Weka familia yako salama

Hakikisha mchumba wako na wanaoishi na wewe wamepimwa na wamepokea chanjo ya homa ya manjano B. Chanjo ni salama na hulinda watu ambao kamwe hawajawahi kuwa na homa ya manjano B dhidi ya kuambukizwa.

Hep B Hub

doh.wa.gov/hepbhub

Washington State Department of Health

DOH 420-444 November 2022 Swahili

Ili kuomba hati hii katika muundo mwinginee, piga simu kwa 1-800-525-0127. Kwa watu walio na ulemavu au matatizo ya kusikia, tafadhali piga simu kwa 711 (Washington Relay) au tuma barua pepe civil.rights@doh.wa.gov.

Kwa maelezo zaidi:

Hepatitis B Foundation, www.hepb.org

Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Vituo vya Udhibiti na Uzuiaji wa Ugonjwa)

www.cdc.gov/hepatitis/hbv/

Kuishi Maisha yenye Afya Nzuri Ukiwa na Homa ya Manjano B

Unachohitaji kujua iwapo una homa ya manjano B ya kudumu

Homa ya manjano B inaweza kusababisha matatizo makali ya muda mrefu kwa afya, ikiwemo saratani ya ini au ini kukosa kufanya kazi.

Hakuna tiba, lakini matibabu yanapatikana na unaweza kufanya mabadiliko madogo ili kuishi maisha yenye afya nzuri.

Homa ya manjano B huathiri ini. Huku ini linawajibikia utendakazi mwingi muhimu, kazi moja muhimu ni kufanya kazi kama "kichujio" katika mwili wako. Ini huchuja (huondoa) kemikali ambayo mwilili wako hauhitaji kwenye chakula, pombe, na dawa. Ni muhimu kulitunza ini lako iwapo umeambukizwa homa ya manjano B.

Unafaa kufanya nini ili kulitunza ini lako?

Mtembelee daktari kila mara.
Unafaa kuwa chini ya utunzaji wa daktari aliye na ujuzi wa kuwatunza watu wanaougua homa ya manjano B. Madaktari wanaweza kufuatilia ili kuona dalili za ugonjwa wa ini na kupendekeza matibabu yanayohitajika. Watu wanaougua homa ya manjano B wanafaa kuona daktari wao mara moja au mbili kwa mwaka kwa ajili ya uchunguzi, vipimo vya damu, na vipimo vya ini.

Thibitisha na daktari kabla ya kutumia dawa yoyote ya kupendekezwa, dawa za kununua dukani, dawa za kienyeji, au vitamini.
Dawa nyingi hupitia ini. Dawa nyingine, kama vile dawa za kutuliza maumivu, huenda zikaharibu ini.

Mwulize daktari wako iwapo unafaa kupokea chanjo ya homa ya manjano B na kupimwa homa ya manjano C.
Virusi hivi hushambulia ini pia.

Ongea na daktari wako kuhusu hali nyingine za kudumu. Kuzuia hali nyingine za kudumu kama vile uzito kupindukia, kisukari, au kolestroli nyingi kunaweza kusaidia ini lako.

Kula chakula cha kuleta afya nzuri

- **Epukana na kukunywa pombe** kwa sababu inaweza kuleta uharibifu katika ini lako.
- Kula matunda mengi, nafaka kamili, samaki, nyama isiyo na mafuta, na mboga NYINGI hasa kabeji, brokoli, na koliflawa.
- Punguza sukari na mafuta. Punguza vyakula na vinywaji vilivyoongezewa sukari (kama soda, juisi na kumbwe za pakini) au mafuta mengi (kama mafuta ya nyama na chakula kilichokarangwa). Hii itasaidia kuepukana na ongezeko la mafuta kwenye ini.
- Pika samaki wako wa bahari. Usikule samakigamba mbichi au isiyopikwa vizuri (kama pweza) ambayo huenda ina bakteria hatari.
- Tafuta kuvu kwenye njugu na nafaka, hasa iwapo zimehifadhiwa bila kufunikwa. Mfiduo wa muda mrefu kwa kuvu fulani unaweza kuongeza hatari ya saratani ya ini.

Kuwa amilifu.
Watu wazima wanahitaji dakika 150 za shughuli ya kimwili yenye kasi ya wastani na shughuli ya ziada ya kuchangamsha misuli kila wiki. Hii inaweza kujumuisha kutembea haraka, kuogelea, kuendesha baiskeli, au hata kusukuma kifaa cha kufyeka nyasi.

Pumua vizuri:

- Zingatia kuacha kuvuta sigara na uepuke kukaa karibu na wanaovuta sigara.
- Epukana na harufu kutoka kwenye rangi, vitu vya kuyeyusha rangi, gundi, bidhaa za kufanya usafi, vifaa vya kuondoa rangi za kucha, na kemikali nyingine zilizo na hatari.

Pumzika sana.
Watu wazima wanahitaji saa 7 au zaidi za usingizi kila usiku.

Jipe muda.
Mabadiliko moja kwa wakati.
Sherehekea mafanikio.

Homa ya manjano ya B ya kudumu hutibiwa vipi? Si kila mtu aliye na homa ya manjano ya B ya kudumu anahitaji matibabu. Iwapo unahitaji matibabu, kuna dawa kadhaa zinazopatikana ambazo zinaweza kusaidia kuzuia uharibifu mkali wa ini. Huenda ukahitaji kutumia dawa muda wako wote au hadi utakapopata uponyaji. Ongea na daktari wako kuhusu chaguo nyingine za matibabu.