कलेजे के यकृत शोथ बी नामक वायरस से दूर रहना आसान है:

जाँच करवायें!

टीका लगवायें!

Asian American Health Initiative

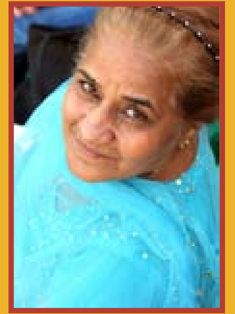
मॉटगॉमरी परिपद का स्वास्थ्य एवं मानव सेवाओं का विभाग

एशियाई अमरीकी स्वास्थ्य कार्यवाही
1335 पिकार्ड ड्राईव
रॉकविल, एम डी 20850

240.777.4517

www.AAHIinfo.org

यकृत शोथ बी
और
हिन्दु अमरीकी सम्प्रदाय



Asian American Health Initiative

यकृत शोथ बी विश्वभर में एवं यूनाईटेड स्टेट्स की एक हानिकारक बीमारी है!

- विश्वभर में, यकृत शोथ बी, **कलेजे के कैन्सर का प्रमुख कारण है।**
- यकृत शोथ बी, **एच आई वी** (वह वायरस जिससे एड्ज़ होता है) **से कई गुना ज्यादा संक्रामक है।**
- उपचार के बिना, यूनाईटेड स्टेट्स में रहने वाले और यकृत शोथ बी से ग्रस्त 4 व्यक्तियों में से 1 व्यक्ति की **कलेजे के कैन्सर के कारण अथवा कलेजे की विफलता के कारण मृत्यु होगी।**

एशियाई अमरीकियों में यकृत शोथ बी

- विश्वभर में 28 करोड़ **एशियाई एवं प्रशांत द्वीप** वासियों को, दीर्घावधि (चिरकालिक) यकृत शोथ बी की बीमारी है। यह संख्या, यूनाईटेड स्टेट्स की पूंण जनसंख्या के समान है!
- 600,000 से अधिक **एशियाई अमरीकी लोगों को** दीर्घावधि (चिरकालिक) यकृत शोथ बी संक्रमण है।
- गैर एशियाई गोरों की तुलना में एशियाई अमरीकियों को यकृत शोथ बी के कारण कलेजे का कैन्सर होने की **3** से **13** गुना अधिक सम्भावना है।
- **10** में से **1** एशियाई अमरीकी व्यक्ति यकृत शोथ बी से ग्रस्त है।

यकृत शोथ बी से बचाव सम्भव है!

अपने आप को बचाने के तरीके सीखें।

यकृत शोथ बी क्या है?

यह एक हानिकारक कलेजे की बीमारी है जो "यकृत शोथ बी" नामक वायरस के कारण होती है (अंग्रेजी में एच बी वी)।

एक अल्पकालिक संक्रमण को "अतिपाती" कहते हैं। अधिकतर प्रौढ़ व्यक्तियों को इस प्रकार का संक्रमण होता है।

जिन लोगों को यह वायरस छः महीनों से ज्यादा समय के लिये होता है उसे दीर्घावधि या "चिरकालिक" संक्रमण कहते हैं। कलेजे के नुकसान को रोकने के लिये, चिरकालिक संक्रमण का उपचार करवाना जरूरी है। दो साल की आयु से पहले संक्रमित बच्चों में सारी ज़िन्दगी यह वायरस रहेगा। इस अवस्था को "चिरकालिक वाहक" कहते हैं।

यदि इसका इलाज ना किया जाय, तो दीर्घावधि (चिरकालिक) यकृत ाोथ बी के कारण निम्नलिखित अवस्थायें उत्पन्न हो सकती हैं:

- कलेजे का नुकसान (सूत्रण रोग),
- कलेजे का कैन्सर,
- कलेजे की विफलता, अथवा
- मृत्यु

यकृत शोथ बी के लक्षण फ्लू की तरह हैं, जैसे कि:

- अत्याधिक थकान
- बुखार
- सरदर्द
- भूख मिटना
- मिचिलाई और उल्टी
- मांस पेशियों में दर्द

यकृत शोथ बी के कारण यह अवस्थायें भी उत्पन्न हो सकती हैं:

- दाहिने पसली की हड्डियों के नीचे पीड़ा
- जोड़ों में दर्द
- गहरे भूरे रंग का पेशाब
- त्वचा एवं आँखों का पीला पड़ना (पीलिया)

यकृत शोथ बी का होना एवं उसके लक्षणों का ना दिखाई देना सम्भव है!
अपने आप को एवं दूसरों को बचाने के लिये जांच करवायें!

यह वायरस कैसे फैलता है, यह जानें

यकृत शोथ बी एक बहुत ही प्रबल वायरस है। यह वायरस आसानी से संक्रमित रक्त अथवा शारीरिक तरल के द्वारा फैलता है।

यदि कोई गर्भवती औरत यकृत शोथ बी से ग्रस्त है तो प्रसव के दौरान वह यह वायरस अपने बच्चे को दे सकती है। यही एक आम तरीका है जिससे एशियाई लोग यकृत शोथ बी से ग्रस्त होते हैं!

निम्नलिखित तरीकों से यकृत शोथ बी एक संक्रमित व्यक्ति से एक अ–संक्रमित व्यक्ति तक फैलता है:

- प्रत्यक्ष रक्त से रक्त का सम्पक। इसमें, उन व्यक्तिगत वस्तुओं के प्रयोग को शामिल किया गया है, जो किसी अन्य व्यक्ति के सम्पर्क में आई हों, जैसे कि:
  - हजामत का उस्तरा
  - दांत साफ करने का ब्रुश
  - कान की बाली
- उन **सुईयों का प्रयोग करना** जिन्हे अन्य व्यक्ति पर प्रयोग करने के पश्चात जीवाणुहीन ना किया गया हो:
  - सूचिवेध इलाज
  - नशीले पदार्थ अथवा दवा इंजेक्ट करना
  - गुदना करवाना
  - शरीर छेदना
- **शिश्नावेष्टन गर्भनिरोधक के बिना काम–क्रिया** ("अरक्षित" काम क्रिया)

अनियत छूना, छींकना, खाना और पीने का पानी बाँटने से यकृत शोथ बी नहीं फैलता।

एक आसान जांच करवायें

एक आसान रक्त जांच आपको बता सकता है कि आपको यकृत शोथ बी है की नहीं। आप अपने डॉक्टर के कार्यालय में अथवा स्वास्थ्य विभाग में यह जांच को करवाने की प्रार्थना कर सकते हैं।

सारी गर्भवती औरतों का, गर्भावस्था के 7वें, 8वें या 9वें महीने में जांच करवाना जरूरी है। यह विशेष रूप से एशियाई औरतों के लिये जरूरी है।

यह परीक्षा आपको निम्नलिखित अवस्थाओं सें से एक अवस्था बतायेगी:

- आपको यकृत शोथ बी नहीं है।
- आप यकृत शोथ बी वायरस से ग्रस्त **हैं**।
- आप अतीत में यकृत शोथ बी वायरस से ग्रस्त थे।

अपने आप को एक सुरक्षित टीके की मदद से बचायें!

यकृत शोथ बी का टीका, इंजेक्शन के द्वारा दिया जाता है। इसमें कोई जीवित वायरस नहीं है। यह शिशुओं, बच्चों एवं प्रौढ़ लोगों के लिये सुरक्षित है।

यकृत शोथ बी से पूंण रूप से सुरक्षित होने के लिये आपको तीन टीकों के इंजेक्शन का क्रम लेना होगा। हर टीके को लेना याद रखें!

यकृत शोथ बी से ग्रस्त होने से बचें

- **टीका लगवायें**। पूर्ण रूप से सुरक्षित होने के लिये सब को तीन टीकों का क्रम लगाना पड़ेगा:
  - सारे नवजात शिशु
  - प्रौढ़ व्यक्ति जिन्हें यह वायरस नहीं है।

जिन बच्चों की माँयें इस वायरस से ग्रस्त हैं, उन बच्चों को पैदा होने के 24 घण्टों के अन्दर, टीका लगना चाहिये।

- **नुकीली वस्तुओं को बांटने से दूर रहें,** जैसे कि उस्तरा, नाखून काटने की कैंची,, कान की बाली, या ारीर की बाली।
- सूचिवेधए इंजेक्शन, गुदना अथवा शरीर को छेदने के लिये **नई अथवा जीवाणुहीन सुई का प्रयोग करें**।
- यदि आप एक से अधिक व्यक्तियों के साथ काम क्रिया करते हैं तो प्रति बार **एक शिश्नावेष्टन गर्भनिरोधक का प्रयोग करें**।

आप नुकीली वस्तुओं को पानी में कम से कम तीन मिनट उबाल कर अथवा पानी और विरंजक के घोल में साफ करके उनको जीवाणुहीन कर सकते हैं।