



Dr. A. Kumar
Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS), U.S.A.

ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਏ (ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜ)

Hepatitis A

ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਏ (ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜ) ਜਿਗਰ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਵਾਇਰਲ ਫੂਤ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਫੂਤ ਤੋਂ ਗ਼ੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਮਲ - ਮੂਤਰ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਆਉਣ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਰੱਖਣ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਏ ਕੀ ਹੈ? 'ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜ। ਇਹ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਰਸਾਇਣਾਂ ਜਾਂ ਵਾਇਰਲ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਫੂਤਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫੂਤ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਿਗਰ ਦੀ ਇਸ ਸੋਜ ਦਾ ਆਮ ਕਾਰਣ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਏ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ? ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲਾ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਦਰਦਾਂ ਹੋਣੀਆਂ, ਬੁਖਾਰ, ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣਾ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ, ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨੀ ਜਿਹੀ ਹੋਣੀ, ਪਿੱਸਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ, ਟੱਟੀ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਜਾਂ ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਪੀਲੀਆ (ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡੇਲਿਆਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਪੈਣਾ)। ਬਿਮਾਰੀ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਚਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਗੀ ਪੂਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਫੂਤ ਤੋਂ ਗ਼ੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਏ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਦੀ ਕੋਈ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦਾ ਰੋਗ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਏ ਰਾਹੀਂ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ? ਫੂਤਗ਼ੁਸਤ ਲੋਕ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੀਲੀਆ ਉਜਾਗਰ ਹੋਣ ਦੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਮਗਰੋਂ ਤੱਕ (ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤਕਰੀਬਨ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ) ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਫੂਤਗ਼ੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਵਿੱਚ ਪਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਏ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਫੂਤਗ਼ੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਗਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ
- ਫੂਤਗ਼ੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਲ ਨਾਲ ਲਿੱਬੜੇ ਨੈਪਕਿਨਜ਼, ਲਿਨਨ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
- ਕਿਸੇ ਫੂਤਗ਼ੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ (ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਸਮੇਤ) ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ

ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਏ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਟੀਕਾਕਰਣ ਖਾਸਤੌਰ ਤੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਉਹ ਮਰਦ ਜਿਹੜੇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰਾਂ (day-care) ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ
- ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਅਯੋਗ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ
- ਸੀਵਰੇਜ ਕਰਮਚਾਰੀ
- ਨਲਸਾਜ਼ ਜਾਂ ਟੂਟੀਆਂ ਠਕਿ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (plumbers)
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ
- ਜਿਗਰ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਗੀ
- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹੀਮੋਫੀਲੀਆ ਹੈ ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਪੂਲਡ ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਕਨਸੈਂਟਰੇਟਸ (pooled plasma concentrates) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਹੋਰਨਾਂ ਤੱਕ ਛੂਤ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਏ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਭਾਵ, ਪੀਲੀਏ ਦਾ ਹਮਲਾ ਹੋਣ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਮਗਰੋਂ ਤੱਕ):

- ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ
- ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਜਲ ਪਾਨ ਤਿਆਰ ਨਾ ਕਰੋ
- ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ
- ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ-ਚਾਦਰਾਂ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ
- ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ 'ਚ ਤੇ ਕੱਪੜੇ-ਚਾਦਰਾਂ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਾ ਜਾਓ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਜਿੰਮਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਓ
- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜੇ ਨੇੜਿਓਂ ਨਿਜੀ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਪਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਚੈਕ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ (antibodies) ਦੇ ਦਰਸਾਏ ਜਾਣ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਘਰ 'ਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਇਮਯੂਨੋਗਲੋਬਿਊਲਿਨ (immunoglobulin) ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਆਉਣ ਦੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅੰਦਰ ਟੀਕਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ (ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜ)

Hepatitis B

ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ 'ਬੀ' ਕੀ ਹੈ? ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ 'ਬੀ' ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ 'ਬੀ' ਜਿਗਰ ਦੀ ਇੱਕ ਛੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਨਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 'ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ 'ਬੀ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 'ਜਿਗਰ ਦੀ ਜਲਣ ਜਾਂ ਸੋਜ'। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ? ਛੂਤ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲ ਇਸ ਛੂਤ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੀਲੀਆ ਬਿਮਾਰੀ ਵਰਗੀ ਹਾਲਤ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਪੀਲਾਪਣ, ਗੂੜੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਪੀਲੀ ਟੱਟੀ,

ਥਕਾਵਟ, ਢਿੱਡ 'ਚ ਦਰਦ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ, ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ? ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 'ਬੀ' ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੱਕ ਉਦੋਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 'ਬੀ' ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਯੁਕਤ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਲਾਰ, ਵੀਰਜ ਅਤੇ ਯੋਨੀ 'ਚ ਨਿੱਕਲਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ) ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਟੀ-ਫਟੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਫੋੜੇ-ਫਿੰਸੀਆਂ 'ਚ ਨਿਕਲੇ ਤਰਲ ਠੀਕ ਠਾਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹ ਜਾਣ, ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਉਪਕਰਣ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਫੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਫੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇੱਕ ਫੂਤਗ੍ਰਸਤ ਮਾਂ ਤੋਂ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਵੀ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 'ਬੀ' ਦਾ ਫੂਤ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਛੇਤੀ ਕਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਫੂਤ ਦੇ ਖਤਰੇ ਹੇਠ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ:

1. ਫੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸੰਭੋਗੀ ਪਾਰਟਨਰ।
2. ਫੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀਆਂ।
3. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ।
4. ਫੂਤਗ੍ਰਸਤ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜੰਮਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ।
5. ਸੈਕਸ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ।
6. ਉਹ ਮਰਦ ਜਿਹੜੇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
7. ਹੈਮੋਡਾਇਲਾਇਸਿਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼।
8. ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ ਯਾਨਿ ਹੈਲਥ-ਵਰਕਰ।
9. ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 'ਬੀ' ਦੀ ਫੂਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਅੰਦਰ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ।

ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 'ਬੀ' ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ : ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 'ਬੀ' ਦੀ ਫੂਤ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ:

1. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਪਰਟਨਰ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਇਆ ਤੇ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 'ਬੀ' ਦੀ ਫੂਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਰਟਨਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
2. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 'ਬੀ' ਲਈ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 'ਬੀ' ਤੋਂ ਫੂਤਗ੍ਰਸਤ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 'ਬੀ' ਇਮਯੂਨੋਗਲੋਬਿਊਲਿਨ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਕਦੇ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।
4. ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਿਜੀ ਵਸਤਾਂ ਕਦੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਖੂਨ ਲੱਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਬਲੇਡ ਜਾਂ ਟੁੱਬਰੱਸ।
5. ਜੇ ਟੈਟੂ ਖੁਣਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਿੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਵਾਰ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਉਪਕਰਣ ਹੀ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ।
7. ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 'ਬੀ' ਦੀ ਫੂਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗ਼ੈਰ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਪਰਕ-ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇਮਯੂਨੋਗਲੋਬਿਊਲਿਨ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
8. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਖੂਨ, ਅੰਗ ਜਾਂ ਕੋਈ ਉਤਕ ਦਾਨ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਦੰਦਸਾਜ (ਡੈਂਟਿਸਟ) ਨੂੰ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ।
9. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵ ਨਾ ਲੱਗਣ।
10. ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ (ਵਾਟਰ ਪੂਫ) ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ।
11. ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰਟਨਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੰਡੋਮ ਜ਼ਰੂਰ ਵਰਤੋ।

ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਿਸ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਰਵਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਓ। ਇਸ ਛੂਤ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 'ਬੀ' ਵੈਕਸੀਨ ਬੇਹੱਦ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

1. ਨਵਜਨਮੇ, ਦੋ, ਚਾਰ ਅਤੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ।
2. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗੀ ਸਬੰਧ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੇ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਰੋਗੀਆਂ ਨਾਲ ਹਨ।
3. ਜਿਹੜੇ ਮਰਦ ਦੂਜੇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।
4. ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਰਾਹੀਂ ਅੱਗੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਹਨ।
5. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ।
6. ਹੈਮੋਡਾਇਲਾਇਸਿਸ ਦੇ ਰੋਗੀ।
7. ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਖੂਨ ਉਤਪਾਦ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ।
8. ਜਿਗਰ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਗ ਜਾਂ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਦੀ ਛੂਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ।
9. ਮਾਨਸਿਕ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ 'ਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼।
10. ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਾਮੇ (ਕੇਯਰ ਵਰਕਰਜ਼)।
11. ਲਾਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਮੇ।

ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਖੂਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 'ਬੀ' ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਦੇ ਟੈਸਟ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੱਜ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਂਟੀ-ਵਾਇਰਲ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਾਵੀ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 'ਬੀ' ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 'ਏ' ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਸ਼ਰਾਬ :** ਸ਼ਰਾਬ ਜਿਗਰ ਦੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਵੀ ਭੈੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕਰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਪੁਰਾਣੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਛੂਤ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲਈ ਚਿੰਬੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜ ਜੇ ਕਰ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਮਗਰੋਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਵਧ ਕੇ ਇਹ ਸਿਰੋਸਸ ਯਾਨਿ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' Hepatitis 'C'

ਤੁਹਾਡੀ ਮਨਪੰਸਦ ਵੀਕਲੀ ਮਨ ਜਿੱਤ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 'ਏ' ਤੇ 'ਬੀ' ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਚੁੱਕਿਆ ਹਾਂ। ਇਸ ਅੰਕ ਵਿੱਚ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜ ਜਾਂ ਜਿਗਰ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਵਾਇਰਲ ਛੂਤ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਮਲ ਮੂਤਰ-ਮੂੰਹ ਦੇ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਆਉਣ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਜੇ ਤੀਕ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਬਣਿਆ ਨਹੀਂ।

ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਕੀ ਹੈ? ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਇੱਕ ਛੂਤ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਨੋਟਾਈਪਸ ਜਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਛੂਤ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ-ਚੌਥਾਈ ਮਰੀਜ਼ ਕੁੱਝ ਹੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਅੰਦਰ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਬਾਕੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਚੌਥਾਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀ (ਚਿਰਸਥਾਈ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ) ਛੂਤ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈਆਂ 'ਚ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਹੀ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਛੂਤ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਲਾਂ ਮਗਰੋਂ ਅੰਤ ਨੂੰ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ? ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਤਕਰੀਬਨ 10% ਤੋਂ 20% ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਛੂਤ ਲੱਗਣ ਦੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 6 ਤੋਂ 9 ਹਫ਼ਤੇ) ਤੱਕ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ, ਢਿੱਡ 'ਚ ਬੇਚੈਨੀ, ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਪੀਲੀਆ (ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੀਲਾ ਹੋਣਾ) ਅਤੇ ਗੂੜੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ? ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਤਦ ਤੱਕ ਗ੍ਰਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਇਸ ਛੂਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਲੈਂਦਾ। ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਕਿਸੇ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਰਾਹੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ:

- ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨੇ,
- ਟੈਟੂ ਖੁਣਵਾਉਣੇ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਛੋਕ ਕਰਨਾ
- ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ
- ਸੂਈਆਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮ
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਉਪਕਰਣਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀਆਂ
- ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਿਜੀ ਵਸਤਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਖੂਨ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੇਜ਼ਰ ਬਲੇਡ, ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼, ਨਹੁੰ ਕੱਟਣ ਵਾਲਾ ਕਟਰ ਜਾਂ ਕੈਂਚੀ)
- ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਖੂਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਇੱਕ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਉਹ ਮਾਂ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮਾਂ ਪਿੱਛੇ ਜਿਹੇ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ
- ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਆਮ ਅਚਨਚੇਤ ਸੰਪਰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਛੂਰੀ-ਕਾਂਟੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਪਖਾਨੇ ਵਰਤਣ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ। ਇਸ ਦੀ ਛੂਤ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਦੁੱਧ ਖੂਨ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈ? ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ, ਹੈਮੋਡਾਇਲਾਇਸਿਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼, ਕੇਯਰ ਵਰਕਰਜ਼, ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਦੀ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਦਰ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਅਤੇ ਮਿਸਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ), ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਘਰੇ ਟੈਟੂ ਜਾਂ ਮੋਰਨੀਆਂ ਖੁਣਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕੀਤੇ ਉਪਕਰਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਛੋਕ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਨ ਜਾਂ ਨੱਕ ਦੇ ਛੋਕ), ਜੇਲ ਦੇ ਕੈਦੀ ਵਗੈਰਾ।

ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਛੂਤ ਦੇ ਬਚਾਵ ਲਈ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਮਯੂਨੋਗਲੋਬੁਲਿਨ ਟੀਕੇ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਛੂਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ:

- ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਿਜੀ ਵਸਤਾਂ ਕਦੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਖੂਨ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਟੈਟੂ ਜਾਂ ਮੋਰਨੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ 'ਚ ਸੂਈਆਂ ਚੁਭਣ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ।

ਜੇ ਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਹੈ ਤਾਂ :

- ਕਦੇ ਵੀ ਖੂਨ ਦਾਨ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਕਿਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਪੈ ਵੀ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਖੂਨ ਦੇ ਧੱਬੇ ਚਲੇ ਨਾ ਜਾਣ।
- ਹਰੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਲੀ (ਵਾਟਰਪਰੂਫ਼) ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

- ਜੇ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਆ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਟੈਸਟ (ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਗੇੜ 'ਚ ਆ ਗਿਆ ਹੈ)।
- ਨਿਊਕਲੀਅਕ ਐਸਿਡ ਟੈਸਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀ ਸੀ ਆਰ (ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਹੈ)।
- ਵਾਇਰਲ ਲੋਡ ਟੈਸਟ (ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ)।
- ਜੀਨੋਟਾਈਪ ਟੈਸਟ (ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ - ਜੋ ਕਿ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ)।
- ਜਿਗਰ ਕਾਰਜ ਟੈਸਟ, ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਜਿਗਰ ਬਾਇਓਪਸੀ (ਜਿੱਥੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਟੁਕੜਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਕੋਪ ਰਾਹੀਂ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੱਜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਪਿਛਲੇ ਕੁੱਝ ਸਾਲਾਂ 'ਚ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ' ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਬਕ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਜੀਨੋਟਾਈਪ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।
- ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਜੀਨੋਟਾਈਪਸ 2 ਅਤੇ 3 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਚ ਇਹ ਵਾਇਰਸ 80% ਅਤੇ ਜੀਨੋਟਾਈਪ 1 ਵਿੱਚ ਇਹ 50% ਸਾਫ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਲੈਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਗਰ ਦੇ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਇਸ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਏ ਅਤੇ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਘਟਾਉਣੀ।
- ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖੇ ਜਾਂ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ।

ਨੋਟ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਇੱਕੋ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਸੇਹਤ ਬਾਰੇ ਸਦਾ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹਿਣਾ, ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਭੋਜਨ, 8-10 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ, ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਵਸਤਾਂ ਤੇ ਬਜ਼ਾਰੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼, ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ, ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ, ਰੈਗੂਲਰ ਕਸਰਤ, ਭੈੜੀ ਯਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਸੈਕਸ ਵੇਲੇ ਨਵੇਂ ਕੰਡੋਮ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ, ਮਰਦ ਦਾ ਮਰਦ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰਨਾ ਆਦਿ

ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੁਗਰ, ਅਥਰਾਇਟਿਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਲਕੋਰੀਆ, ਦਮਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਫ਼ਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਡਾ. ਕੁਮਾਰ ਨਾਲ 07769503301 ਤੇ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ। ਈ-ਮੇਲ : info@yorkcollege.com

Dr. A. Kumar
Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS) USA

Email: info@yorkcollege.com