अपने परिवार को स्वस्थ रखें

यह पक्का करें कि आपके साथी और आपके साथ रहने वाले लोग हेपेटाइटिस बी का परीक्षण करवाएं और उसका टीका लगवाएं। यह टीका सुरक्षित है और उन लोगों की रक्षा करता है जिन्हें कभी हेपेटाइटिस बी नहीं हुआ है।

Hep B Hub

doh.wa.gov/hepbhub

Washington State Department of Health

DOH 420-444 November 2022 Hindi

इस दस्तावेज़ का अनुरोध अलग प्रारूप में करने के लिए, 1-800-525-0127 पर कॉल करें। बहरे या कम सुनने वाले ग्राहक, कृपया 711 (Washington Relay) पर कॉल करें या civil.rights@doh.wa.gov पर ई-मेल करें।

अधिक जानकारी के लिए:

Hepatitis B Foundation www.hepb.org

Centers for Disease Control and Prevention (CDC, रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र)

www.cdc.gov/hepatitis/hbv/

हेपेटाइटिस बी के साथ एक स्वस्थ जीवन जीना

अगर आपको बहुत समय से हेपेटाइटिस बी है, तो आपको क्या जानने की ज़रूरत है?

हेपेटाइटिस बी से गंभीर और दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। इससे लीवर कैंसर या लीवर फेलियर भी हो सकता है।

इसका कोई इलाज नहीं है, लेकिन उपचार उपलब्ध हैं और आप स्वस्थ जीवन जीने के लिए छोटे-छोटे बदलाव कर सकते हैं।

हेपेटाइटिस बी लीवर को प्रभावित करता है। लीवर कई अहम काम करता है। इसका आपके शरीर के लिए "फिल्टर" के तौर पर काम करना उन जरूरी कामों में से एक है। लीवर आपके भोजन, शराब और दवा में मौजूद उन रसायनों को फ़िल्टर (हटा देता है) कर देता है जिनकी आपके शरीर को ज़रूरत नहीं है। अगर आपको हेपेटाइटिस बी है, तो आपको अपने लीवर की देखभाल करनी चाहिए।

लीवर की देखभाल करने के लिए आपको क्या करना चाहिए?

नियमित रूप से डॉक्टर से मिलें।
आपको हेपेटाइटिस बी से बीमार लोगों की देखभाल वाले अनुभवी डॉक्टर की देखरेख में रहना चाहिए। डॉक्टर लीवर की बीमारी के लक्षणों की निगरानी करते हैं और ज़रूरी उपचार बताते हैं। हेपेटाइटिस बी से बीमार लोगों को साल में एक या दो बार अपने डॉक्टर से मिलना चाहिए और खुद की जांच करवाने के साथ-साथ रक्त और लीवर का परीक्षण करवाना चाहिए।

किसी भी तरह की प्रिस्क्रिप्शन, बिना पर्ची के मिलने वाली दवाएं, हर्बल सप्लीमेंट या विटामिन लेने से पहले डॉक्टर से संपर्क करें।
ज्यादातर दवाएं लीवर के ज़रिए जाती हैं। कुछ दर्द निवारक जैसी दवाएं लीवर को नुकसान पहुंचा सकती हैं।

अपने डॉक्टर से पूछें कि क्या आपको हेपेटाइटिस ए का टीका लगवाना चाहिए और हेपेटाइटिस सी के लिए जांच करवानी चाहिए।
ये वायरस भी लीवर को नुकसान पहुंचाते हैं।

अपनी दूसरी पुरानी बीमारियों के बारे में डॉक्टर से बात करें। मोटापा, मधुमेह या उच्च कोलेस्ट्रॉल जैसी दूसरी पुरानी बीमारियों की रोकथाम से आपके लीवर को मदद मिल सकती है।

स्वस्थ आहार लें

- **शराब पीने से बचें** क्योंकि इससे आपके लीवर को और ज्यादा नुकसान हो सकता है।
- फल, साबुत अनाज, मछली, लीन मीट और बहुत सारी सब्जियां खासतौर पर बंदगोभी, ब्रोकोली और फूलगोभी ज्यादा खाएं।
- चीनी और चिकनाई वाले भोजन कम करें। अतिरिक्त चीनी (जैसे सोडा, जूस और डब्बाबंद स्नैक्स) या संतृप्त वसा (जैसे वसायुक्त मांस और तले हुए भोजन) वाले खाद्य पदार्थों और पेय का सेवन कम करें। यह लीवर पर वसा के जमाव से बचने में मदद करेगा।
- सीफ़ूड को पका कर खाएं। कच्चे या अधपके शेल्स (जैसे क्लैम, मसल्स, ऑयस्टर और स्कैलप्स) खाने से बचें, इनमें हानिकारक बैक्टीरिया हो सकते हैं।
- अनाज और बादाम आदि की जाँच कर लें कि कहीं उस पर फफूंदी न लगी हो। खासकर अगर वे किसी नम और बिना सील की गई जगह पर रखे गए हैं। लंबे समय तक कुछ फफूंद के संपर्क में रहने से लीवर कैंसर का खतरा बढ़ सकता है।

सक्रिय रहें।
वयस्कों को हर हफ़्ते 150 मिनट की मध्यम-तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि और साथ ही मांसपेशियों को मजबूत करने वाली गतिविधि की जरूरत होती है। इसमें तेजी से चलना, तैरना, साइकिल चलाना या यहां तक कि एक घास काटने की मशीन को धक्का देना शामिल हो सकता है।

शुद्ध हवा में सांस लें:

- धूम्रपान छोड़ने की कोशिश करें और अप्रत्यक्ष स्मोकिंग से बचें।
- पेंट, पेंट थिनर, गोंद, सफाई उत्पादों, नेल पॉलिश रिमूवर और अन्य संभावित जहरीले रसायनों के धुएं से बचें।

जितना हो सके आराम करें।
वयस्कों को हर रात 7 या उससे ज्यादा घंटे की नींद की ज़रूरत होती है।

खुद का पूरा खयाल रखें।
एक बार में एक ही बदलाव लाएं। अपनी सफलताओं का जश्न मनाएं।

पुराने हेपेटाइटिस बी का इलाज कैसे किया जाता है? पुराने हेपेटाइटिस बी वाले हर व्यक्ति को उपचार की ज़रूरत नहीं होती है। अगर आपको उपचार की ज़रूरत है, तो ऐसी कई दवाएं उपलब्ध हैं जो लीवर को गंभीर रूप से खराब होने से बचा सकती है। आपको जीवन भर या इलाज उपलब्ध होने तक दवा खानी पड़ सकती है। उपचार के विकल्पों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।