

زندگی سالم با هپاتیت B



چیزی که در صورت ابتلا
به هپاتیت B مزمن باید
بدانید

هپاتیت B می تواند موجب مشکلات
صحنی طولیل مدت از قبیل سرطان جگر
یا عدم کفایه جگر شود،



هیچ تداوی وجود ندارد اما درمان ها در
دسترس می باشد و شما می توانید
تغییرات کوچکی برای داشتن یک زندگی
سالم انجام دهید.



doh.wa.gov/hepbhub



DOH 420-444 November 2022, Dari

برای درخواست این سند به فارمت دیگری، لطفا به
این شماره 1-800-525-0127 زنگ بزنید. مشتریان کر
یا افرادی که در بخش شنوایی مشکل دارند، لطفا به
زنگ بزنند یا به این آدرس (Washington Relay) شماره 711
ایمیل ارسال کنند civil.rights@doh.wa.gov

برای معلومات بیشتر:

Hepatitis B Foundation, www.hepb.org
Centers for Disease Control and Prevention
(CDC، مراکز کنترل و وقایه امراض)
www.cdc.gov/hepatitis/hbv/



فامیل خود را صحتمند
نگاه کنید



اطمینان حاصل کنید که شریک زندگی
تان و دیگر افرادی که همراهی شما
زندگی می کنند آزمایش داده و در
مقابل هپاتیت B واکسین شده اند.
واکسین مصئون می باشد و اشخاصی
که هرگز هپاتیت B نداشته اند را از
ابتلا ایمن نگاه می کند.

هیپاتیت B جگر را متاثر می سازد. در حالیکه جگر مسئولیت بسیاری از عملکردهای حیاتی و مهم را بر عهده دارد، یک وظیفه مهم آن ایفای نقش "تصفیه کننده" برای بدن می باشد. جگر مواد کیمیایی داخل غذا، الکل و دواهایی که بدن شما به آن نیاز ندارد را تصفیه و حذف می کند. اگر مبتلا به هیپاتیت B می باشید حائز اهمیت است که مراقب جگر خود باشید.

برای مراقبت از جگر خود چه کاری باید انجام دهید؟

بطور منظم به داکتر مراجعه کنید.

شما باید تحت نظر یک داکتر که تجربه تداوی افراد مبتلا به هیپاتیت B را دارد باشید. داکترها می توانند علائم مرض جگر را نظارت نموده و درمان های مورد ضرورت را تجویز نمایند. اشخاص دارای هیپاتیت B باید سالانه یک یا دو دفعه به داکتر خود برای معاینه، آزمایش های خون و آزمایش های جگر مراجعه کنند.



پیش از گرفتن هر گونه نسخه، دواهای بدون نسخه، مکمل های گیاهی یا ویتامین ها با داکتر مشوره نمایید.

بسیاری دواها از طریق جگر عبور میکنند. برخی دواها، از قبیل دواهای مسکن ممکن به جگر آسیب برسانند.



از داکتر تان درمورد اینکه آیا شما باید واکسین هیپاتیت A را دریافت کنید و یا برای هیپاتیت C آزمایش شوید سوال کنید.



این ویروس ها نیز به جگر حمله می کنند.

با داکتر تان درمورد دیگر امراض مزمن صحبت کنید.



وقایه از دیگر امراض مزمن مانند چاقی، دیابت یا شکر و یا کلسترول بالا می تواند به جگر شما کمک کند.



غذای سالم بخورید

✓ از خوردن الکل اجتناب نمایید زیرا می تواند آسیب بیشتر به جگر شما وارد کند.

✓ میوه، غله جات سبوس دار، ماهی، گوشت و ترکیاری فراوان به ویژه کلم، بروکلی، و گلپی بیشتر بخورید.

✓ شکر و چربی را بکاهید. غذاها و نوشیدنی های دارای قند اضافی (مانند نوشابه، جوس و وعده های غذایی بسته بندی شده) یا چربی های اشباع شده (مانند برش های گوشت چرب و غذای سرخ شده) را کاهش دهید. این کار از ایجاد چربی در جگر پیشگیری می کند.

✓ غذای دریایی خود را بیزید. از صدف های خام یا نیم پخته (مانند گوشت صدف، صدف سیاه، اویستر، و حلزون های دوکپه ای) که ممکن باکتری های مضر داشته باشد پرهیز کنید.

✓ متوجه پوپنک بالای خشکه بار و حبوبات، بخصوص اگر بشکل مرطوب و باز نگهداری می شوند باشید. قرار گیری بلند مدت در معرض پوپنک های خاص می تواند خطر سرطان جگر را افزایش دهد.

فعالیت داشته باشید.

افراد بالغ ضرورت به 150 دقیقه فعالیت فیزیکی نیمه شدید و فعالیت اضافی برای تقویت ماهیچه ها بشکل هفته وار دارند. این موضوع می تواند شامل پیاده روی سریع، شنا رفتن، بایسکل سواری یا حتی هل دادن ماشین چمن زنی باشد.



تنفس بهتر داشته باشید:

✓ ترک کردن سیگرت را در نظر داشته باشید و از سگرت دهانی شده دیگران اجتناب کنید.

✓ از استنشاق بخار رنگ، رقیق کننده رنگ، چسب، محصولات پاک کننده، تمیز کننده پولیش ناخن و دیگر مواد کیمیایی سمی محتمل دوری کنید.



استراحت کافی داشته باشید.

افراد بالغ ضرورت به 7 ساعت یا بیشتر خواب شبانه دارند.



با خودتان مهربان باشید.

هر بار یک تغییر ایجاد کنید. موفقیت ها را جشن بگیرید.



هیپاتیت B مزمن به چه شکل درمان می شود؟ تمام افراد دارای هیپاتیت B ضرورت به درمان ندارند. اگر شما ضرورت به درمان دارید، چندین تداوی در دسترس می باشد که می تواند از آسیب جدی به جگر پیشگیری نماید. ممکن شما برای ادامه زندگی خود یا تا زمانیکه درمانی در دسترس باشد ضرورت به گرفتن دوا داشته باشید. با داکتر تان درباره گزینه های درمان صحبت نمایید.