HEPATITIS B

YI GWAJI. SAMI RIGAKAFI.

Abunda ke Ciki

Hepatitis B (Hep B) da hantarka | 1

Yi Gwaji: Ka san matsayin cutar Hep B a jikin ka | 5

Sami Rigakafi Kare kan ka da da Wandansu | 8

Sami Kulawa da Jiyya | 8

Rayuwa da cutar Hep B | 10

Juna-biyu, Yara da cutar Hep B | 14

Bayanai da Albarkatu | 16

Hepatitis B (Hep B) da Hantar ka

Cutar Hepatitis na nufin kumburin hanta. Hanta tana kiyaye lafiyarka ta hanyoyi da yawa Tana fitar da miyagun kwayoyi daga jikin ka da kuma kara karfi ta sarafa amfanin Abinci.

Cutar Hep B na iya haifar da mummunar matsalar lafiya, tare da tabon hanta, kansar hanta da saurin mutuwa. Akwai Cuta Hepatitis iri dabam-dabam. Ana kamu da Hep B ta kwayoyin cutar Hep B da ke cutar da hanta.

Za'a iya guje wa cutar Hep B ta hanyar rigakafi kuma ana iya jiyyarsa zuwa raguwa ko jinkirta cigaban lalatar da hanta. Masu rayuwa da cutar Hep B na iya rayuwa mai tsawo da cikaken lafiyan jiki.

Mutum **241,000** a birnin New York (NYC) suna rayuwa da wannan cutar Hep B.

Mutum **miliyan 2.2** a Amurka suna rayuwa da wannan cutar Hep B.

Yaya ake kamu da cutar Hep B?

Akan Yada da cutar Hep B daga mutum daya zuwa wani ta hanyar jini, maniyi ko ruwan cikin al'aurar mace. Wadansu sannanun hanyoyin yada cutar Hep B sune:

- Lokacin haihuwa; Mace mai ciki da take da Hep B tana iya yada Hep B ga jaririnta.
- Yin jima'i ba tare da kariya na jiki, irin su kwaroron roba ko kariyar hakora ba, da wanda yake rayuwa da Hep B.
- Rabawa ko sake amfani da allurai, kayan aikin likita ko na allura, kamar irin su alluran insulin, kulawar glucose, amfani da miyagun kwayoyi, abubuwa masu kara kuzari, zanen jiki ko tausan allurai.
- Raba na kai, irin su reza, buroshin hakori ko duk wani abu da ya taba jini, maniyi ko ruwan farji.

Tabi na Jiki ba Matsala Ba

Kada a hana masu rayuwa da cutar Hep B aiki, makaranta, wasa ko kulawar yara.

Ba zaka iya yada cutar Hep B ba ta:

- Raba kayan cin abinci, gilashin shan ruwa, ruwa ko abinci
- Atishawa, tari, sumbata, runguma ko shan hannu

Matakai na Hep B

Cutar Hep B mai tsanani sabon cuta ne. Mafi yawan manya da suka kamu da cutar Hep B kan yake cutar ba tare da amfani da magani ba cikin wata shida. Idan ka yaki cutar Hep B tsananinsa, ka samu rigakafi, ma'ana ka sami rigakafin kamuwa da cutar Hep B. Mutanen da ke da rauni a garkuwar jiki, kamar jarirai, yara ko masu rayuwa da HIV, ba za su iya yaki kwayoyin cutar Hep B a lokacin tsananinsa ba.

Cutar Hep B mai dadewa cuta ce mai cigaba ko zama har iya tsawun rayuwar mutum yayin da jiki bai yaki kwayoyin cutar ba cikin watanni shida. Mafi yawan masu rayuwa da wanan cutar Hep B mai dadewa sun kamu ne yayin da suke kanana ko jarirai.

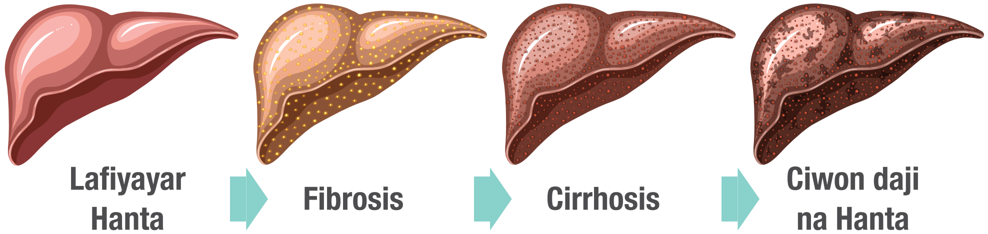
Alamomin Hep B

Alamomin cutar Hep B mai tsanani sune zazzabi, gajiya, rashin marmarin abinci, tashin zuciya, amai, ciwon ciki, fitsari mai duhu, kashi mai launin toka, ciwon gwiwa ko jaundice (canza launin rawaya na fata da idanu) Wadanan alamomin sukan bace bayan wasu makonni kadan

Mafi yawan masu rayuwa da Hep B mai dadewa sukan kasa ganin alamomi na tsawon shekaru dayawa kuma ba za su sani ba ama za su iya yada cutar. Idan alamomi suka bayyana, sukan zama alamomin cutar hanta na babban mataki ne, lokacinda hanta bai iya aikin sa kuma. Hanya kawai ta gane ko kana da ccutar Hep B itace ka yi gwaji.

Yadda cutar Hep B mai dadewa kan illata lafiyan jiki.

Masu rayuwa da cutar Hep B mai dadewa kan sami mummunar lalacewar hanta, da ciwo, fibrosis (lalacewan hanta mara tsanani) da cirrhosis (mummunar lalacewan hanta). Lalacewan hanta ya kan faru a hankali, har tsawon shekaru 20 zuwa 30. Masu rayuwa da cutar Hep B mai dadewa suna cikin hadarin kamuwa da cutar daji na hanta a kowane lokaci don haka su yawaita gwaji bayan kowane wata shida.



Yi Gwaji: San matsayin cutar Hep B a jikin ka

Ka bukaci me kula da lafiyan ka yayi maka gwajin cutar Hep B idan kana a hadarin kamuwa.

Kana ciki hadarin kamuwa da cutar Hep B?

Yi gwajin cutar Hep B, idan amsan ka "eh" ne cikin jerin tambayoyin da zasu biyo:

- ☐ A yayin da aka haife ka/ki iyayen ka/ki suna da wanan cutar?
- ☐ Ko an haife ka/ki ko iyayen ka/ki a kasar da ake da saurin kamuwa da wanan cutar Hep B? (Duba jerin akan shafi na gaba)
- ☐ Akwai abokin jima'inka/ki da ke rayuwa da cutar Hep B?
- ☐ Kana luwadi?
- ☐ Kana zama da mai cutar Hep B?
- ☐ Kana da HIV?
- ☐ Ka taba alluran miyagun kwaya ko raba wadansu kayan miyagun kwayoyi (irin su allurai, risho, auduga, bambaro, ruwan dauraya)?

Inda cutar Hep B ya Ruwan Dare

Cutar Hep B zama ruwan dare a cikin jerin kasashen* da aka lissafa a kasa. **Idan an haife ka a kasashen dake cikin jerin kasashen da aka lissafa** , ka je ka yi gwajin Hep B.**

YANKIN AFIRKA
Dukkanin kasashen Afirka ama ban da Seychelles
YANKIN AMURKA
Belize, Colombia, Dominican Republic, Ecuador, El Salvador, French Guyana, Guatemala, Haiti, Honduras, Jamaica, Peru, Puerto Rico, Suriname, wasu yankin Brazil, Colombia ta kudu, arewancin Bolivia, asalin yan kasan arewancin Amurka.
YANKIN GABASHIN BAHAR RUM DA KUDU MASO GABASHIN ASIYA
Bangladesh, Bhutan, Djibouti, Palestine (Gaza Strip), Indiya, Kuwait, Libiya, Myanmar, Oman, Pakistan, Saudiya, Somalia, Sri Lanka, Sudan, Siriya, Thailand, Tunisiya, United Arab Emirates, Yemen
YANKIN TURAI
Albaniya, Azerbaijan, Belarus, Bulgaria, Croatia, Cyprus, Georgia, Italiya, Kazakhstan, Kosovo, Kyrgyzstan, Moldova, Romaniya, Rasha, Serbia, Tajikistan, Turkiya, Uzbekistan
YANKIN YAMMACIN PACIFIC
Brunei Darussalam, Cambodia, Sin, Fiji, Kiribati, Laos, Marshall Islands, Micronesia, Mongolia, Nauru, New Zealand, Niue, Palau, Papua Sabon Guinea, Philippines, South Korea, Samoa, Singapore, Solomon Islands, Tahiti, Tonga, Tuvalu, Vanuatu, Vietnam

* Kasashen inda yaduwar (yawan sababbin kamuwa tare da masu rayuwa da cutar Hep B) Hep B mai dadewa ya fi kashi 2%

** Yankunan Kungiyar lafiya ta Duniya

Fahimtar sakamakon gwajin cutar Hep B dinka

Mai kula da lafiyanka na iya yin maka wadannan gwaje-gwaje don tabbatar da matsayin cutar Hep B a jikin ka.

	Gwaji			Ma'anan gwaji	Mataki na gaba
	Hep B Antigen na sarari (HBsAg)	Hep B Kariyar jiki na sarari (anti-HBs)	Hep B Ainihin kariyar jiki (anti-HBc)		
Sakamako	−	−	−	Babu cutar Hep B ko kariya. Cikin hadarin kamuwa da cutar Hep B.	Yi Rigakafi.
Sakamako	−	+	+	Samar da kariya don yaki da kwayoyin cutar Hep B Ka tabattar cewa mai kula da lafiyar jikin ka ya san ka kamu da cutar a baya.	Ba'a bukatar maganin rigakafi.
Sakamako	−	+	−	Samar da kariya daga kammala tsarin rigakafi na Hep B.	Ba a bukatar maganin rigakafi.
Sakamako	+	−	+	Rayuwa da cutar Hep B a halin yanzu	Sami kulawa daga mai kula da masu cutar Hep B. Ana bukatan Karin gwaji.
Sakamako	−	−	+	Sakamako bai nuna a fili ba – Mai yiwuwa an taba kamuwa ko akwai yanzu.	Samu kulawa daga mai kula da masu cutar Hep B. Ana bukatan Karin gwaji.

\- Yana nunin babu a sakamakon
\+ Yana nunin akwai a sakamakon

Yi rigakafi:
Kare kanka da sauran mutane

Idan ba ka da cutar Hep B, kuma baka da kariya, yi rigakafi don samun kariyan cutar Hep B. Rigakafin cutar Hep B kan zuwa a sha sau biyu ko uku kuma yana da aminci da tasiri.

Ba zaka kamu da Hep B ba idan:

- Ka kamu da cutar Hep B a baya, ama jikin ka ya yake shi. Se ka yi gwajin Hep B zaka sami tabaci.
- An sami nasarar yin maka rigakafi. Ka sa mai kula da lafiyar jikinka ya gwada ko rigakafin yayi maka aiki.

Sami kulawa da magani

Neman kulawa wajen kwararu masu kula da lafiyan cutar Hep B yana da amfani. Mai kula da lafiyar jikinka na iya kara wadansu gwaje-gwaje don gano yadda Hep B yake shafar lafiyarka, kamar:

- **Cutar Hep cikin kwayoyin halittan dan Adam DNA** don duba yawan cutar Hep B a jinin ka.
- **Gwajin aikin hanta** don duba iya kumburin hantan.
- **Dubawan hanta ko sikanin** don duba iya lalacewan hanta ta hanyar daukan hoton siffar, girma ko taurin hanta.
- **Sikanin na ciwon dajin hanta** ta gwajin jini ko sikanin.

Ana ba da shawarar yin gwajin hanta wa manya na Hep B a kowane wata shida.

Ko da kana jin kana da lafiya, cutar Hep B kan kasance tana lalace hantar ka. Tafi zuwa wajen kwararen mai kula da lafiyar cutar Hep B don duba lafiyan hanta da kuma halin cutar Hep B.

Ka tambaye mai kula da lafiyan ka game da maganin Hep B

Maganin rigakafin cutar Hep B kan hanna ko tsayar da cutar daga lalata hanta.

Idan kana kan shan maganin Hep B, Ka kula da shan magani yada aka tsara don kau da lalacin hanta a sanadiyan cutan. Kada ka dena shan magani ba tare da ka yi magana da mai kula da lafiyan ka ba.

Ka tambaye mai kula da lafiyar ka wadanan tambayoyi masu amfani game da matakai na gaba da kuma rayuwa da cutar Hep B.

- Yaya yawar kwayar cutar Hep B a kwayoyin halittan dan Adam DNA na?
- Yaya yawan lalacewan hanta na?
- Ina bukatar maganin rigakafin cutar hep B?
- Ina bukata ayi mani rigakafin hepatitis A don kare lafiyan hanta na?
- Me ya kamata nayi dan kare hanta na a yau da kullun
- Me zan kiyaye?
- Babu damuwa idan na ci gaba da shan kwayoyin da na saba sha, irin su acetaminophen (Tylenol), maganin gargajiya, bitamins da kuma sinadiran gina jiki?
- Yaya zan tsare rayukan wadanda nake zama da su ko muke jima'i tare daga wannan cutar Hep B? A yaushe ya kamata suyi gwaji da rigakafi?

Rayuwa da cutar Hep B

Masu rayuwa da cutar Hep B kan sami tsawon rayuwa da cikaken lafiyan jiki. Ga wadansu hanyoyin da zaka kare lafiyar jikin ka.

Guji barasa.

Barasa na lalata Hanta Mafi aminci ga lafiyar jikin ka shine ka rabu da shan barasa. Rage shan shi ma na taimakawa. Don tallafi akan rage sha da amfani da barasa, tambayi mai kula da lafiyar ka ko karanta bayanai da babin albarkatu don neman wadansu hanyoyin taimako, a tare da NYC Well.

Tambayi mai kula da lafiyan jikin ka kafin ka sha maganin gargajiya ko wadansu magunguna da ka saba sha.

Tambayi mai kula da lafiyan jikin ka kafin ka sha wadansu magungunan da ka saba sha, maganin gargajiya, bitamins ko sinadiran gina jiki domin sukan zama hadari ga hantar ka. A ciki akwai acetaminophen, karfe, ganye ko wadansu masu gina jiki na halitta da bitamins. Ka fada wa mai kula da lafiyan ka kana da cutar Hep B don kiyaye magungunan da zasu ilata hanta ko tsananta cutar.

Kiyaye maikon hanta da kulawa da daddadun cututtuka.

Hanta mai maiko, ko taruwan maiko a hanta, kan janyo lalacewan hanta. Yawan amfani da barasa, ko ciwon sikari ko kibba kan janyo Maiko a hanta, kuma ya kan tsananta cutar Hep B. Tambaye mai kula da lafiyan ka yadda zaka kiyaye maiko a hanta ko kula da dadadden cuta.

Yi rigakafin Hepatitis A.

Hepatitis A wata cuta ce da zata iya lalata hantar ka. Masu rauwa da cutar Hep B suna cikin hadarin kamuwa da cututtuka da suka fi tsanani ko hadari idan suka kamu da hepatitis A.

Yawaita kariya da amintaccen Jima'i.

Dan kiyaye yada jini, kada ka raba ko sake amfani da kayan asibiti ko kwayoyi kuma kayi amfani da kariya wajen jima'i.

Nemi taimako

Ka fada wa mai kula da lafiyan ka da wayanda ka yarda da su yadda kake ji game da sakamakkon gwajin ka.

Rayuwa da cutar Hep B ba abu bane me sauki ama magana da mai kula da lafiyan ka ko wayanda ka yarda da su yakan taimaka wajen kula da tunaninka da neman taimakon da kake bukata. Sami taimako game da zama da Hep B ta kiran kungiyar Hanta ta Amurka a 800-465-4837. Karanta bayanai da shafin albarkatu don karin ilimi.

Dan haduwa da kara ilimi game da masu rayuwa da wanan cutar Hep B, ziyarci hepb.org/research-and-programs/patient-story-telling-project.

Kare sauran mutane daga Hep B

Don zaka iya yada cutar Hep B ga wadansu, ka karfafa mutane a iyalinka, ko wadanda kuke jima'i tare da kuma raba allurai, kayan kiwon lafiya ko alluran kayan asibiti da su yi gwaji don kuma rigakafi daga cutar Hep B

- Kada ka raba ko sake amfani da kayan asibiti. Ka tabbata cewa an yi amfani da sabobbin allurai ko wadanda aka tsaftace wajen jiyyar huji, zanen jiki ko yin allura (misali, alluran insulin, na karin karfi ko magani)
- Kada ka raba ko kara amfani da kwayoyin allurai. Yi amfani da sabon abinaiki ko wanda aka tsaftace kamar allurai, sirinji, auduga, kofi, daurin wuya, reza, aska, ruwan dauri, risho, bambaro ko bututu
- Yi amfani da kariya, irin su kwaroron roba ko rigakafin baki a yayin jima'i har sai abokinka ya sami cikakken rigakafi da kariya ga Hep B.
- Kada ka raba abubuwa na kai irin su allurai, reza, buroshi ko duk abun daya taba jini, maniyi ko ruwan al'auran mace.
- Rufe ciwo da budadden miki da bandeji, kuma ka lura cewa babu wanda ya taba jininka.
- Wanke hanaye da kyau bayan ka taba jinin ka ko ruwan jikin ka irin su maniyi ko ruwan farji.
- Share yaduwar jini da ruwan bilichi kashi daya da kashi tara na ruwa.

Idan kai ko wanda ka sani ya sami gamuwa da Hep B ba da jimawa ba, sami kulawa ta bayan-gamuwa da Hep B.

Kira me kula da lafiyan jikin ka nan da nan yi tambaya akan immunoglobulin na cutar Hep B, Magani ne me taimaka wajen hana yaduwan cutar a jikin dan Adam. Don samun tasiri, dole sai an sha shi a cikin kwana bakwai daga gamuwa da cutan.

Ciki, Yara da Hep B

Ciki da Hep B

Ana bukatar duk wata mai ciki da tayi gwajin Hep B a yayin da take da juna biyu. Idan kina dauke da juna biyu kuma kina da wanan cutar, ki tuntubi mai kula da lafiyan ki don sanin yadda zaki kare danki daga daukan Hep B yayin haifuwa.

Don kiyaye Hep B. Ɗan ki SAI ya karbi rigakafin farkon Hep B (bayan haihuwa) da dayan immunoglobulin na Hep B da zaran an haihu, kada ya wuce awa 12 bayan haihuwa. Ki tabatar kin kara wanan a tsarin haihuwan ki.

Ya kamata Jaririn ya karasa cikakken rigakafin a wata tara na rayuwar sa. Sai an yi wa yara gwajin Hep B bayan sun gama karban rigakafin don duba tasirin rigakafin. Sai a kamala gwaje-gwajen ba tare da an yi kasa da wata 9 haihuwar shi ba.

Tambaye me kula da lafiyar ki ya duba matsayin cutar Hep B a hantan ki kullun a yayin da kike da juna biyu da bayan haihuwa.

Idan kina bukatan taimako ko gudumawa kan shayarwa ko mai gina jiki, tambayi mai kula da lafiyan jarirai. Zaki iya ziyartan wicstrong.com Ko ki kira the Growing Up Healthy Hotline a 800-522-5006.

Cutar Hep B bata yaduwa ta shayarwa, sai indan akwai kasancewar jini. Kada ka bawa wani abinci da ya shiga bakinka. Kada ka taya yara tauna abunci.

Tambaye mai kula da lafiyan jikin ki idan kina da tambaya akan shan maganin rigakafin Hep B a yayin da kike dauke da juna biyu ko shayarwa. Kada ki dena shan magani ba tare da kin yi magana da mai kula da lafiyan ki ba.

Yara da cutar Hep B

Rigakafi shine hanya mafi kyau don hana cutar Hep B. A kula da ganin cewa yara sun karasa shan rigakafi kuma sun samu cikakken kariya. Idan yaron ki na da cutan ya kamata a kai shi wajen kwarare mai ilimi kan cutar Hep B don samu kulawa mai kyau.

Idan yaron ko yarinyar ki na da cutar Hep B, Ba lalai bane ki sanar da malaman makaranta, malaman kulawar yara, wadansu yaran ko iyayen su. Kowa ya yi kokarin kiyaye kansa don hana yaduwar wanan cutar.

Bayanai da Albarkatu

Nemi karin bayanai kan Hep B.
Kungiyar kiwon lafiya da kwakwalwa na NYC
Kira **311** Yi tambayan "Hepatitis B" ko ka ziyarci **nyc.gov/health/hepb.**

Gidauniyar Hepatitis B
Kira 215-489-4900 ko ziyarci hepb.org. Bayanai suna nan a yaruruka daban-daban.

Gidauniyar Hanta ta Amurka.
Kira 800-465-4837 ko ka ziyarci liverfoundation.org.

Cibiyar kiyaye cututtuka da rigakafin su.
Ziyarci cdc.gov/knowhepatitisb. Akwai bayanai a yaruruka daban-daban.

Nemi wajen kulawa mafi sauki kusa da kai Kungiyar kiwon Lafiyan NYC
Ziyarci **nyc.gov/health/hepb.**

Wajen kulawan Hep B mara tsada a asibitocin gwamnatin NYC
Ziyarci **nyc.gov/health/map.**

NYC Well

NYC Well kyauta ne, lambar lafiyar kwakwalwa ta sirri da kuma taimakon kayan amfani. A ko wani awa 24 a rana, kwana bakwai a sati a yaruruka sama da 200.

- Kira 888-692-9355.
- Tura sako "WELL" to 65173.
- Ziyarci nyc.gov/nycwell.

Sami inshorar lafiya

Don yi magana kyauta da me ba da shawara don neman shigan inshorar lafiya mara tsada ko kyauta, ziyarci nyc.gov/health kuma bincika kariya, tura "CoveredNYC" a 877-877 ko kira **311**.

Sami wadansu fa'idodi da shirye-shirye

Don neman karin shirye-shirye, ziyarci access.nyc.gov. Bayanai suna nan a yaruruka daban-daban.

Hadin kan al'umman Hep B

Don karin sani akan kungiyar kiwon lafiya na NYC Hadin kan al'umma, ziyarci hepfree.nyc.