnya asetaminofen, parasetamol) atau obat resep nonhepatitis B sebelum mengonsumsinya untuk memastikan keamanannya bagi lever Anda.
6. **Jangan hirup uap kimia** dari cat, tiner, lem, produk pembersih rumah tangga, pembersih cat kuku, dan bahan kimia beracun lainnya yang dapat merusak lever.
7. **Makanlah makanan sehat**, seperti buah, biji-bijian, ikan dan daging tanpa lemak, dan banyak sayuran. "Sayuran *cruciferous*" – terutama kubis, brokoli, kembang kol – telah terbukti membantu melindungi lever dari bahan-bahan kimia.
8. **Jangan makan kerang-kerangan mentah atau setengah matang** (misalnya kerang, remis, tiram, simping) karena dapat terkontaminasi bakteri *Vibrio vulnificus*, yang beracun bagi lever dan dapat menyebabkan banyak kerusakan.
9. **Periksa apakah ada jamur** pada kacang, *maize*, jagung, kacang tanah, sorgum, dan jawawut sebelum digunakan. Jamur mungkin akan tumbuh menjadi masalah jika makanan disimpan dalam kondisi lembap dan tidak ditutup dengan rapat. Jika ada jamur, makanan dapat terkontaminasi "afatoksin", yang merupakan faktor risiko kanker hati yang telah diketahui.
10. **Kurangi stres** dengan mengonsumsi makanan sehat, berolahraga secara teratur, dan banyak istirahat.

Semua yang Anda makan, minum, hirup, atau serap melalui kulit akhirnya akan disaring oleh lever.

Jadi, jagalah lever dan kesehatan Anda!

Untuk informasi selengkapnya tentang Pengobatan HBV, Uji Klinis, Tips Lever Sehat, dan Spesialis Lever, harap kunjungi situs web Hepatitis B Foundation di www.hepb.org.