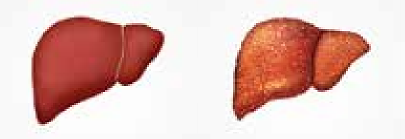
হেপাটাইটিস C এবং আপনার লিভার

পরীক্ষা করান। সুস্থ হয়ে উঠুন!

আপনার লিভার বহুভাবে আপনাকে সুস্থ রাখে। এটি আপনার রক্ত থেকে বিষাক্ত জিনিসগুলিকে অপসারিত করে এবং খাদ্যকে শক্তিতে রূপান্তরিত করতে সাহায্য করে।

হেপাটাইটিসের অর্থ হল লিভারের প্রদাহ। বিভিন্ন প্রকারের হেপাটাইটিস আছে। **হেপাটাইটিস C** (হেপ C) এমন একটি ভাইরাসের কারণে হয় যা লিভারকে সংক্রামিত করে। ভাইরাসটি রক্তের মাধ্যমে পরিবাহিত হয়।

হেপ C-এর কারণে গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা হতে পারে:



- লিভারের ক্ষতি
- সিরোসিস
- লিভার বিকল হয়ে যাওয়া
- লিভার ক্যান্সার

হেপ C-এর কারণে এমনকি মৃত্যুও হতে পারে।

উপসর্গসমূহ

হেপ C-তে আক্রান্ত বহু মানুষ আছেন যাদের মধ্যে কোনও উপসর্গ দেখা যায় **না** এবং তারা জানেনও না যে তারা সংক্রামিত হয়েছেন। উপসর্গগুলির বিকাশ হতে 30 বছর পর্যন্ত সময় লাগতে পারে। উপসর্গগুলি দেখা দেওয়ার পরে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই সেগুলি বড়সড় লিভারের অসুখের লক্ষণ হয়ে ওঠে।

হেপ C-এর উপসর্গ এবং লক্ষণগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- জ্বর
- ক্লান্তি
- ক্ষুধামান্দ্য
- বমিভাব
- বমি
- পেটে ব্যাথা
- গাঢ় রঙের মূত্র
- ছাই রঙের মল
- গাঁটে ব্যাথা
- জন্ডিস

আপনি যদি হেপ C-তে আক্রান্ত হন, তাহলে জানবেন যে আপনি একা নন।

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে প্রায় **4 মিলিয়ন** মানুষ হেপ C-তে আক্রান্ত।

নিউ ইয়র্ক সিটিতে প্রায় **150,000** জন মানুষ হেপ C-তে আক্রান্ত।

হেপ C-এর বিষয়ে আরও জানুন এবং আপনার স্বাস্থ্যের জন্য সর্বোত্তম সিদ্ধান্তটি নিন:
nyc.gov/health/hepC ভিজিট করুন

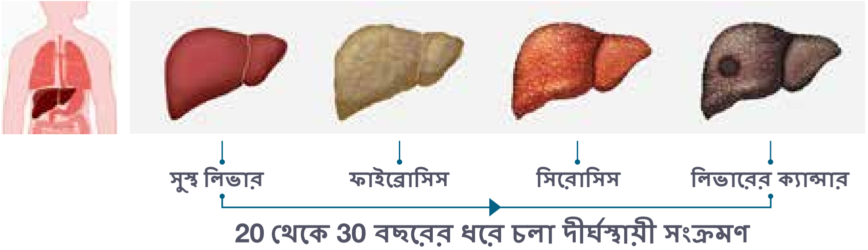
হেপ C-এর পর্যায়সমূহ

তীব্র হেপ C বলতে সংক্রমণের প্রথম ছয় মাসকে বোঝায়।

- সংক্রামিত হওয়া কিছু মানুষের ক্ষেত্রে ছয় মাসের মধ্যে নিজে থেকেই হেপ C সেরে যায়।
- বেশিরভাগ মানুষের মধ্যে তীব্র পর্যায়ে হেপ C-এর কোনও উপসর্গই দেখা যায় না।

দীর্ঘস্থায়ী হেপ C বলতে বহু দিন ধরে চলতে থাকা সংক্রমণকে বোঝায়।

- হেপ C-তে আক্রান্ত বেশিরভাগ ব্যক্তির মধ্যেই দীর্ঘস্থায়ী সংক্রমণ বিকশিত হবে।
- দীর্ঘস্থায়ী হেপ C-এর কারণে লিভারে প্রদাহ এবং ক্ষত হতে পারে যার ফলে লিভারের মাঝারি ক্ষতি (ফাইব্রোসিস) এবং গুরুতর ক্ষতি (সিরোসিস) হতে পারে।
- সিরোসিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের লিভার বিকল হওয়ার, লিভারের ক্যান্সার হওয়ার এবং এমনকি মৃত্যু ঘটার ঝুঁকি বেশি থাকে।
- লিভারের ক্ষতি বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই ধীরে ধীরে হয়, 20 থেকে 30 বছর ধরে।



হেপ C এবং লিভারের স্বাস্থ্য পরীক্ষাসমূহ

আপনি হেপ C-তে আক্রান্ত কিনা অথবা হেপ C আপনার স্বাস্থ্যকে কীভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করছে তা দেখার জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী এই পরীক্ষাগুলির কয়েকটি করতে পারে:

রক্ত পরীক্ষা

- **হেপ C অ্যান্টিবডি পরীক্ষা:** আপনি কখনও হেপ C ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছিলেন কিনা তা এটি প্রদর্শন করে। এই পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হলে, আপনি বর্তমানে হেপ C-তে আক্রান্ত কিনা তা দেখার জন্য আপনাকে আরও একটি পরীক্ষা (হেপ C RNA পরীক্ষা) করাতে হবে।

- **হেপ C RNA (ভাইরাল লোড) পরীক্ষা:** বর্তমানে আপনার রক্তে কত হেপ C ভাইরাস আছে এটি তা প্রদর্শন করে (ভাইরাল লোড)। এই পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হওয়ার অর্থ হল বর্তমানে আপনি হেপ C-তে আক্রান্ত।

  আপনি যদি হেপ C-এর চিকিৎসা নেন, তাহলে চিকিৎসা কাজ করছে কিনা তা দেখার জন্য চিকিৎসা চলাকালীন এবং তার পরে আপনার হেপ C RNA পরীক্ষা করা হবে। চিকিৎসা সফল হলে, ভাইরাল লোড কমে শূন্য হবে (শনাক্তযোগ্য নয়) এবং আর বাড়বে না। চিকিৎসার 12 সপ্তাহ পরেও আপনার ভাইরাল লোড যদি শনাক্তযোগ্য না হয় তাহলে আপনি একটি টেকসই ভাইরোলজিক প্রতিক্রিয়া (sustained virologic response, SVR) অর্জন করবেন, যার মানে হল আপনি সুস্থ হয়ে গেছেন। আপনার সুস্থতা নিশ্চিত করার জন্য আপনার এই চূড়ান্ত SVR রক্ত পরীক্ষার ফলাফল প্রয়োজন।
- **হেপ C জেনোটাইপ পরীক্ষা:** আপনি কী ধরনের হেপ C ভাইরাসে আক্রান্ত এটি তা প্রদর্শন করে। আপনার জেনোটাইপ জানা থাকলে তা আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে আপনার জন্য সর্বোত্তম চিকিৎসা বেছে নিতে সাহায্য করে।
- **লিভারের কার্যকলাপের পরীক্ষাসমূহ (Liver Function Tests, LFT):** লিভার কত ভালভাবে কাজ করছে এটি তা পরিমাপ করে। উচ্চ স্তর মানে হল আপনার লিভারের প্রদাহ আছে বা তা ক্ষতিগ্রস্থ।
- **লিভার ফাইব্রোসিস পরীক্ষাসমূহ**: লিভার কতটা ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে (ফাইব্রোসিস) তার পরিমাণ দেখা হয়।

ফাইব্রোস্ক্যান

ননইনভেনসিভ ইমেজিং পরীক্ষা যা লিভারের আকার, আকৃতি বা কাঠিন্যের ছবি প্রদান করার মাধ্যমে লিভারের ক্ষতি প্রদর্শন করে।

লিভারের বায়োপসি

একটি ছুঁচ দিয়ে লিভারের টিস্যুর ছোট অংশ অপসারণ করা হয়। ক্ষতি অথবা রোগ নির্ণয় করার জন্য মাইক্রোস্কোপের নিচে টিস্যুটি পরীক্ষা করা হয়।

লিভার ক্যান্সারের স্ক্রিনিং পরীক্ষা

সিরোসিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য প্রতি ছয় মাস অন্তর রক্ত পরীক্ষা বা আল্ট্রাসাউন্ড পরীক্ষা করার সুপারিশ করা হয়ে থাকে।

পরীক্ষা করান! আপনি হেপ C-তে আক্রান্ত কিনা তা জানার এটি একমাত্র উপায়।

যদি আপনি হেপ C-তে আক্রান্ত হন

এমন একজন স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর থেকে পরিচর্যা নিন যিনি হেপ C সি-এর বিষয়ে অবগত

আপনি যাতে সুস্থ থাকেন তা সুনিশ্চিত করতে নিয়মিত আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে দেখা করুন।

এমনকি আপনি যদি খুব ভাল থাকেন তাহলেও, আপনার লিভারে সমস্যা থাকতে পারে।

আপনার স্বাস্থ্য উন্নত করতে এবং আপনার লিভার সুরক্ষিত রাখার জন্য সবথেকে ভাল সিদ্ধান্ত নিতে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী আপনাকে সাহায্য করবে।

সংক্রমণ সারাতে হেপ C-এর চিকিৎসা করুন

বেশ কয়েক মাস ধরে অ্যান্টিভাইরাল ওষুধ নেওয়ার দ্বারা হেপ C-তে আক্রান্ত বেশিরভাগ ব্যক্তি **সেরে** হয়ে উঠতে পারেন। সুস্থ হয়ে ওঠার মানে হল চিকিৎসা শেষ হওয়ার কিছু মাস পরেও রক্তে কোনও ভাইরাস না পাওয়া।

নতুন হেপ C অ্যাটিভাইরাল ওষুধ-কে ধন্যবাদ, যার কারণে এখন চিকিৎসা অত্যন্ত সহজ, সংক্ষিপ্ত এবং হেপ C-তে আক্রান্ত প্রায় সব ব্যক্তিকেই সারিয়ে তোলে, যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হল HIV পজিটিভ ব্যক্তিরা এবং সক্রিয়ভাবে মদ্যপানকারী এবং মাদক ব্যবহারকারী ব্যক্তিরা।

বর্তমানের হেপ C চিকিৎসা
সাধারণত দুই থেকে তিন মাস চলে
বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই দিনে একটি করে বড়ি খেতে হয়
মৃদু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া
কম খরচে বা বিনামূল্যে চিকিৎসা উপলব্ধ
সমস্ত জেনোটাইপের চিকিৎসা করে

প্রায় সব রোগীই সেরে উঠতে পারেন।

হেপ C-এর ওষুধ ভাইরাসের প্রতিলিপি তৈরি করা বন্ধ করে, যার মানে হল **এটি শুধুমাত্র উপশম নয়, এটি সম্পূর্ণরূপে সেরে ওঠা!**

হেপ C-এর কোনোরকম টিকা বা রোগপ্রতিরোধক নেই। আপনার চিকিৎসা নেওয়া এবং সেরে ওঠার পরেও, আপনি পুনরায় হেপ C-তে আক্রান্ত হতে পারেন। রক্তের এক্সপোজার থেকে নিজেকে সুরক্ষিত করার মাধ্যমে পুনরায় সংক্রমণ প্রতিহত করুন।

আপনার স্বাস্থ্য সুরক্ষিত রাখুন

আপনি যদি হেপ C বা সিরোসিসে আক্রান্ত হন, তাহলে একটুও মদ্যপান না করাই আপনার স্বাস্থ্যের জন্য সবথেকে বেশি নিরাপদ।

মদ্যপানের কারণে লিভার ক্ষতিগ্রস্ত হয়। আপনার লিভারকে সুরক্ষিত রাখার জন্য আপনি যে কাজগুলি করতে পারেন তার মধ্যে সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ হল মদ্যপানের থেকে দূরে থাকা। মদ্যপান কমানো সংক্রান্ত পরামর্শের বিষয়ে জানতে **rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov**-এ যান।

মদ্যপান কমাতে আপনার যদি সাহায্যের প্রয়োজন হয় তাহলে, আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন বা **311**-এ কল করুন।

বিনা প্রেসক্রিপশনের ওষুধ, প্রাকৃতিক ওষুধ, ভিটামিন বা সাপ্লিমেন্ট খাওয়ার আগে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

অ্যাসিটারমিনোফেন (Tylenol)-এর মত কিছু বিনা প্রেসক্রিপশনের ওষুধ, ভিটামিন, আয়রনের মত সাপ্লিমেন্ট, ভেষজ অথবা "প্রাকৃতিক ওষুধ" আপনার লিভারের জন্য বিপজ্জনক হতে পারে। আপনার সব স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীদেরকে বলুন যে আপনি হেপ C-তে আক্রান্ত যাতে তারা আপনাকে এমন ওষুধগুলি এড়িয়ে চলতে সাহায্য করতে পারে যা আপনার লিভারের ক্ষতি করতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাবার খান, শরীর চর্চা করুন এবং দেহের একটি সুস্থ ওজন বজায় রাখুন।

সহায়তা পান। আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী এবং আপনার বিশ্বস্ত ব্যক্তিদের সাথে আপনার অনুভূতি শেয়ার করুন।

হেপ C সম্পর্কিত সহায়তা প্রদানকারী গ্রুপের সাথে সশরীরে যোগাযোগ করে বা অনলাইনের মাধ্যমে সংযুক্ত হওয়ার কথা বিবেচনা করুন। আরও তথ্যের জন্য **HepFree.nyc**–এ যান।

আপনার অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্যের দরকার হলে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন বা **311** নম্বরে কল করুন।

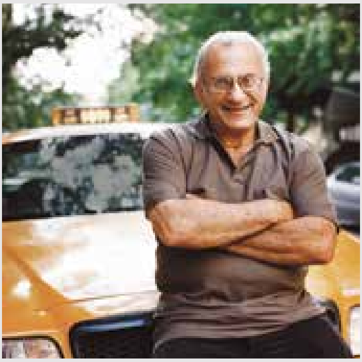
স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীদের জিজ্ঞাসা করার প্রশ্নসমূহ

- আমি হেপ C-এর জন্য পরীক্ষা করাতে চাই কারণ পৃষ্ঠা 9-এর তালিকার ভিত্তিতে আমার মনে হচ্ছে আমি ঝুঁকির মধ্যে রয়েছি। আপনি কি হেপ C-এর জন্য আমার পরীক্ষা করতে পারেন?
- আমার পরীক্ষার ফলাফলগুলির মানে কী?
- আমার লিভার কি ক্ষতিগ্রস্ত? যদি হয়ে থাকে তাহলে আমার লিভার কতটা ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে?
- আমার শরীর সুরক্ষিত রাখার জন্য আমার কি হেপ A, হেপ C বা ফ্লু-এর মতো রোগগুলির টিকা নেওয়া উচিৎ?
- আমার জন্য সবথেকে ভাল ওজন, খাবার এবং শরীরচর্চার রুটিন কী?
- আমার হেপ C-এর জন্য সবথেকে ভাল পরিচর্যা কী?
- আমার ওষুধ (বিনা প্রেসক্রিপশনের ওষুধগুলি সহ), ভেষজ, ভিটামিন এবং সাপ্লিমেন্ট নেওয়া কি নিরাপদ?
- আমি হেপ C সারানোর জন্য চিকিৎসা করাতে চাই। সেরে ওঠার জন্য কোন কোন পদক্ষেপগুলি আমার নেওয়া প্রয়োজন?
- আমি আমার হেপ C-এর চিকিৎসার জন্য কীভাবে পেমেন্ট করতে পারি?

হেপ C থেকে অন্যান্যদের সুরক্ষিত রাখা

হেপ C ভাইরাস শরীরের বাইরেও জীবিত থাকতে পারে।

- **আপনি যদি শরীরে মাদক ইনজেক্ট করেন তাহলে কেবলমাত্র নতুন বা জীবাণুমুক্ত করা ওষুধ নেওয়ার সরঞ্জাম অথবা "ওয়ার্কস" ব্যবহার করুন** যেমন ছুঁচ, সিরিঞ্জ, তুলো, কাপ, টাই, রেজর, কাটার, ধোয়ার জল, কুকার, স্ট্র বা পাইপ।
- **ব্যক্তিগত পরিচর্যা সামগ্রী শেয়ার করবেন না** যেমন টুথব্রাশ, রেজর, ছুঁচ, নখের ফাইল, নখের ক্লিপার, নখের কাঁচি বা ওয়াশক্লথের মতো ব্যক্তিগত পরিচর্যার উপকরণ যাতে আপনার রক্ত লেগে থাকতে পারে।
- **কেটে যাওয়া অংশ বা উন্মুক্ত থাকা ঘা** ব্যান্ডেজ দিয়ে ঢেকে রাখুন এবং অন্যরা যাতে আপনার রক্ত স্পর্শ না করে তা সুনিশ্চিত করুন।
- **নিরাপদে যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হোন।** আপনি যদি একাধিক সঙ্গীর সাথে যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হন অথবা আপনার যদি HIV থাকে বা কোনও যৌনবাহিত সংক্রমণ (sexually transmitted infection, STI) থাকে, তাহলে প্রতিবার যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হওয়ার সময় কন্ডোম ব্যবহার করুন।
- ব্লিচের দ্রবণের (এক ভাগ ব্লিচ এবং নয় ভাগ জল) সাহায্যে ছড়িয়ে থাকা রক্ত **পরিষ্কার** করুন।
- **আপনি যদি গর্ভবতী হন তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে হেপ C-এর ব্যাপারে কথা বলুন।** গর্ভাবস্থায় বা শিশুর জন্মের সময় হেপ C মায়ের থেকে শিশুর মধ্যে পরিবাহিত হতে পারে।



নৈমিত্তিক যোগাযোগ নিরাপদ

হাঁচি, কাশি, চুম্বন করা, জড়িয়ে ধরা, করমর্দন করা বা কথা বলার মাধ্যমে অথবা খাওয়ার বাসন, পান করার গ্লাস, খাবার বা পানীয় জল শেয়ার করার মাধ্যমে আপনি হেপ C ছড়াতে **পারেন না**। আপনি যদি হেপ C-তে আক্রান্ত হন তাহলে কাজ, স্কুল, খেলাধুলা বা সন্তানের পরিচর্যা করা থেকে আপনার দূরে থাকা উচিৎ নয়।

তথ্য এবং সংস্থানসমূহ

নিউ ইয়র্ক সিটির স্বাস্থ্য দপ্তর
311-এ কল করুন বা **nyc.gov/health/hepC**-এ যান

NYC-এর সরকারি হাসপাতালগুলিতে কম খরচে হেপ C সম্পর্কিত স্বাস্থ্য পরিচর্যা
nyc.gov/hhc

স্বাস্থ্য বীমা অনুসন্ধান করুন
access.nyc.gov

রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রসমূহ
cdc.gov/hepatitis

আমেরিকান লিভার ফাউন্ডেশন
হেপ C হেল্পলাইন, স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী চিহ্নিতকারক এবং অনলাইন সহায়তা গোষ্ঠী: 800-465-4837 অথবা **liverfoundation.org**

ক্ষতি হ্রাস করার সংস্থানসমূহ
harmreduction.org

NYC হেপ C টাস্ক ফোর্স
HepFree.nyc

হেপ C-এর ঝুঁকির মূল্যায়ন

- ☐ আপনার জন্ম কি 1945 থেকে 1965 সালের মধ্যে হয়েছে?
- ☐ আপনি কি কখনও মাদক, হরমোন, স্টেরয়েড, সিলিকন বা কসমেটিক ইঞ্জেক্ট করেছেন – এমনকি এটি বহু দিন আগে করিয়ে থাকলেও?
- ☐ 1992 সালের আগে কি আপনি রক্ত ট্রান্সফিউশন বা অঙ্গ প্রতিস্থাপন করিয়েছিলেন?
- ☐ আপনি কি HIV ইতিবাচক?
- ☐ আপনি কি ইজিপ্ট, পাকিস্তান, রাশিয়া বা পূর্বতন সোভিয়েত ইউনিয়নে জন্মেছিলেন?
- ☐ আপনি কি কখনও মাদক টেনেছেন (নাক দিয়ে টানা)?
- ☐ আপনার জন্মের সময় কি আপনার মা হেপ C-তে আক্রান্ত ছিলেন?
- ☐ আপনি কি লাইসেন্স প্রাপ্ত নন এমন কোনও ব্যক্তির কাছে ট্যাটু বা পিরাসিং করিয়েছেন?
- ☐ আপনার লিভারের পরীক্ষায় কি অস্বাভাবিক ফলাফল দেখেছেন বা আপনাকে কি বলা হয়েছে যে আপনার লিভারের অসুখ আছে?
- ☐ আপনার কি কখনও দীর্ঘমেয়াদী ডায়ালিসিস করা হয়েছে?
- ☐ আপনি কি কাজের জায়গায় রক্তের সংস্পর্শে এসেছেন বা আপনাকে ছুঁচ ফোটানো হয়েছে?
- ☐ আপনি কি কখনও বন্দী অবস্থায় ছিলেন?
- ☐ আপনি কি এমন একজন পুরুষ যিনি পুরুষদের সঙ্গে যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হন?
- ☐ আপনি কি একাধিক সঙ্গীর সাথে যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হন?

আপনি এই প্রশ্নগুলির মধ্যে কোনও একটির উত্তর "হ্যাঁ" দিয়ে থাকেন, তাহলে আপনি হেপ C-এর ঝুঁকির মধ্যে আছেন। পরীক্ষা করানোর বিষয়ে আরও জানতে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন, **nyc.gov/health/hepC**-এ যান অথবা **hep@health.nyc.gov** -এ ইমেল করুন।

পরীক্ষা **করান**। **সুস্থ হয়ে** উঠুন!

পরীক্ষা **করান। সুস্থ হয়ে** উঠুন!

NYC Health