



**Подбайте про здоров'я
власної родини**



**Переконайтеся, що ваш партнер і
співмешканці пройшли тест і
зробили щеплення від гепатиту В.
Вакцина є безпечною та захищає
від інфекції людей, які ніколи не
хворіли на гепатит В.**



DOH 420-444 November 2022 Ukrainian

Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте
за номером 1-800-525-0127. Клієнтів із глухотою або з
ослабленим слухом просимо телефонувати за номером 711
(Washington Relay) або писати на адресу електронної пошти
civil.rights@doh.wa.gov.

Додаткова інформація:

**Hepatitis B Foundation, www.hepb.org
Centers for Disease Control and Prevention
(CDC, Центри контролю та профілактики захворювань),
www.cdc.gov/hepatitis/hbv/**

Повноцінне життя при гепатиті В



**Що потрібно знати,
якщо у вас хронічний
гепатит В?**

**Гепатит В може спричиняти серйозні
та довготривалі проблеми зі
здоров'ям, зокрема рак печінки та
печінкову недостатність.**



**Ця хвороба невиліковна, хоча існують
відповідні препарати. Крім того,
можна змінити спосіб життя, щоб
поліпшити стан свого здоров'я.**

Гепатит В вражає печінку. Хоча печінка виконує багато життєво важливих функцій, її головне завдання — слугувати «фільтром» для організму. Вона відфільтровує (усуває) з їжі, алкоголю та ліків зайві для організму хімічні речовини. Якщо ви хворі на гепатит В, слід подбати про свою печінку.

Як подбати про свою печінку?



Регулярно відвідуйте лікаря.

Ви маєте перебувати під наглядом лікаря, у якого є досвід лікування хворих на гепатит В. Лікар може слідкувати за проявами захворювання печінки та виписувати необхідні ліки. Людям, хворим на гепатит В, слід відвідувати лікаря раз або двічі на рік, щоб пройти огляд, а також здати аналізи крові та печінкові проби.



Проконсультуйтеся з лікарем, перш ніж купувати будь-які рецептурні чи безрецептурні препарати, рослинні добавки та вітаміни.

Печінка бере участь у метаболізмі більшості ліків. Деякі препарати, як-от певні знеболювальні, можуть зашкодити печінці.



Дізнайтесь у свого лікаря, чи варто вам робити щеплення від гепатиту А та здати аналіз на гепатит С.

Ці віруси також вражають печінку.



Поговоріть зі своїм лікарем про інші хронічні захворювання. Профілактика хронічних захворювань, як-от ожиріння, діабет і підвищений холестерин, допоможе вберегти вашу печінку.



Дотримуйтеся здорового раціону

- ✓ **Обмежте вживання алкоголю** — він може посилити негативний вплив на вашу печінку.
- ✓ Їжте більше фруктів, цільних злаків, риби, нежирного м'яса та БАГАТО овочів, особливо броколі, білоголової та цвітної капусти.
- ✓ Зменште споживання цукрів і жирів. Обмежте вживання їжі та напоїв, які містять доданий цукор (лимонадів, соків і перекусів в упаковці) або насичені жири (жирних м'ясних і смажених страв). Це допоможе запобігти відкладенню жиру навколо печінки.
- ✓ Варіть морепродукти. Не вживайте сирі або недоварені молюски (устриці, мідії, морські гребінці) — вони можуть містити шкідливі бактерії.
- ✓ Перевірте, чи є на горіхах і зернах пліснява (особливо якщо вони зберігалися розпакованими при високій вологості). Тривалий контакт із деякими видами плісняви підвищує ризик раку печінки.



Будьте активними.

Дорослим щотижня потрібно виділяти 150 хвилин на помірні фізичні навантаження та вправи для зміцнення м'язів. Це може бути швидке ходіння, плавання, катання на велосипеді або навіть пересування газонокосарки.



Дихайте чистим повітрям:

- ✓ подумайте про те, щоб кинути палити та уникайте пасивного паління;
- ✓ не вдихайте випари від фарб, розчинників, клеїв, мийних засобів, рідин для зняття лаку й інших потенційно токсичних хімічних речовин.



Більше відпочивайте.

Дорослі мають спати 7 або більше годин на добу.



Хваліть себе.

Потрошку змінюйте життя на краще. Святкуйте свої досягнення.

Як лікують хронічний гепатит В? Не кожна людина з хронічним гепатитом В потребує лікування. Якщо ви потребуєте лікування, існує кілька препаратів, які можуть запобігти серйозному ураженню печінки. Вам, можливо, доведеться приймати препарати решту життя або доти, доки не винайдуть ліки від хвороби. Обговоріть зі своїм лікарем варіанти лікування.