Region Värmland
Smittskydd Värmland

د تنکیو ځوانانو تور زیړی یا هیپاتیت بی Hepatit B، د ناروغانو لپاره معلومات (2017-02-03)
د ناروغانو لپاره معلومات او د رفتار مقررات. د ساری ناروغیو څخه د ساتنې د ډاکترانو پاڼه.

ولی تاسو دغه معلومات په لاس راوړل؟
د وینې یوی معاینې داسې ښکاره کړه چه ته تور زیړی یا هیپاتیت بی لری. په دغه پاڼه کی د تور زیړی په هکله معلومات او دا چه ته چه تور زیړی یا هیپاتیت بی لری کومو شیانو ته باید پاملرنه وکړی.

هیپاتیت بی څه شي دی؟
هیپاتیت بی یو داسې ویروس دی چه په ځګر، په وینه او د بدن په ځنی مایعاتو کی (لکه منی) کی موجود وی. امکان لری چه سړی په اوږده موده کی هیپاتیت بی ولرې بیله دی نه چه په دی خبر وی. که سړی حتی د هیپاتیت بی نښې هم نلری بیا هم دا یوه ډیره ساری ناروغی ده اود ډیرو کلونو په بهیر کی د عفونت لرل کولای شی د ځګر د ستونزو لامل وګرځي.

په هیپاتیت بی سړی څرنګه اخته کیږی؟
ډیر خلک هیپاتیت بی لری. د نړیوال روغتیایی سازمان (WHO) د ۲۰۱۶ کال د احصاییې په اساس په نړۍ کی تقریبا ۲۴۰ میلیونه کسان هیپاتیت بی لری. د دوی زیاتی برخی ته هیپاتیت بی د مور څخه د زیږون په وخت کی انتقالیږي.

همدا راز هیپاتیت بی د جنسی اړیکو په وخت کی د کندوم یا فوقانی نه د استفادی نه کولو په صورت کی هم انتقالیږي. د جنسی اړیکو ټول ډولونه: بیله کندوم نه د مقعد د لاری، د ښځو د جنسی آلې / د جنسی آلې د شونډو د لاری یا د خولې د لاری او د جماع په صورت کې کیدای شی د هیپاتیت بی ویروس انتقال شي.

هیپاتیت بی کیدای شی د وینې په وسیله هم انتقال شي که چیرې د سړي وینی ته د هیپاتیت بی ساری وینه داخله شی، د مخاطی غشا مثلا سترګو، پوزې یا خولی د لاری، یا یوه لوڅ زخم ته. که وینه په جوړ پوستکی تویه شی نو د دی نه هیپاتیت بی نه انتقالیږي.

کله چه سړی د ملګرو سره لیدنه کتنه کوی مثلا یود بل سره غیږ نیسی یا مچی اخلی یا د مشترکو ګیلاسونو/ بشقابونو/ قاشوغو او پنجو نه استفاده کوي، په دی توګه هیپاتیت بی نه انتقالیږي.

د دی لپاره چه هیپاتیت بی زما څخه نورو ته انتقال نشي، زه باید څه وکړم؟
ته باید د **رفتار لاندی مقررات** چه ستا ډاکتر تا ته تجویز کړی دی، مراعات کړی:

- ته باید په هغه وختونو کې چه ستا معالج ډاکتر تا ته د بیا راتګ لپاره ټاکلی دی، ډاکتر ته ورشی.
- ته باید هغه چا ته چه جماع ورسره کوي، ووایی چه ته هیپاتیت بی لری.
- که چیری هغه څوک چه ته ورسره جماع کوی معافیت نلری یعنی کوم وخت په هیپاتیت بی اخته شوی وی یا د هیپاتیت بی په مقابل کی واکسین شوی وی، نو ته باید د کنډوم / فوقانی نه استفاده وکړی.
- کله چه ته د روغتیایی او د غاښونو د چارو د پرستاری غوښتنه کوی، نو ته باید دوی ته ووایی چه ستاسو وینه ساری ده.
- که چیری ته په ځان باندی خالونه وهی، خپل غوږ سوری کوی یا کومه بله داسی تداوی چه هلته په پوست کی وینه راځی مثلا د بدن په کوم ځای کی د اوسپنی حلقی آویزانول، نوته باید ووایی چه تاسی د وینی ساری عفونت لری.
- د بل چا سره په ګډه توګه د ږیری د پاکی او د غاښونو د برس نه استفاده مه کوئ.
- که چیری کوم سړی ستا د وینی سره په تماس کی شو، مثلا لوڅ زخم ته ورننوتله، نو ته باید هغه ته ووایی چه ستا وینه په هیپاتیت بی ساری ده، تر څو دی وکولای شی د هیپاتیت په مقابل کی زر تر زره په ووړیا توګه واکسین شی.
- که ته د پیچکاری یا ستنو څخه استفاده کوی نو ته باید د دوی نه د بل چا سره په ګډه استفاده ونکړی. ته باید د کڼولو او نورو شیانو څخه د بل چا سره په ګډه استفاده ونکړی.
- ته حق نلری چه خپله وینه ورکړی، منی، هګی یا د بدن کوم غړی بل چا ته د پیوند لپاره وبښی.
- که چیری د ستا د جنسی اړیکو کوم شریک او یا د کورنی غړي د هیپاتیت بی په مقابل کی واکسین ته اړتیا لری، نو خپل ډاکتر ته دا ووایه.

د دی لپاره چه هیپاتیت بی نورو کسانو ته سرایت ونکړی، د **حفظ الصحی مشوری** هم شته دی:

- دی ته پاملرنه کوه چه حتی په کوچنی زخم باندی هم پلستر یا یوه لته ولری.
- که چیری کوم څوک ستا زخم پاسمان کوی، نو هغه باید پلاستیکی دستکشونه په لاسونو واغوندی.
- وینه لرونکی مواد په ښه توګه مثلا په دوو کڅوړو کی واچوه او وتړه، د دی نه د مخی چه په کثافت کې یې واچوي..
- کی ستا په جامو ستا وینه ولګیده ، نو کیدای شی په ماشین کی ومینځل شی.
- د وینو پاتي کیدل مثلا په غولی باندی باید په یوه داسی کاغذ پاکی شی چه بیا هغه لری وارتیرل کیږی. بیا غولی په اوبو او د پاکولو په موادو په دقیقه توګه ومینځل شي.

د دی نه د مخه چه زه د چا سره جماع وکړم، کوم شی ته باید پاملرنه وکړم؟
ته باید خپل جنسی ملګری ته ووایی چه ته هیپاتیت بی لری. که چیری ستا جنسی ملګری معافیت نلری (یعنی په هیپاتیت بی اخته شوی وه یا د هیپاتیت بی په مقابل کی واکسین شوی)

له دی د مخی چه تاسی جماع وکړی، نو تر ټولو نه به دا ښه وی چه ته د هغه سره خپل ډاکتر/ کلینیک ته ولاړ شی تر څو هغه په وړیا توګه د هیپاتیت بی په مقابل کی واکسین شی.

که چیری تا کوم څوک د سرایت د خطر سره مخامخ کړی وی د مثال په توګه بیله کندوم نه د یوه داسی نفر سره چه واکسین شوی نه وی جماع کول، کیدای شی چه دا نفر هم وروسته واکسین شی تر څو د سرایت خطر کم شی. که سړی د دوو روځو په بهیر کی واکسین شی نو واکسین به ډیره ښه اغیزه ولری.

د کنترول لپاره زه باید څو ځلی خپل ډاکتر ته ورشم؟
ستا ډاکتر تصمیم نیسی چه ته څو ځلی هغه ته ورشی. په زیاتو حالاتو کی دا کار په کال کی یو ځل کیږی، مګر په ځنی حالاتو کی زیاتی لیدنی کتنی ته اړتیا وی.

آیا د هیپاتیت بی لرل خطرناک دی؟
د هغو کسانو لپاره چه هیپاتیت بی لری زیاته برخه هیڅکله د ځګر کومه ستونزه نه رامنځته کوي، مګر د دوی یوه برخه د ډیرو کلونو په بهیر کی د عفونت د لرلو په نتیجه کی د ځګر د ستونزو سره مخامخ کیدای شی. په ډیرو بدو حالاتو کی کیدای شی دوی د ځګر د وچیدلو یا د ځګر په سرطان اخته شی.

کله چه ته د خپل ډاکتر سره ګوری نو بیا به ډاکتر ستا ځګر معاینه کړي، او که تا درملنی ته اړتیا درلودله، ستا درملنه به وشی.

آیا د هیپاتیت بی په مقابل کی درملنه موجوده ده؟
که دی ته اړتیا وی نو د سړي درملنه کیږي، مګر ځوان کسان په زیاتو حالاتو کی کومی درملني ته اړتیا نلري. که چیري تاسو دی ته اړتیا درلودله نو ستاسو ډاکتر به تاسو ته ووایی.

درملنه نشي کولای چه سړي کاملا جوړ کړی یا عفونت له منځه ویسي، مګر کولای شي چه د ځګر د ستونزو خطر کم کړی.

آیا زه کولای شم پلار یا مور شم؟
هو! دا مهمه ده چه د دی نه مخکی چه تاسی هڅه وکړی چې ماشوم ولری، ستاسو د جنسی اړیکو ملګری باید د هیپاتیت بی په مقابل کی معافیت ولری (د مثال په توګه له واکسین نه وروسته)

که ته حامله یې نو داسي یوه طریقه موجوده ده چه ماشوم ته د هیپاتیت بی د ویروس د سرایت مخه ونیول شی. کیدای شی د حاملګی په وروستیو وختو کی تاسو ته د هیپاتیت بی په مقابل کی یوه درملنه تجویز شی. ماشوم به د هیپاتیت بی په مقابل کی معافیت په لاس راوړی: د زیږیدلو نه سمدستي وروسته واکسین، او بیا د عمر په لمړي کال کی څو ځله څو دوزی. په دی توګه به ماشوم ته د سرایت خطر ډیر لږ وی.

آیا زه کولای شم هر ډول کار یا فعالیتونه ولرم؟

که چیرې سړی هیپاتیت بی ولري کولای شي هر ډول کار وکړي.. که ستاسو کار داسي وی چه خطر پکي موجود وی چه یو شی به ستاسو په ځان داسی ووهل شي چه وینه به تری راشي، نو په دی صورت کی د خپل ډاکتر سره خبري وکړئ. همداراز که ته مطمئن نه یی چه آیا کولای شی د کوم خاص مسلک درس ووایی، د خپل ډاکتر سره خبری وکړه. ته مجبور نه یی چه د خپل کار مالک ته ووایی چه ته هیپاتیت بی لری.

که ته غواړي داسی یو سپورټ وکړي چه هلته سړی کله کله وینی کیږی - د خپل ډاکتر سره خبري وکړه. ستاسو ډاکتر به د دی قضاوت کوی چه آیا دا مناسبه ده چه ته دا کار وکړی یا نه ده.

هیپاتیت بی د سرایت د مخنیولو په قانون کی شامل دی، دا څه مانا لری؟
د سرایت د مخنیوی قانون د دي لپاره دی چه ځنی عفونتونو، د مثال په توګه هیپاتیت بی، نورو کسانو ته سرایت ونکړي.

ته چه هیپاتیت بی لری د هیپاتیت بی لپاره د وړیا ساتنی او درملني حق لری .
ته باید د رفتار هغه مقررات چه ستا ډاکتر تا ته درکړی، مراعات کړی، ۴ ماده وګوره. همدا راز ته باید د سرایت په کشفولو کی هم مرسته وکړی، ۱۲ ماده وګوره.

که تا ته د رفتار یوه داسی مشوره درکړه شوه چه ستا په نظر اشتباهی ده، ته کولای شی د سرایت د مخنیوي د ډاکتر سره په خپله منطقه / ولایتی شورا کی تماس ونیسی.

د سرایت کشفول - دا څه مانا لری؟
دا ډېره مهمه ده چه نور داسي کسان چه هیپاتیت بی لری پیدا شي، د دي لپاره چه د دوی ځکر هم کنټرول شي او عفونت نورو کسانو ته سرایت ونکړي. که ته هیپاتیت بی لری نو ته باید خپل ډاکتر ته ووایي چه د کومو کسانو سره تا جنسي اړیکي درلودلی، یا تا دوی د سرایت د خطر سره مخامخ کړی دی (د مثال په توګه د پیچکاری یا ستنو نه په ګډه توګه استفاده کول، ترڅو دوي پوه شي چه دوي هم باید د هیپاتیت بی لپاره معاینه شی. هغه څه چه ته وایی هغه پټ ساتل کیږی (د راز ساتنه) او هغه کسان چه تا د دوی په هکله خبري کړی دی په دی نه خبریږي چه ته څوک یی.

ستا ډاکتر به د دی زمینه مساعده کړی چه که چیری ستا کورنی او خویندي او ورونه په سویډن کی وی، دوی هم د هیپاتیت بی په مقابل کی واکسین شی.

آیا غواړی نور هم پوه شی؟
د هیپاتیت بی په هکله زیات معلومات په لاندی انترنیتی پاڼو کی شته دی:
www.1177.se
www.umo.se
www.folkhalsomyndigheten.se
www.cdc.gov
www.who.int