হেপাটাইটিস বি কি?

হেপাটাইটিস বি (hepatitis B), মাঝে-মধ্যে যেটিকে হেপ্ বি অথবা এইচ্‌বিভিও বলা হয়, হচ্ছে একটি ভাইরাস যেটি রক্ত এবং দেহ তরলে বাহিত হয় এবং লিভার অর্থাৎ যকৃৎ-কে সংক্রমিত ও ক্ষতিগ্রস্ত করে। ভাইরাস হচ্ছে একটি আণুবীক্ষণিক কণিকা পুনর্জননের জন্যে (হুবহু একই জিনিসের জন্ম দেয়ার জন্যে) যার প্রয়োজন জীবন্ত কোষে প্রবেশ করা[১]।

হেপাটাইটিস কি?
লিভারের (যকৃৎ) যেকোন প্রদাহ হেপাটাইটিস নামে পরিচিত। নিম্নবর্ণিতগুলোসহ নানান কারণে হেপাটাইটিস হতে পারে:

- মাত্রাতিরিক্ত মদ পান করা (লিভারের ক্ষতির সবচেয়ে সাধারণ কারণ)
- একটি ভাইরাস, যেমন: হেপাটাইটিস বি
- দেহের নিজস্ব রোগব্যাধি প্রতিরোধ ক্ষমতা - লিভারের রোগ অটোইমিউন হেপাটাইটিস নামে পরিচিত
- চর্বিযুক্ত ক্ষরণ
- কিছু কিছু ঔষধ এবং রাসায়নিক পদার্থের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ

হেপাটাইটিস বি সচরাচর কোথায় হয়ে থাকে?

সারা বিশ্বজুড়ে যত হেপাটাইটিস রয়েছে সেগুলোর মাঝে হেপাটাইটিস বি-ই সবচেয়ে বেশি দেখতে পাওয়া যায়। এটি দক্ষিণ-পূর্ব এশীয়া, ভারত উপমহাদেশ, মধ্য এবং দূর প্রাচ্য, দক্ষিণ ইউরোপ[২] এবং আফ্রিকায়[৩] সচরাচর দেখা দেয়।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার আন্দাজ এই যে, বিশ্বের জনসংখ্যার এক-তৃতীয়াংশ কোন না কোন এক সময় আক্রান্ত হয়েছে এবং আনুমানিক ৩৫০ মিলিয়ন লোক রয়েছেন যারা দীর্ঘস্থায়ীভাবে আক্রান্ত (যখন সংক্রমণ ছয় মাসের বেশি সময় স্থায়ী হয়)[৩]। আন্দাজ করা হয় যে ইউরোপে প্রতিবছর এক মিলিয়ন লোক আক্রান্ত হয়ে থাকেন[৪]।

ইউকে-তে আনুমানিক প্রতি ৩৫০ জনের মাঝে একজন হেপাটাইটিস বি[৫]-তে দীর্ঘস্থায়ীভাবে আক্রান্ত বলে মনে করা হয়। বিশ্বের যেসব অঞ্চলে এই ভাইরাস সচরাচর দেখা যায় সেসব জায়গা থেকে আসা লোকজনের হার শতকরা হিসাবে বেশি নগরীর কেন্দ্রবর্তী এরূপ কোন কোন এলাকায় প্রতি ৬০জন গর্ভবতী মহিলার মাঝে একজন হয়ত আক্রান্ত[৫] থাকতে পারেন।

হেপাটাইটিস বি কিভাবে বিস্তার লাভ করে?

হেপাটাইটিস বি একটি 'রক্ত-বাহিত ভাইরাস' (বিবিভি) নামে পরিচিত এবং রক্তের সাথে রক্তের সংস্পর্শের দ্বারা এটি সংক্রমিত হতে পারে[৩]। তাছাড়া, দেহের অন্যান্য তরলেও হেপাটাইটিস বি বিদ্যমান, যেমন: মুখলালা বা থুথু, বীর্য এবং যোনিজ তরল। এগুলোও সংক্রমণের উৎস হতে পারে, বিশেষকরে যদি এগুলো রক্তের দ্বারা দূষিত হয়ে থাকে[৩,৬]। ঘাম, চোখের পানি, বুকের দুধ এবং প্রস্রাবের মাঝে হেপাটাইটিস বি-র আলামত ধরা পড়েছে, কিন্তু এসব তরল হতে সংক্রমণ হয়েছে এরূপ খবর পাওয়া যায়নি।

মল (পায়খানা) এবং বমিতেও হেপাটাইটিস বি পাওয়া গেছে, কিন্তু যদিনা এগুলো রক্তের দ্বারা দৃশ্যত দূষিত হয় তবে মল এবং বমি থেকে হেপাটাইটিস বি-তে আক্রান্ত হবার ঝুঁকি খুবই কম।

এমনকি এই ভাইরাসে আক্রান্ত কোন ব্যক্তির অতিক্ষুদ্র পরিমাণ রক্তও সংক্রমণ ছড়াতে পারে যদি তা কোন উন্মুক্ত ক্ষত, কেটে যাওয়া কোন স্থান কিংবা আঁচড় দ্বারা, অথবা দূষিত কোন স্থুঁই থেকে আপনার রক্তধারায় প্রবেশ করতে সক্ষম হয়। হেপাটাইটিস বি

খুবই সংক্রামক, এইচ্‌আইভি[৩]-র চেয়ে ৫০ - ১০০ গুণ বেশি সংক্রামক। তথাপি, আপনি উক্ত ভাইরাসে আক্রান্ত কিনা তা জানার জন্যে একটি সহজ পরীক্ষা রয়েছে এবং এটি থেকে আপনাকে রক্ষা করার জন্যে একটি কার্যকর টিকাও রয়েছে।

এই ভাইরাসটি দেহের বাইরে কমপক্ষে এক সপ্তাহ[৩] বেঁচে থাকতে সক্ষম। এর মানে এই যে শুকনো রক্তের দ্বারা দূষিত বস্তু এবং জায়গাগুলোও ঝুঁকি বয়ে আনতে পারে।

যৌনক্রিয়া - অরক্ষিত হলে উচ্চ ঝুঁকি

যাদের একাধিক সাথী রয়েছে এবং যারা কনডম ব্যবহার করেন না, যৌনভাবে সক্রিয় এরূপ ব্যক্তিরা হেপাটাইটিস বি-তে আক্রান্ত হবার ঝুঁকি উচ্চ। যদি কনডম অথবা ডেন্টাল ড্যাম ব্যবহার না করে[৩] আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সাথে যোনি ও পায়ুপথে ভেদের মাধ্যমে অথবা মৌখিক যৌনক্রিয়া করা হয় তাহলে হেপাটাইটিস বি সংক্রমিত হতে পারে।

মা-র কাছ থেকে বাচ্চা-তে - চিকিৎসা না হলে উচ্চ ঝুঁকি

২০০০[৭] এর এপ্রিল থেকে ইউকে-র সব গর্ভবতী মহিলাদেরকে পছন্দ দেয়া হয়েছে হেপাটাইটিস বি রয়েছে কিনা সে পরীক্ষা করানোর।

ভূমিষ্ঠ হয়নি এমন বাচ্চার মাঝে সংক্রমণ গর্ভে হয়না (জন্মের আগে)। কিন্তু, প্রসবের সময় এটি বাচ্চার মাঝে সংক্রমিত হতে পারে, কেননা তখন গর্ভ নালীতে বাচ্চা মা-র রক্তের সংস্পর্শে থাকে। জন্মের সময় ঘটিত সংক্রমণকে 'প্যারিনেটাল ট্রান্সমিশন' (প্রসবকালীন বিস্তার) বলে এবং এটি হচ্ছে এই ভাইরাসটি বিশ্বব্যাপী ছড়িয়ে পড়ার সবচেয়ে সাধারণ উপায়।

যদি আপনি জানেন যে আপনার হেপাটাইটিস বি রয়েছে অথবা যদি আপনার ডাক্তার আপনাকে জানান যে আপনার হেপাটাইটিস বি রয়েছে, তাহলে ভূমিষ্ঠ হবার সাথে সাথে উক্ত ভাইরাস প্রতিরোধী একটি ইঞ্জেকশন এবং একটি টিকা উভয়টি নেয়া আপনার বাচ্চার জন্যে গুরুত্বপূর্ণ, কেননা এমন ব্যবস্থা অধিকাংশ ক্ষেত্রে সংক্রমণটির বিস্তার রোধ করে। কিন্তু, আপনার বাচ্চা যদি প্রয়োজনীয় টিকাগুলোর[৩] সবক'টি না নেয় তবে সে সম্পূর্ণ নিরাপদ নয়।

যদিও বুকের দুধে এই ভাইরাস ক্ষুদ্র পরিমাণে ধরা পড়েছে, তথাপি স্তন পান করানোর[৬] মাধ্যমে সংক্রামিত হবার কোন ঘটনা জানা নেই। ফাটল এবং রক্তক্ষরণ এড়ানোর জন্যে আপনার স্তনের বোঁটাগুলোর ভাল যতন নেয়া এবং আপনার নবজাতক বাচ্চাকে টিকা প্রদান যেকোন ভবিষ্যৎ ঝুঁকি প্রতিরোধ করবে।

স্বচের মাধ্যমে ড্রাগস (মাদকদ্রব্য) সেবন (স্টেঃরয়েড্‌স্ সহ) - যদি আপনি স্বচ, সিরিঞ্জ এবং ড্রাগ সেবনে সহায়ক এরূপ অন্যান্য 'যন্ত্রপাতি' তথা জিনিসপত্র ভাগাভাগি করেন তবে উচ্চ ঝুঁকি

যদি আপনি স্বচের মাধ্যমে স্টেঃরয়েড্‌স্, ড্রাগস গ্রহণ করেন অথবা স্বচ, সিরিঞ্জ, ফিল্টার, চামচ, পানি, টর্নিকোয়েট্‌স্ (রক্তপড়া বন্ধের প্রক্রিয়াবিশেষ) অথবা কাপসহ 'যন্ত্রপাতি'-র কোনটি ভাগাভাগি করে ব্যবহার করেন তবে আপনি সংক্রমণের উচ্চ ঝুঁকির সম্মুখীন। সংক্রমণ[৩] ছড়ানোর জন্যে এগুলোতে হয়ত পর্যাপ্ত পরিমাণ রক্ত রয়ে যেতে পারে।

যদি আপনার হেপাটাইটিস বি ধরা পড়ে তাহলে কোন ধরনের ড্রাগস 'যন্ত্রপাতি' ভাগাভাগি করে ব্যবহার না করার বিষয়টি আপনার জন্যে খুবই গুরুত্বপূর্ণ, কেননা আপনার দ্বারা অন্যের মাঝে সংক্রামিত হবার উচ্চ ঝুঁকি রয়েছে।

ভ্রমণ - যদি প্রতিষেধক টিকা দেয়া না হয়ে থাকে তবে মাঝারি থেকে উচ্চ ঝুঁকি

ইউকে-তে হেপাটাইটিস বি-র যতগুলো ঘটনা ধরা পড়ে এর ১২%-এরও বেশি হয়ে থাকে যেসব দেশে হেপাটাইটিস বি সংক্রমণের[৮] ঝুঁকি অত্যধিক সেসব দেশে লোকজন ভ্রমণ এবং কাজ করার ফলে। এসব ঘটনার আনুমানিক ৪০% হয়ে থাকে অরক্ষিত যৌন কর্মকাণ্ডের[৮] ফলে।

যেসব দেশে হেপাটাইটিস বি সচরাচর হতে দেখা যায় সেসব দেশে ভ্রমণকারী সবাইকে টিকা নেয়ার জোরাল পরামর্শ দেয়া হয়ে থাকে; এমনকি যদি এমন কোন দেশে আপনি ভ্রমণে যান যেখানে আপনি অথবা আপনার মা-বাবা জন্মগ্রহণ করেছেন। হেপাটাইটিস বি সাধারণ এরূপ কোন দেশে জন্মগ্রহণ করার মানে এই নয় যে আপনি সংক্রমণ থেকে স্বাভাবিকভাবে রক্ষিত।

পরিবার/সামাজিক মেলামেশা - যদি টিকা নেয়া না হয়ে থাকে তবে নিম্ন/মাঝারি ঝুঁকি

সামাজিক মেলামেশার মাধ্যমে হেপাটাইটিস বি ছড়ায় না, উদাহরণস্বরূপ: হাতে হাত ধরা, আলিঙ্গন করা, তোয়ালে, কাপ, থালা অথবা রান্নার বাসনকোশন[৬,৯] ভাগাভাগি করে ব্যবহার করা। বন্ধুবান্ধব এবং যৌন সম্পর্ক নেই পরিবারের এরূপ সদস্যদের (যেমন: মা-বাবা অথবা বাচ্চাকাচ্চা) মাঝে সংক্রমণের ঝুঁকি খুব কম। কিন্তু পরিবারের প্রথম আক্রান্ত সদস্য যদি কোন কচি বাচ্চা অথবা শিশু হয় তবে ঝুঁকি আরো বেড়ে যাবে, কারণ রক্ত এবং দেহের তরল পদার্থগুলোর ব্যাপারে সতর্ক থাকতে তারা অপেক্ষাকৃত কম সক্ষম।

টুথব্রাশ, র‍্যাজর, নখ কাটার কাঁচি, ছোট চিমটা এবং চুলের ক্লিপার ইত্যাদি প্রসাধন সামগ্রী ভাগাভাগি করে ব্যবহার না করার পরামর্শ আপনাকে দেয়া হচ্ছে, কারণ এগুলোতে ক্ষুদ্র পরিমাণ রক্ত রয়ে যেতে পারে যা সংক্রমণ[৬] ছড়ানোর জন্যে যথেষ্ট।

ভাগাভাগি করে ব্যবহার করা হয় এরূপ সুযোগসুবিধাগুলোতে উঁচু মানের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ, যেমন: টয়লেট, বিশেষকরে মহিলাদের উচিত তাদের মাসিক চলাকালীন সময়ে তা করা। যদিও হেপাটাইটিস বি দেহের তরল পদার্থগুলোতে পাওয়া যেতে পারে, তথাপি হাঁচি অথবা কাশির মাধ্যমে এটি ছড়াবার কথা জানা নেই।

কাজ এবং পরিবেশ - বিশেষ কিছু পেশার ক্ষেত্রে মাঝারি ঝুঁকি

বিশেষ কিছু চাকরি রয়েছে যেগুলো লোকজনকে হেপাটাইটিস-এর ঝুঁকির সম্মুখীন করে তুলতে পারে, কারণ এগুলোর ক্ষেত্রে সংক্রামিত দেহ তরলের[৩] সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা থাকতে পারে। উচ্চ ঝুঁকি থাকতে পারে এরূপ পেশাগুলোর একটি তালিকার জন্যে আমাদের পূর্ণাঙ্গ হেপাটাইটিস নির্দেশিকাটি দেখুন।

কাজ অথবা পরিবেশের কারণে যেসব লোক হয়ত উচ্চ ঝুঁকির সম্মুখীন তাদের উচিত হেপাটাইটিস বি প্রতিরোধমূলক টিকা গ্রহণ করা।

ব্লাড ট্রান্সফিউশন (একজনের রক্ত অন্যের শরীরে ঢুকানো) এবং ডাক্তারী চিকিৎসা - ইউকে-তে ঝুঁকি খুব কম

১৯৭২ সনের পর থেকে যেসব রক্ত দান করা হয়েছে এর সবগুলোর ক্ষেত্রে হেপাটাইটিস বি রয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করা হয়েছে এবং রক্ত সামগ্রীর পরীক্ষা ১৯৮৪ সনে চালু করা হয়েছে, যা সবগুলোকে না হলেও অন্তত এগুলোকে সংক্রমণের উৎস থেকে বাদ দিয়েছে। যাদের নিয়মিত রক্ত ট্রান্সফিউশন হয়ে থাকে অথবা যারা ঘন ঘন এবং/অথবা বিরাট পরিমাণে রক্ত উপাদানগুলো গ্রহণ করে থাকেন তাদের প্রতি পরামর্শ এই যে চিকিৎসা[৩] শুরুর আগে যেন তারা হেপাটাইটিস বি প্রতিরোধক টিকা গ্রহণ করেন। যেসব দেশে রক্ত পরীক্ষা করা হয় না সেসব দেশে রক্ত ট্রান্সফিউশন (একজনের রক্ত অন্যের শরীরে ঢুকানো) সংক্রমণের উৎস হতে পারে।

যেসব দেশে যন্ত্রপাতি সঠিকভাবে[৩] বীজাণুমুক্ত করা হয় না সেসব দেশে ডাক্তারী এবং দাঁতের চিকিৎসা থেকেও এই ভাইরাস ছড়াতে পারে।

আকুপাঞ্চার (সুচ ফুটিয়ে বা খুঁচিয়ে রোগ নিরাময়, বেদনার উপশম), টাট্টু এবং বডি-পিয়ার্সিং (সূচ্যগ্র বস্তু সহযোগে দেহ ভেদন) - পেশাদার পার্লারগুলোতে খুব কম ঝুঁকি

বীজাণুমুক্ত নয় এমন যন্ত্রপাতি ব্যবহার[৩] করে যদি টাট্টু, বডি-পিয়ার্সিং অথবা এমনকি আকুপাঞ্চার করানো হয় তবে তা ঝুঁকি বয়ে আনতে পারে। আপনার নিজকে রক্ষা করার সর্বোত্তম উপায় হচ্ছে এ নিশ্চিত করা যে ব্যবহারের পর ফেলে দেয়া হয় এরূপ সুচ যেন ব্যবহার করা হয় এবং এগুলো যেন সরাসরি বীজাণুমুক্ত মোড়ক থেকে বের হয়।

যদি আপনার হেপাটাইটিস বি ধরা পড়ে এবং আপনি উপরোক্ত প্রক্রিয়াগুলোর কোনটি গ্রহণের পরিকল্পনা করেন, তাহলে আপনার উচিত প্রক্রিয়াটি পরিচালনাকারী ব্যক্তিকে তা অবগত করা যাতে তারা নিজ এবং অন্যান্যদেরকে সংক্রমণের হাত থেকে নিরাপদ রাখার জন্যে সতর্কতামূলক ব্যবস্থা নিতে সক্ষম হন।

আরো তথ্যের জন্যে আমাদের পূর্ণাঙ্গ হেপাটাইটিস বি নির্দেশিকাটি দেখুন। যদি আপনি মনে করেন যে আপনি হেপাটাইটিস বি-র সংস্পর্শে এসেছেন তাহলে অনতিবিলম্বে আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন।

যৌথ-সংক্রমণ

যৌথ-সংক্রমণ তখনই হয় যখন কোন ব্যক্তি একই সাথে একাধিক ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হন। রক্ত বাহিত অন্যান্য ভাইরাস, যেমন: এইচ্আইভি এবং হেপাটাইটিস সি, হেপাটাইটিস বি-র মতন একই উপায়ে সংক্রামিত হয় আর তাই কেউ কেউ হয়ত একই সময়ে অন্য ভাইরাস দ্বারাও আক্রান্ত হয়ে থাকতে পারেন।

যদি আপনার হেপাটাইটিস বি ধরা পড়ে, তবে ভাইরাসজনিত অন্যান্য হেপাটাইটিস এবং এইচ্আইভি-তেও আপনি আক্রান্ত কিনা তাও আপনার পরীক্ষা হওয়া উচিত। একাধিক ভাইরাসে আক্রান্ত হলে তা চিকিৎসা পছন্দসমূহ এবং ফলাফলগুলোর উপর প্রভাব ফেলতে পারে এবং লিভার ক্ষতিগ্রস্ত হবার প্রক্রিয়াকে তা ত্বরান্বিত করতে পারে[১০]।

হেপাটাইটিস এ, সি, ডি এবং ই সম্পর্কিত আরো তথ্যসম্বলিত পুস্তিকা ট্রাস্টের রয়েছে।

হেপাটাইটিস বি-র লক্ষণগুলো কি কি?

ভাইরাসটি আপনার শরীরে প্রবেশ করার পর এক থেকে ছয় মাস কোন লক্ষণ হয়ত নাও দেখা দিতে পারে। এটি স্বপ্তাবস্থা[১০] (ইনকিউবেশন) নামে পরিচিত।

লিভারের অধিকাংশ রোগের ক্ষেত্রে যেরূপ হয়ে থাকে, হেপাটাইটিস বি-তে আক্রান্ত বহু লোকের মাঝে কোন লক্ষণ দেখা দেয় না এবং যেহেতু অনেকেই হয়ত জানবেন না যে তারা আক্রান্ত হয়েছেন সেহেতু তারা নিজের অজান্তেই অন্যদের মাঝে এই ভাইরাসটি ছড়াতে পারেন।

লক্ষণসমূহ

কারো কারো হয়ত কেবল হালকা অসুখ হতে পারে এবং তারা মনে করতে পারেন যে ডাক্তার দেখানোর মতন যথেষ্ট অসুস্থ হয়ত তারা নন। অনেকগুলো সাধারণ লক্ষণ রয়েছে, যেগুলোর কোন কোনটিকে ভুলবশত ফ্লু-র[৩] লক্ষণ বলে মনে হতে পারে।

অল্পসংখ্যক লোকের ক্ষেত্রে মারাত্মক অসুখ দেখা দেয় এবং হাসপাতালে তাদের সেবাযত্ন হওয়া প্রয়োজন। অধিকতর মারাত্মক লক্ষণগুলোর মাঝে থাকতে পারে:

- ঘন ঘন পাতলা পায়খানা
- পায়খানার রঙ ফ্যাকাশে হতে পারে
- প্রস্রাবের রঙ গাঢ় হতে পারে
- পাণ্ডুরোগ (জন্ডিস) - যে রোগ হলে চোখের সাদা অংশ হলুদ রঙ ধারণ করে এবং অধিকতর গুরুতর ক্ষেত্রসমূহে চামড়ার রঙও হলুদ হয়ে যায় (উপকারী শব্দাবলী অংশটি দেখুন)।

তীব্র হেপাটাইটিস বি সংক্রমণ মারাত্মক হতে পারে এবং স্বল্পসংখ্যক লোকের (১০০ জনে ১ জন) ক্ষেত্রে ভীষণভাবে লিভার বিকল হবার ঘটনা ঘটে (ফাল্মিন্যান্ট হেপাটাইটিস)[৩,১১]। যদি আপনার লক্ষণগুলো পরিবর্তিত হয়ে মারাত্মক বমি, পানিশূণ্যতায় রূপ নেয় অথবা আপনার সচেতনতার স্তর পরিবর্তিত হয়, তাহলে জরুরি চিকিৎসার জন্যে আপনার উচিত অনতিবিলম্বে আপনার স্থানীয় হাসপাতালের দুর্ঘটনা এবং জরুরি (এ এন্ড ই) বিভাগে যাওয়া।

স্বল্পস্থায়ী (একুইট) আর দীর্ঘস্থায়ী (ক্রণিক) হেপাটাইটিস বি-র মাঝে পার্থক্য কি?

হেপাটাইটিস বি স্বল্পস্থায়ী অথবা দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতার কারণ হতে পারে।

- একটি স্বল্পস্থায়ী (একুইট) অসুস্থতা হচ্ছে একটি হঠাৎ অসুখ যেটি স্বল্প সময়ের জন্যে স্থায়ী হয় (ছয় মাসের কম)। একুইট হেপাটাইটিস বি থেকে আরোগ্য লাভ করতে বেশ কিছুটা সময় লাগতে পারে এবং এমনকি যদিও অধিকাংশ লোক কয়েক সপ্তাহের মধ্যে সুস্থ বোধ করবেন তথাপি এরপরও অনেক মাস[৩] ধরে তাদের মাঝে ক্লান্তিবোধ এবং উদ্যোমের অভাব হয়ত বিরাজ করতে পারে। অন্যান্যরা হয়ত আরোগ্য লাভ করবেন এবং তারা আক্রান্ত[৩] হয়েছেন তা আদৌ কখনো না জেনেই তাদের দেহ থেকে উক্ত ভাইরাস 'মুক্ত' (দূর) করবেন।
- একটি দীর্ঘস্থায়ী (ক্রণিক) অসুস্থতা হচ্ছে সে অসুখ যা ছয় মাসের বেশি স্থায়ী হয়, সম্ভবত আপনার বাকি জীবনের জন্যে। মাঝে-মধ্যে রোগলক্ষণগুলো দেখা দিতে পারে, আবার চলেও যেতে পারে। একুইট (বিষম বা স্বল্পস্থায়ী) হেপাটাইটিস বি-সম্পন্ন প্রতি দশজনের মাঝে একজনের (৫ থেকে ১০% পর্যন্ত) দীর্ঘস্থায়ী হেপাটাইটিস বি হতে পারে, যদি তিনি প্রাপ্তবয়সে আক্রান্ত হন। আক্রান্ত শিশুদের ৯৫% পর্যন্ত আক্রান্তই[১২] থেকে যাবে। বহু লোক শৈশবে আক্রান্ত হন এবং প্রায়শঃই তারা জানেন না যে তাদের হেপাটাইটিস বি রয়েছে। ভবিষ্যতে উক্ত ভাইরাসঘটিত জটিলতাসমূহ দেখা দেয়ার পরই কেবল তারা বুঝতে পারবেন যে তারা আক্রান্ত হয়েছেন। জীবনের যত শুরুর দিকে আপনি আক্রান্ত হবেন আপনার ক্রণিক অসুস্থতা[৩] হবার সম্ভাবনা ততবেশি।

আরো তথ্যের জন্যে আমাদের পূর্ণাঙ্গ হেপাটাইটিস বি নির্দেশিকাটি দেখুন।

হেপাটাইটিস বি রয়েছ কিনা তা পরীক্ষা

একটি রক্ত পরীক্ষা দ্বারা হেপাটাইটিস বি চিহ্নিত করা হয়, যেটি ভাইরাস[৩] এর বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্যে আপনার দেহের রোগপ্রতিরোধ প্রক্রিয়ার দ্বারা সৃষ্ট যে এন্টিবডিগুলো (প্রোটিনজাতীয় পদার্থ) রয়েছে সেগুলো খোঁজে। কোন জিপি-র সার্জারি, হাসপাতাল ক্লিনিক অথবা যৌন স্বাস্থ্য (জেনিটো-ইউরিন্যারী মেডিসিন অথবা জিইউএম) ক্লিনিকে আপনি এই রক্ত পরীক্ষাটি করাতে পারেন।

আপনার পরীক্ষার ফলাফল ভাল না মন্দ তা জানতে আপনার হয়ত কয়েক সপ্তাহ লেগে যেতে পারে। আপনার পরীক্ষা এবং ফলাফলের মধ্যবর্তী সময়ে, আপনার উচিত সতর্কতামূলক ব্যবস্থা নেয়া যাতে আপনার দ্বারা ভাইরাসটি অন্যের মাঝে ছড়িয়ে না পড়ে।

আরো তথ্যের জন্যে আমাদের পূর্ণাঙ্গ হেপাটাইটিস বি নির্দেশিকাটি দেখুন।

লিভারের ক্ষয়ক্ষতি নিরূপণ

কার্যকারিতা যাচাইমূলক পরীক্ষাসমূহ (এল্এফ্টিসমূহ)

লিভারের কার্যকারিতা যাচাইমূলক পরীক্ষাসমূহ (এল্এফ্টিসমূহ) লিভার উৎপাদিত রক্তে বিদ্যমান বিভিন্ন রাসায়নিক পদার্থ পরিমাপ করে। একটি অস্বাভাবিক ফলাফল এই আভাস দেয় যে লিভারে সমস্যা রয়েছে, এবং তা হয়ত কারণ শনাক্ত করতে সাহায্য করতে পারে। লিভারের জটিলতার কারণ পরিষ্কার করার জন্যে আরো কয়েকটি পরীক্ষার হয়ত প্রয়োজন হতে পারে।

আলট্রাসাউন্ড স্ক্যান

আলট্রাসাউন্ড স্ক্যান হচ্ছে একটি নিয়মিত প্রক্রিয়া; গর্ভকালীন সময়ে গর্ভস্থ বাচ্চা পরীক্ষা করার জন্যে এই একই প্রযুক্তি ব্যবহৃত হয়। এটি সাধারণত হাসপাতালের এক্স্-রে বিভাগ কিংবা যে ক্লিনিকে বহির্বিভাগীয় রোগী দেখা হয় সেখানে করা হয়ে থাকে। এই প্রক্রিয়াটি খুব নিরাপদ এবং তা যন্ত্রণাদায়ক হবার কথা নয়, কিন্তু এটি সম্পন্ন হতে ১০ থেকে ১৫ মিনিট পর্যন্ত সময় লাগতে পারে।

লিভার বায়োপ্‌সি (কোষ পরীক্ষা)

একটি লিভার বায়োপ্‌সির সময়, লিভারের একটি অতিক্ষুদ্র টুকরো পরীক্ষার জন্যে সংগ্রহ করা হয়। এই প্রক্রিয়ায় সাধারণত যা জড়িত তা হচ্ছে একটি সূক্ষ্ম ফাঁপা স্বচ চামড়া ভেদ করে লিভারে ঢুকানো হয় এবং কোষের একটি ছোট্ট নমুনা সংগ্রহ করা হয়। লিভারের প্রদাহ এবং ক্ষতের মাত্রা অনুসারে আপনার বায়োপ্‌সির ফলাফলগুলোকে শ্রেণী এবং পর্যায়ভুক্ত করা হয়।

প্রতিটি প্রক্রিয়ার একটি বিশদ বিবরণের জন্যে অনুগ্রহ করে আমাদের 'লিভার ডিজিজ্ টেস্ট্‌স্ এক্সপ্লেইন্ড্' (লিভারের রোগের পরীক্ষাগুলো সম্পর্কিত ব্যাখ্যামূলক তথ্যাবলী) নামক নির্দেশিকাটি দেখুন।

সিরৌসিস (cirrhosis) (অন্ত্রের স্থায়ী রোগবিশেষ)

হেপাটাইটিস বি-জনিত লিভারের দীর্ঘ-মেয়াদি ও অব্যাহত ক্ষতি যার পরিণতিস্বরূপ লিভারে ক্ষতের সৃষ্টি হয়। অনিয়মিত স্ফীতি, যা নোডিউল্‌স্ (ক্ষুদ্র গোলাকার পিণ্ড) নামে পরিচিত, লিভারের মসৃণ কোষের জায়গা দখল করে এবং লিভার কঠিনতর হয়। এর ফলে নিরাময়কারক লিভারের কোষগুলো ফুরিয়ে যায়। এর পরিণতিস্বরূপ লিভার সম্পূর্ণরূপে অকেজো হয়ে যেতে পারে এবং লিভার ট্রান্সপ্লান্ট[১৩] অর্থাৎ অন্যের লিভার নিজ দেহে সংযোজন না করলে তা ভয়াবহ হতে পারে।

সিরৌসিস চূড়ান্ত পর্যায়ে না পৌঁছা পর্যন্ত আপনার মাঝে লিভার ক্ষতিগ্রস্ত হবার কোন লক্ষণ নাও দেখা যেতে পারে।

লিভার ক্যান্সার

যদি আপনার দীর্ঘস্থায়ী হেপাটাইটিস বি এবং/অথবা সিরৌসিস থাকে, তবে আপনার প্রাথমিক লিভার ক্যান্সার - হ্যাপাটোসেলুলার কার্‌সিনোমা (এইচ্‌সিসি)(hepatocellular carcinoma) হবার ঝুঁকি আরো বেড়ে যাবে। প্রতিবছর[১৪] দীর্ঘস্থায়ী হেপাটাইটিস বি সংক্রমণ রয়েছে এরূপ প্রতি ১০০ জনের মাঝে তিন থেকে পাঁচজনের (৩-৫%) হ্যাপাটোসেলুলার কার্‌সিনোমা (এইচ্‌সিসি) হয়ে থাকে।

যদি আপনার হেপাটাইটিস বি থাকে এবং আপনার সিরৌসিস ধরা পড়ে তাহলে আপনার লিভারের প্রতি নজর রাখার জন্যে আপনার উচিত নিয়মিত আলট্রাসাউন্ড স্ক্যান এবং রক্ত পরীক্ষাদি করানো (প্রতি ছয় থেকে বার মাস)। যদি কোন টিউমার প্রাথমিক পর্যায়ে ধরা পড়ে তবে তা সফল চিকিৎসার সর্বোত্তম সুযোগ প্রদান করবে।

যদি আপনার হেপাটাইটিস বি থাকে এবং একই সাথে আপনি হেপাটাইটিস সি (এইচ্‌সিভি), এইচ্‌আইভি-তে আক্রান্ত থাকেন অথবা মাত্রাতিরিক্ত মদ পান কিংবা ধূমপান করেন তবে আপনার সিরৌসিস হবার ঝুঁকি বেশি।

যদি আপনার বয়স ৪০-এর অধিক হয় এবং হেপাটাইটিস বি থাকে তাহলে স্ক্রিনিংয়ের মাধ্যমে পরীক্ষা করানোর বিষয়টি বিবেচনা করে দেখা উচিত, কারণ আপনি এইচ্‌সিসি-তেও আক্রান্ত হবার অধিকতর ঝুঁকির সম্মুখীন। আপনার ডাক্তারের উচিত এ বিষয়ে আপনার[১৫] সাথে আলোচনা করা। **আরো তথ্যের জন্যে 'লিভার ক্যান্সার' নামক আমাদের নির্দেশিকাটি দেখুন।**

লিভার ট্রান্সপ্লান্ট্যাশন

সিরৌসিস আক্রান্ত কিছু কিছু লোকের ক্ষেত্রে জীবন হুমকিমূলক জটিলতা দেখা দেয় এবং তাদের জন্যে লিভার ট্রান্সপ্লান্ট্যাশন একটি পছন্দ। যদিও এটি একটি বড় ধরনের অপারেশন, তথাপি অন্যের লিভার নিজ দেহে গ্রহণকারীদের ৮৯% এক বছর এবং ৮৬% দুই বছর[১৬] পার হবার পরও এখনো জীবিত রয়েছেন।

হেপাটাইটিস বি নতুন লিভারকে সংক্রমিত করতে পারে এবং এটি কখনো কখনো গুরুতর রোগের কারণ হতে পারে, তবে এ অবস্থায় পৌঁছাতে বেশ কয়েক বছর লাগতে পারে।

হেপাটাইটিস বি-র চিকিৎসা

একুইট হেপাটাইটিস বি

হেপাটাইটিস বি-র একুইট পর্যায়কালীন সময়ে, অধিকাংশ লোকের চিকিৎসা নেয়ার প্রয়োজন হয় না। অধিকাংশ লোকের ক্ষেত্রে লক্ষণগুলো দূর হয়ে যায় এবং তারা সংক্রমণ 'দূর' করতে সক্ষম হন, সাধারণত ছয় মাসের মধ্যে - যার মানে এই দাঁড়ায় যে তারা আর আক্রান্ত নন; তাদের রক্তে সবসময় হেপাটাইটিস বি প্রতিরোধক (এন্টিবডি) দেখা যাবে, কিন্তু তারা আর কখনো সংক্রমিত হবার কথা নয় (তারা 'অনাক্রম্য'-তে পরিণত হন)।

ক্রণিক হেপাটাইটিস বি

লিভার ক্ষতিগ্রস্ত করার ভাইরাসের যে কর্মকাণ্ড তা বন্ধ অথবা হ্রাস করার জন্যে, হুবহু ভাইরাস সৃষ্টি (পুনর্জনন) সীমিতকরণের মাধ্যমে, দীর্ঘস্থায়ী তথা ক্রণিক হেপাটাইটিস বি-র প্রায়শঃই চিকিৎসা করানোর প্রয়োজন হয়।

আপনার জন্যে যথোপযুক্ত চিকিৎসা কি সে পরামর্শ দেয়ার জন্যে আপনার বিশেষজ্ঞ আপনার পরীক্ষার ফলাফল, বয়স এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্যের অবস্থা যাচাই করে দেখবেন।

অবিলম্বে চিকিৎসা নেয়া প্রয়োজন এ কথা সবার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য নয়। যদি আপনার রক্তে ভাইরাসের পরিমাণ কম থাকে (ভাইরাসঘটিত হালকা বোঝা) এবং লিভার ক্ষতিগ্রস্ত হবার আলামত কম থাকে, তাহলে নিয়মিত নজর রাখার কথা সুপারিশ করা হবে সে সম্ভাবনাই বেশি এবং চিকিৎসা শুরু হবে কেবল যদি বুঝা যায় যে রোগটি ক্রমাগত বাড়ছে[১৭]। আপনার সামনে চিকিৎসার কি কি পছন্দ রয়েছে আপনার উচিত সে বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে আলাপ করা।

চিকিৎসা পছন্দসমূহ এবং সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলোর একটি সম্পূর্ণ তালিকা আমাদের পূর্ণাঙ্গ হেপাটাইটিস বি নির্দেশিকায় পাওয়া যাবে।

গর্ভাবস্থা এবং হেপাটাইটিস বি-র চিকিৎসা

আপনার হেপাটাইটিস বি-র চিকিৎসা আরম্ভ করার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে পরিবার পরিকল্পনা নিয়ে সবসময় আলোচনা হওয়া উচিত। যদি আপনি গর্ভবতী হন অথবা নিকট ভবিষ্যতে গর্ভবতী হবার পরিকল্পনা করেন, তাহলে আপনার বাচ্চা ভূমিষ্ঠ না হওয়া পর্যন্ত চিকিৎসা বিলম্বিত করার পরামর্শ হয়ত আপনাকে দেয়া হতে পারে[১৮]।

ভ্রূণের প্রতি ঝুঁকি থাকায়, ইন্টারফ্যারন (interferon) নেয়ার সময় কার্যকর গর্ভনিরোধ ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ। ইন্টারফ্যারন গ্রহণকালীন যদি আপনি গর্ভবতী হয়ে পড়েন তাহলে আপনার সামনে কি কি চিকিৎসা পছন্দ রয়েছে তা নিয়ে আলোচনা করার জন্যে যথাশীঘ্র সম্ভব আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলার বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ।

আমি কিভাবে হেপাটাইটিস বি প্রতিরোধ করতে পারি?

হেপাটাইটিস বি প্রতিরোধ করার একটি টিকা রয়েছে এবং 'ইমিউনোগ্লোবুলীন' (immunoglobulin) নামক রোগপ্রতিরোধক একটি বিশেষ ইঞ্জেকশনও রয়েছে, যা অস্থায়ী নিরাপত্তা দিতে সক্ষম। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) অনুমান এই যে, টিকার মাধ্যমে হেপাটাইটিসসংশ্লিষ্ট মৃত্যুগুলোর ৮৫% প্রতিরোধ করা সম্ভব। সহজ নিরাপত্তামূলক কিছু পদক্ষেপ বুঝলে তা হেপাটাইটিস বি বিস্তার প্রতিরোধেও সাহায্য করতে সক্ষম।

টিকা

হেপাটাইটিস বি-র টিকাটি হচ্ছে একটি বিশেষ প্রক্রিয়াজাত পদার্থ যাতে রয়েছে হেপাটাইটিস বি ভাইরাসের 'নিষ্ক্রিয়কৃত' আকার ('জীবন্ত' টিকা তথা রোগপ্রতিরোধক নয়)। এর মানে এই যে এটি রোগ সৃষ্টি করতে পারে না[১]। হেপাটাইটিস বি ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়া থেকে আপনাকে রক্ষা করার জন্যে এটিকে আপনার শরীরে ঢুকানো হয় একটি অনাক্রম্য প্রতিক্রিয়া ঘটানোর উদ্দেশ্যে।

আপনার বাহুতে স্বচ অর্থাৎ ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে এই টিকাটি আপনাকে দেয়া হয়। পাঁচ বছর পর একটি এক-কালীন বুস্টার (শক্তি ও কার্যকারিতা বর্ধক টিকা) সহ, অব্যাহত ঝুঁকিগ্রস্তদের জন্যে কমপক্ষে তিনটি ইঞ্জেকশনের একটি কোর্স (চিকিৎসা-ক্রম) আবশ্যক।

কাদের উচিত হেপাটাইটিস বি-র টিকা নেয়া?

ইউকে-তে সরকারের একটি 'বাছাইমূলক' টিকাদান নীতি রয়েছে। এর মানে এই যে নিম্নবর্ণিত লোকদেরকে টিকাদানের জন্যে তারা স্বপারিশ করেন, যাদের হেপাটাইটিস বি হবার 'উচ্চ ঝুঁকি' রয়েছে বলে মনে করা হয়:

- আক্রান্ত মা-দের গর্ভ হতে ভূমিষ্ঠ শিশু[১০]
- আক্রান্ত ব্যক্তিদের নিকট আত্মীয় এবং বন্ধুবান্ধব, যেমন: পার্টনার, শিশু এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্য[১০]
- নিয়মিত রক্ত ট্রান্সফিউশন অথবা রক্ত সামগ্রী গ্রহণকারী রোগী; বিক্ক অকেজো হয়ে গেছে এরূপ রোগী এবং এদেরকে দেখাশুনাকারী ব্যক্তি[১০,১৯]
- লিভারের দীর্ঘস্থায়ী দশা তথা জটিলতাসম্পন্ন ব্যক্তি[১৯]
- যেসব দেশে হেপাটাইটিস বি-র উচ্চ থেকে মাঝারি ব্যাপকতা রয়েছে সেসব দেশে ভ্রমণকারী ব্যক্তি[১৯]
- স্বচ সহযোগে ড্রাগ (মাদকদ্রব্য) ব্যবহারকারী (আইডিইউসমূহ)[১০]
- যৌন কর্মী - পুরুষ এবং মহিলা উভয়ে[১০]
- সেসব ব্যক্তি যারা ঘন ঘন তাদের যৌন সাথী পরিবর্তন করেন অথবা সেসব পুরুষ যারা পুরুষদের সাথে যৌনমিলন করেন[১০]
- সেসব ব্যক্তি যাদের কাজের ধরন তাদেরকে ঝুঁকির সম্মুখীন করে তোলে, যেমন: নার্স, ডাক্তার, কারাগারের ওয়ার্ডেন, দন্তচিকিৎসক (ডেন্টিস্ট), হেল্থ্কেয়ার কর্মী এবং ল্যাবোরেটরী স্টাফ[১০]
- শিখার ক্ষেত্রে ভীষণ অস্ববিধাসম্পন্ন ব্যক্তিদের বাসস্থানে যারা বাস এবং কাজ করেন এমন ব্যক্তি[১০]
- কারাবন্দী[১৯]
- যেসব দেশে হেপাটাইটিস বি-র উচ্চ থেকে মাঝারি ব্যাপকতা রয়েছে সেসব দেশ থেকে যেসব পরিবার বাচ্চা দত্তক আনেন[১০]
- সেসব ব্যক্তি যারা রক্ত বাহিত ভাইরাসে (বিবিভি) আক্রান্ত, যেমন: হেপাটাইটিস এ, সি, ডি, ই অথবা এইচ্আইভি এবং যারা যৌথ-সংক্রমণ তথা একসাথে একাধিক ভাইরাসে আক্রান্ত হবার ঝুঁকিগ্রস্ত।

ঝুঁকিগ্রস্ত ব্যক্তিরা তাদের জিপি-র প্রেকটিস (সার্জারি), ট্রাভেল হেল্থ্ ক্লিনিক অথবা কোন একটি জিইউএম ক্লিনিকে (জেনিটো-ইউরিন্যারী মেডিসিন) টিকা নিতে পারেন। যদি চিকিৎসাগত কারণে আপনি ঝুঁকিগ্রস্ত হন তবে এন্এইচ্এস্ বিনামূল্যে আপনাকে এই টিকাটি প্রদান করবে। কিন্তু, আপনার চাকরি আপনাকে ঝুঁকির মুখে ফেলে অথবা আপনি ভ্রমণে যাচ্ছেন যদি এ কারণে আপনার টিকা নেয়ার প্রয়োজন হয়, তাহলে জিপিরা হয়ত উক্ত টিকার জন্যে মূল্য আদায় করতে পারেন অথবা আপনাকে কোন একটি ব্যক্তিমালিকানাধীন ক্লিনিকে যাবার কথা বলতে পারেন[২০]।

আপনার কাজের পরিবেশের দরুণ যদি আপনি ঝুঁকিগ্রস্ত হয়ে থাকেন, তাহলে টিকার বন্দোবস্ত এবং মূল্য পরিশোধ করার দায়িত্ব আপনার নিয়োগদাতার রয়েছে[২১]।

হেপাটাইটিস বি ইমিউনোগ্লোবুলীন (এইচ্‌বিআইজি)

এইচ্‌বিআইজি হচ্ছে ক্ষতিকর জীবাণু ধ্বংসকারী (এন্টিবডি) কিছু পদার্থের মিশ্রণে তৈরি একটি ইঞ্জেকশন যেটি দেয়া হয় ভাইরাসের সংস্পর্শে আসার ৪৮ ঘন্টার মধ্যে। এটি দ্রুত স্বল্পমেয়াদি প্রতিরক্ষা প্রদান করে, হেপাটাইটিস বি-র টিকার প্রতি সাড়াস্বরূপ আপনার দেহ এর নিজস্ব এন্টিবডিগুলো (ক্ষতিকর জীবাণু ধ্বংসকারী পদার্থসমূহ) উৎপাদনে সক্ষম না হওয়া পর্যন্ত।

এইচ্‌বিআইজি ব্যাপাকভাবে পাওয়া যায় না, কেননা এটি ব্যয়বহুল এবং প্রয়োগের পর এটি মাত্র তিন থেকে ছয় মাস কার্যকর থাকে। যারা সংস্পর্শে এসেছেন অথবা সংস্পর্শে আসার অব্যাহত উচ্চ ঝুঁকির সম্মুখীন তাদের উচিত হেপাটাইটিস বি-র বিস্তার রোধের জন্যে টিকা গ্রহণ করা।

বর্তমান তালিকাসহ, হেপাটাইটিস বি নিরোধক টিকা এবং এইচ্‌বিআইজি ইঞ্জেকশন সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্যে আমাদের পূর্ণাঙ্গ হেপাটাইটিস বি নির্দেশিকাটি দেখুন।

ভাইরাসটি অন্যের মাঝে ছড়ানোর ঝুঁকি কমানো

যদি আপনি সন্দেহ করেন অথবা জানেন যে আপনার হেপাটাইটিস বি রয়েছে, তাহলে আপনার অবশ্যই উচিত অন্যদের মাঝে তা ছড়ানোর ঝুঁকি কমানো।

- আপনার কেটে যাওয়া স্থান, আঁচড় এবং উন্মুক্ত ক্ষতগুলো পরিষ্কার করুন এবং পানিনিরোধক প্লাস্টার দিয়ে ঢেকে রাখুন।
- গৃহস্থালী ব্লীচ দিয়ে মেঝে এবং ওয়ার্ক সার্ফেইস (রান্নার উপকরণ প্রস্তুত কিংবা অন্যান্য কাজের জন্যে যে উপরিতল ব্যবহার করা হয়) থেকে রক্ত পরিষ্কার করুন।
- অন্যের টুথ্‌ব্রাশ, রেজর, কাঁচি, ছোট চিমটা অথবা অন্যান্য ব্যক্তিগত সামগ্রী ব্যবহার করবেন না এবং আপনার এসব অন্যকেও ব্যবহার করতে দিবেন না।
- নিশ্চিত করুন ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে ড্রাগ গ্রহণের যে সরঞ্জাম রয়েছে সেটি যেন বীজাণুমুক্ত হয় এবং এটি অন্যের সাথে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করবেন না।
- সর্বাবস্থায় কনডম ব্যবহার করার মাধ্যমে নিরাপদ যৌনমিলন চর্চা করুন।
- রক্ত অথবা বীর্য দান করবেন না অথবা অঙ্গপ্রত্যঙ্গ-দাতা হিসাবে আপনার নাম রেজিস্টারভুক্ত করবেন না।

বিবেচনা করার মতন কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয়

কাকে আমার বলা উচিত?

যদি আপনার হেপাটাইটিস বি ধরা পড়ে তবে আপনার উচিত আপনার ঘনিষ্ঠ পরিবারের সদস্যদেরকে তা জানানো, যেমন: আপনার জীবনসাথী অথবা ছেলেমেয়ে, যাতে তারা পরীক্ষার ব্যাপারে কোন ডাক্তারের সাথে কথা বলতে এবং উক্ত ভাইরাস প্রতিরোধক টিকা গ্রহণ করতে পারেন। কোন্ কোন্ মাধ্যমে এটি বিস্তার লাভ করে সময় নিয়ে আপনি সেগুলো বুঝার বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ, কেননা এর ফলে এটি আপনার কাছে পরিষ্কার হবে যে আর কার কার জানা প্রয়োজন যে আপনার উক্ত ভাইরাসটি রয়েছে; উদাহরণস্বরূপ: একই ঘরে বসবাসকারী অন্যান্য ব্যক্তি অথবা অতীতের যৌন সাথীরা।

আর কাদেরকে অবগত করা আমার প্রয়োজন?

যদি আপনি আর কোন ডাক্তারি চিকিৎসা গ্রহণকারী হয়ে থাকেন, ডেন্টিস্টের কাছে যান, টাট্টু, বডি পিয়ার্সিং অথবা আকুপাঞ্চার করান, তাহলে আপনার অবশ্যই উচিত প্রেকটিশনারকে বলা যে আপনার হেপাটাইটিস বি রয়েছে, যাতে তারা নিজ এবং অন্যান্যদেরকে রক্ষা করার জন্যে সতর্কতামূলক ব্যবস্থা নিতে সক্ষম হন।

আপনার নিয়োগদাতাকে জানাতে আপনি আইনগতভাবে বাধ্য নন। কিন্তু, কর্মস্থলে আপনার নিজের এবং অন্যান্যদের স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করার একটি আইনগত কর্তব্য আপনার রয়েছে[২১]। আপনি যে ধরনের কাজ করেন তা অন্যদের প্রতি কতটুকু ঝুঁকি রয়েছে তাকে প্রভাবিত করবে। আপনার নিয়োগদাতার সাথে সহযোগিতার মাধ্যমে কাজ করার মানে এই দাঁড়ায় যে অন্যরা আক্রান্ত হওয়াকে আপনি প্রতিরোধ করতে পারবেন। যদি আপনি সিদ্ধান্ত নেন যে আপনার নিয়োগদাতাকে জানাবেন তবে তিনি এই তথ্যটি গোপন রাখতে বাধ্য এবং আপনার অনুমতি ছাড়া তিনি এটি আর কাউকে দিতে পারবেন না।

আমি কার সাথে কথা বলতে পারি?

আপনার নিজের উদ্বেগগুলো নিয়ে একজন পেশাদার ব্যক্তির সাথে কথা বলা একটি উত্তম ধারণা বটে। উক্ত ব্যক্তি হতে পারেন একজন ডাক্তার, স্বাস্থ্য উপদেষ্টা, কাউন্সেলর অথবা সম্ভবত একজন ড্রাগ কর্মী। লোকজন যাতে হেপাটাইটিস এবং এর লক্ষণগুলোর সাথে পেরে ওঠতে সক্ষম হন সে ব্যাপারে তাদেরকে সাহায্য করার জন্যে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ক্লিনিক্যাল নার্স বিশেষজ্ঞরা কোন কোন হাসপাতালে কর্মরত। ব্রিটিশ লিভার ট্রাস্ট হেল্পলাইনে (0800 652 7330) ফোন করে অথবা দেশজুড়ে আমাদের যে সাপোর্ট গ্রুপগুলো রয়েছে সেগুলোর কোনটির সাথে যোগাযোগ করার মাধ্যমে আপনি উপদেশ পেতে সক্ষম হবেন (সাপোর্ট গ্রুপের একটি তালিকা এবং তাদের সাথে যোগাযোগসংক্রান্ত তথ্যাদি আমাদের ওয়েব্সাইটে রয়েছে)।

গোপনীয়তা

অধিকাংশ ড্রাগ এজেন্সি এবং জিইউএম (জেনিটো-ইউরিন্যারী মেডিসিন) ক্লিনিকগুলো গোপন পরীক্ষা সেবা দিয়ে থাকে এবং আপনার জিপিও আপনার জন্যে পরীক্ষার বন্দোবস্ত করতে পারবেন। যদি আপনার পরীক্ষার ফলাফল মন্দ হয় তাহলে ক্লিনিক আপনার ফলাফলটি আপনার জিপি-র কাছে পাঠাবে, যাতে তারা চলমান সেবাযত্ন এবং চিকিৎসার ব্যবস্থা করেন।

ভাইরাসজনিত হেপাটাইটিস শনাক্ত করেছেন এমন যেকোন ডাক্তারের আইনগত কর্তব্য হচ্ছে এ তথ্যটি, গোপনীয়তার সাথে, স্থানীয় পাবলিক হেল্থ্ ডাক্তারদেরকে অবগত করা[১০] যাদের দায়িত্ব হচ্ছে সংক্রমণ বিস্তার প্রতিরোধ করা। এই পাবলিক হেল্থ্ ডাক্তাররা গোপনীয়তা সম্পর্কিত কঠোরতম দিকনির্দেশনার অধীনে কাজ করেন।

হেপাটাইটিস বিস্তারের প্রতি নজর রাখার ক্ষেত্রে সাহায্যের জন্যে এবং এটিকে কিভাবে প্রতিরোধ এবং চিকিৎসা করা যায় তা জানানোর লক্ষ্যে অতঃপর জাতীয় উপাত্তগুলো নামহীনভাবে প্রকাশ করা হয়।

নিজের প্রতি যত্ন নেয়া

যদি আপনার হেপাটাইটিস বি থাকে, তাহলে আপনার উচিত প্রতিবছর ফ্লু- র একটি টিকা এবং এক-কালীন একটি নিউমোকোক্কাল (pneumococcal) টিকা গ্রহণ করা, কেননা আপনার রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হবে সে সম্ভাবনাই অধিক, যার ফলে ফ্লু-র মারাত্মক জটিলতাসমূহ হবার বিরাট ঝুঁকির মুখে আপনি পড়বেন, যেমন: ব্রঙ্কাইটিস (শ্বাসনালীর ঝিল্লির প্রদাহজনিত রোগ) এবং নিউমোনিয়া (ফুসফুসপ্রদাহ)[২২]।

ডায়াট্ (স্বাস্থ্যসম্মত ও বাছাইকৃত খাদ্য সামগ্রী)

হেপাটাইটিস বি-সম্পন্ন ব্যক্তিদের জন্যে নির্দিষ্ট কোন বিশেষ খাদ্য নেই। অধিকাংশ ব্যক্তিদের আদৌ প্রয়োজন হয় না তাদের খাদ্যাভাস পরিবর্তন করার। তবে নিজেকে স্বস্থ রাখার জন্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জিনিসগুলোর যে একটি আপনি করতে পারেন তা হচ্ছে ভাল ও স্বষম খাবার খাওয়া। প্রোটিন (যেমন: মাংস, মাছ অথবা শিম/মটর শুঁটি), স্টার্চ তথা শ্বেতসারসমৃদ্ধ খাবার (যেমন: রুটি, আলু অথবা ভাত) এবং নানান ভিটামিনপূর্ণ (ফল এবং শাকসবজির) কম ক্যালোরির খাবার নিয়মিত গ্রহণ করাই হচ্ছে সর্বোত্তম পন্থা। নিম্নবর্ণিত জিনিসগুলোও সাহায্য করবে:

- প্রচুর পরিমাণে ফল এবং শাকসবজি খাওয়া: প্রতিদিন পাঁচ ভাগ (পর্শন) গ্রহণের উদ্দেশ্য করুন
- লবণাক্ত খাবারদাবার এড়িয়ে চলুন
- উচ্চ-আঁশসমৃদ্ধ প্রচুর খাবার খাওয়া, যেমন: বাদামি চাল, বাদামি রুটি এবং পাস্তা

- আপনার পরিপাকতন্ত্রের জ্বালাপোড়া এড়ানোর জন্যে কম চর্বিযুক্ত খাবার খাওয়া
- কম কোলেস্ট্যারলসমৃদ্ধ খাবার খাওয়া।

যারা লক্ষণগুলোর অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন অথবা যাদের সিরোসিস রয়েছে তাদের হয়ত আরো উপদেশ প্রয়োজন হতে পারে। স্বাস্থ্যসম্মত ও বাছাইকৃত একটি উত্তম ও স্বষম খাদ্য এবং উপযুক্ত অন্যান্য খাদ্য বিবেচনাসংক্রান্ত আরো তথ্যের জন্যে অনুগ্রহ করে আমাদের 'ডায়াট্ এবং লিভার রোগ' নামক পুস্তিকাটি দেখুন।

যদি আপনার দীর্ঘস্থায়ী লিভার রোগ থাকে তবে, ধর্মীয় কারণে, উপবাস করা তথা রোজা রাখার পরামর্শ দেয়া হয় না।

মদ (এলকোহল) এবং ধূমপান

আপনার লিভার (যকৃৎ) দ্বারা মদ প্রক্রিয়াজাতকৃত হয়, আর তাই যাদের লিভারের সমস্যা রয়েছে তাদের জন্যে তা বিপজ্জনক হতে পারে। যদি আপনার দীর্ঘস্থায়ী হেপাটাইটিস বি থাকে তাহলে মদ এড়িয়ে চলুন, কেননা মদ আপনার লিভারের ক্ষতির হার বাড়িয়ে দিতে পারে এবং চিকিৎসার কার্যকারিতাকে সীমিত করে ফেলতে পারে[২৩]।

সবার স্বাস্থ্যের জন্যেই ধূমপান মারাত্মক[২৪,২৫,২৬]। লিভারের রোগসম্পন্ন ব্যক্তিরা সহজে সংক্রমণে আক্রান্ত হবার এবং সামগ্রিক অর্থে দুর্বল স্বাস্থ্যসম্পন্ন হবার অধিকতর ঝুঁকিগ্রস্ত; তাই ধূমপান অথবা পরোক্ষ ধূমপানের পরিবেশে নিজেকে ফেলা (অন্যান্যরা ধূমপানের সময় উপস্থিত থাকা) উপদেশযোগ্য নয়।

যদি আপনি ধূমপান করেন, তাহলে সংখ্যা কমানো এবং ত্যাগ করার ব্যাপারে কি কি সাহায্যের বন্দোবস্ত রয়েছে সে বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

ব্যায়াম

একটি স্বাস্থ্যসম্মত ওজন বজায় রাখার ব্যাপারে ব্যায়াম আপনাকে সাহায্য করবে। স্বাস্থ্য বিভাগের স্বপারিশ এই যে প্রাপ্তবয়স্কদের উচিত প্রতিদিন কমপক্ষে আধাঘন্টা সময়ের জন্যে এমন হালকা ব্যায়াম করা যেন আপনি উষ্ণ এবং কিছুটা হাঁপিয়ে ওঠেন। আপনি ইচ্ছা করলে এগুলো এক দফায় করতে পারেন অথবা, যদি আপনার জন্যে সহজতর হয়, ১০ মিনিটের স্বল্পতর কয়েক দফায় করতে পারেন। যদি আপনি মাত্রাধিক ওজনসম্পন্ন হন, তবে আপনার যে পরিমাণ ব্যায়াম করা প্রয়োজন তা প্রতিদিন ৩০ মিনিট থেকে বাড়িয়ে ৪৫-৯০ মিনিট পর্যন্ত করতে হবে যাতে ওজন কমানোর ব্যাপারে আপনার সাহায্য হয়[২৭]।

আপনি উপভোগ করেন এমন একটি ব্যায়াম খোঁজে বের করলে সহায়ক হবে; হাঁটা, সাঁতার কাটা, সাইকেল চালানো অথবা নাচ চেষ্টা করে দেখতে পারেন। যদি আপনি মাত্রাধিক ওজনসম্পন্ন হন, তাহলে নিরাপদে কিভাবে ওজন কমাবেন সে ব্যাপারে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। সহসা রাতারাতি খাদ্যাভাসে আমূল পরিবর্তন এনে নিয়মিত খাবারের পরিমাণ একেবারে কমিয়ে দেয়া এবং দ্রুত ওজন হ্রাস এড়িয়ে চলুন, কেননা এ ধরনের পদক্ষেপগুলো কদাচিৎ কাজ করে এবং আপনি ওজন হ্রাস বজায় রাখতে সক্ষম হবেন না সে সম্ভাবনাই বেশি। এগুলো বিপজ্জনক হয়েও দেখা দিতে পারে এবং অপুষ্টি এবং গোল্স্টোনের (পিত্তের পাথরি) ঝুঁকি বাড়াতে পারে। নিরাপদ ওজন হ্রাসের সাপ্তাহিক হার হচ্ছে ০.৫কেজি থেকে ১কেজি (১-২পাউন্ড) পর্যন্ত[২৭]।

সম্পূরক এবং বিকল্প ঔষধপাতি

লিভারের সমস্যাসম্পন্ন লোকজন গতানুগতিক ডাক্তারি চিকিৎসার পাশাপাশি মাঝে মাঝে সম্পূরক চিকিৎসাদির আশ্রয়ও নিয়ে থাকেন। এগুলো হয়ত আপনাকে ভাল বোধ করতে এবং আপনার অবস্থা এবং চিকিৎসার সাথে পেরে ওঠতে সাহায্য করতে পারে। আপনার বাছাইকৃত চিকিৎসাটি যাতে আপনার ডাক্তারি চিকিৎসাকে ব্যাহত না করে তা নিশ্চিত করার জন্যে, আপনার উচিত যদি আপনি অন্যান্য কোন চিকিৎসা ব্যবহার করে থাকেন তবে সেগুলোর ব্যাপারে আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করা।

যদি আপনার হেপাটাইটিস বি থাকে তবে আপনি তা আপনার চিকিৎসককে (থ্যারাপিস্ট) জানানোর বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ, যাতে তারা আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন (আপনার ডাক্তারি চিকিৎসার সাথে বিরোধ এড়াতে তা করা হয়ত প্রয়োজনীয় হতে পারে) এবং সংক্রমণটির বিস্তারের বিরুদ্ধে বাড়তি সতর্কতা অবলম্বন করতে সক্ষম হন।

সংক্রমণের অতিরিক্ত ঝুঁকি থাকায়, কোন কোন চিকিৎসার, যেমন: আকুপাঞ্চার, ক্ষেত্রে বিশেষ সচেতনতা প্রয়োজন হয়। আকুপাঞ্চার গ্রহণকালে ব্রিটিশ আকুপাঞ্চার কাউন্সিলের (BAcC) কোন সদস্যকে বাছাই করার চেষ্টা করুন, কেননা ডিগ্রী (স্নাতক) মান পর্যন্ত পড়াশুনা করতে তারা বাধ্য এবং তাদের উচিত নিরাপদসংক্রান্ত একটি নীতিমালা ও নিয়মাবলী অনুসরণ করা। চিকিৎসা শুরুর আগে নিশ্চিত করুন যে আপনি যে জায়গায় শায়িত হবেন সেটি যেন পরিষ্কার কোন কাগজ, তোয়ালে অথবা চাদর দিয়ে ঢাকা থাকে। তাছাড়াও নিশ্চিত করুন যে, যে যন্ত্রপাতিগুলো ব্যবহার করা হচ্ছে সেগুলো যেন উত্তমরূপে-বন্ধকৃত জীবাণুমুক্ত মোড়কগুলো থেকে আপনার উপস্থিতিতে বের করা হয়। চিকিৎসার পর নিশ্চিত করুন যে যাবতীয় যন্ত্রপাতি যেন সাথে সাথে ধারালো ও সূক্ষ্মাগ্র বস্তু ফেলার কোন পাত্রে (শার্প্‌স্ বিন্) ফেলে দেয়া হয়।

যেসব সম্পূরক এবং বিকল্প ঔষধগুলো পাওয়া যায় সেগুলোর অনেকেই লিভার রোগের লক্ষণগুলো প্রশমিত করে বলে মনে করা হয়। তথাপি, এগুলোর অধিকাংশই লিভার কর্তৃক প্রক্রিয়াজাতকৃত হয়ে থাকে, আর তাই লিভারের সমস্যাওয়ালা লোকদের জন্যে বিষাক্ত হতে পারে। কোন কোনটি লিভারের ক্ষতি করতে পারে এবং আপনাকে আরো গুরুতরভাবে অসুস্থ করে তুলতে পারে।

বহু সামগ্রী রয়েছে যেগুলো ঔষধ হিসাবে গণ্য নয়, আর তাই এগুলো অনুমোদিত নয়; এর মানে এই যে, আপনার পক্ষে নিশ্চিত হওয়া সম্ভব নয় যে সক্রিয় উপাদানের কি পরিমাণ আপনি পাচ্ছেন এবং এটি কতটুকু বিশুদ্ধ। সনাতন ভেষজ (হার্বাল) ঔষধগুলোকে ডাক্তারি ঔষধগুলোর মতন কঠোর নিয়ন্ত্রণ প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যেতে হয় না; সুতরাং উত্তম পরিকল্পিত ব্যাপক পরীক্ষাগুলোর মাধ্যমে কার্যকারিতা প্রমাণ করতে উৎপাদকরা বাধ্য নন[২৮]।

ভেষজ প্রতিকারকগুলো সম্পর্কে যে দাবিগুলো করা হয়ে থাকে সেগুলোর ব্যাপারে সতর্ক থাকা বুদ্ধিমানের কাজ, বিশেষকরে যেগুলোর বিজ্ঞাপন ইন্টারনেটে প্রচার করা হয়, কেননা এগুলো মিথ্যা আশ্বাস দিতে পারে। **আপনার ডাক্তারের সাথে এসব প্রতিকারকগুলোর উপকারিতা নিয়ে আলোচনা করার বিষয়টি একটি উত্তম ধারণা বটে।**

উপকারী শব্দাবলী

এন্টিবডি (Antibody) - এক ধরনের ইমিউনোগ্লোবুলীন (প্রোটিন) যা একটি বহিরাগত আক্রমণকারী পদার্থের (এন্টিজেন) বিরুদ্ধে প্রতিক্রিয়াকারী একটি প্রতিরক্ষার অংশ হিসাবে আপনার দেহ উৎপাদন করে।

এন্টিজেন (Antigen) - বহিরাগত আক্রমণকারী পদার্থ যেটি কোন একটি ভাইরাসের অংশ হতে পারে। প্রতিরোধধর্মী প্রোটিন (এন্টিবডি) তৈরির মাধ্যমে আপনার দেহের রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থা এন্টিজেনের বিরুদ্ধে লড়াই করবে।

ফাল্‌মিন্যান্ট হেপাটাইটিস (Fulminant hepatitis) - এটি হচ্ছে একুইট (স্বল্পস্থায়ী) হেপাটাইটিস বি-র একটি বিরল এবং প্রায়শঃই মারাত্মক রূপ, যেক্ষেত্রে একজন রোগীর দশা, গুরুতর জন্ডিস, পেট ফোলা, এন্‌সিফালোপ্যাথী (উপরে দেখুন), লিভারের কোষের মারাত্মক ক্ষতি, রক্তক্ষরণ, কিডনি অকেজো হওয়া এবং গাঢ়নিদ্রাসহ অন্যান্য লক্ষণসমেত রাতারাতি খারাপের দিকে চলে যেতে পারে।

হেপাটিক্ (Hepatic) - লিভারসংক্রান্ত যেকোন কিছু।

ইমিউনোগ্লোবুলীনসমূহ (আইজি) (Immunoglobulins) - বৃহৎ প্রোটিনসমূহ যেগুলো এন্টিবডিস্বরূপ কাজ করে, যেগুলো আপনার দেহের তরল পদার্থ এবং কোষ কলাগুলোতে বিদ্যমান; এরা বহিরাগত আক্রমণকারী অর্গানিজমগুলোকে (একক জীবিত প্রাণী বা বস্তু), যেমন: ব্যাকটেরিয়া অথবা ভাইরাস, ধ্বংস করার জন্যে পেঁচিয়ে বাঁধে।

প্রদাহ (Inflammation) - সংক্রমণের প্রতি আপনার রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থার প্রাথমিক সাড়া - সাধারণত তাপ, স্ফীতি, ব্যথা এবং যন্ত্রণার মধ্য দিয়ে এর আভাস মিলে।

জন্ডিস (পাণ্ডুরোগ) (Jaundice) - এটি এমন একটি দশা যে ক্ষেত্রে চোখগুলোর সাদা অংশ হলুদে পরিণত হয় এবং আরো গুরুতর ক্ষেত্রগুলোতে চামড়াও হলুদ বর্ণ ধারণ করে। রক্তে বিলুরুবীন জমা হবার ফলে এটি হয়ে থাকে; একটি হলুদ প্রাকৃতিক রঞ্জক এবং একটি বর্জ্য পদার্থ যা সাধারণত বাইল অর্থাৎ পিত্ততে (বিলুরুবীন দেখুন) লিভার কর্তৃক নিঃসৃত হয়ে থাকে। জন্ডিস সাধারণত লিভারে একটি সমস্যার আভাস দেয়, যদিও এটি অন্যান্য দশার কারণেও হতে পারে।

সেরোকন্‌ভার্শন (Seroconversion) - রক্ত পরীক্ষার ফলাফলের মাঝে নেতিবাচক (নেগেটিভ) থেকে ইতিবাচকে (পজেটিভ) পরিবর্তন, যা দেখায় হেপাটাইটিস বি সংক্রমণ অথবা প্রতিষেধক প্রদানের সাড়াস্বরূপ এন্টিবডিসমূহের (প্রোটিনজাতীয় পদার্থ) সৃষ্টি। সেরোকন্‌ভার্শনের পরবর্তীতে, এন্টিবডিসমূহের উপস্থিতির উপর ভিত্তিশীল পরীক্ষাগুলোর ক্ষেত্রে একজন ব্যক্তির ফলাফল ইতিবাচক হবে।

টিকা (Vaccine) - একটি টিকা তথা প্রতিষেধক হচ্ছে সে পদার্থ যাতে রয়েছে প্রক্রিয়াজাতকৃত এন্টিজেনসমূহ, যা স্বনির্দিষ্ট রোগের (এন্টিজেনিক উপকরণ) বিরুদ্ধে প্রতিরোধক (এন্টিবডি) তৈরির জন্যে দেহের মাঝে উদ্দীপনা জাগায়। দুই ধরনের টিকা রয়েছে - জীবন্ত অথবা অনিষ্ক্রিয়কৃত (খুবই দুর্বলকৃত অথবা মৃত), যার কোনটিই রোগ সৃষ্টিতে সক্ষম নয়। যখন এটি প্রয়োগ করা হয় তখন তা আপনার মাঝে ভাইরাস সংক্রমিত হওয়া থেকে আপনাকে রক্ষা করার জন্যে একটি প্রতিরোধক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে।

ভাইরাসজনিত ভার (Viral load) - আপনার রক্তে যে পরিমাণ ভাইরাস রয়েছে তা।