የወፍ በሽታ – ተጨባጭ ነገሮች

(Hepatitis C - the facts)

July/ሐምሌ 2003

Amharic

የወፍ በሽታ/hepatitis ምንድ'ነው?

የወፍ በሽታ ማለት ጉበት ሲቆስል ይሆናል። ጉበት በአግባቡ መሥራት ካልቻለ ከባድ በሽታ በማስከተል እስከ ሞት ያደርሳል።
አልኮሆል ወይም አደገኛ እጽ መውሰድ ለጉበት በሽታ ምክንያት ይሆናል።
እንዲሁም በሽታው በቫይረስ ሊመጣ ይችላል። በቫይረስ የሚመጡ የተለያዩ የወፍ በሽታዎች ሲኖሩ hepatitis A, B, C, D እና E ያካተተ ይሆናል። ሁሉም ቫይረሶች ተመሳሳይ ችግር ሲፈጥሩ ነገር ግን በተለያየ መንገድ እንደሚተላለፉ ነው። ስለዚህ ሰዎችን ከበሽታው ቫይረስ ለመከላከል የተለያየ መንገድ እንዳለው ነው። ይህ ጥራዝ ወረቀት ስለ hepatitis C ብቻ ይሆናል።

የወፍ በሽታ/ hepatitis C ምልክቶች ምንድ'ናቸው?

ብዙ ጊዜ ሰዎች የወፍ በሽታ/ hepatitis C እያለባቸው ምንም ሕመም አይሰማቸውም። ሌሎቹ ደግሞ አነስተኛ የሆነ 'እንደ እንፍሎንዛ' ህመም ሲኖራቸው መድሃኒት ግን አያስፈልገውም። ለመጀመሪያ ጊዜ በወፍ በሽታ/ C ቫይረስ ሲለከፉ በአንዳንድ ሰዎች ሽንት ላይ የመጥቆርና ዓይናቸውና ቆዳቸው ወደ ብጫ የመቀየር ምልክት ይታያል። እነዚህ የበሽታ ምልክቶች በጥቂት ሳምንታት ውስጥ ሲጠፉ ነገር ግን ይህ ማለት በሽታው ጠፍቷል ማለት አይደለም።
የወፍ በሽታ ምልክት ወይም ስጋት ካለብዎ ሃኪምዎን ማማከር አለብዎ።
የወፍ በሽታ/ hepatitis C ካለብዎ በደም ምርመራ ሊታወቅ ይችላል። የጉበት መቁሰል ከስድስት ወራት በላይ ከቆየ በሽታው ኃይለኛ የማይድን hepatitis C ይባላል። የማይድን hepatitis C በሽታ ምልክቶች፡

- ከመጠነኛ እስከ ከባድ የድካም ስሜት
- የምግብ ፍላጎት መቀነስ
- የማቅለሽለሽ ስሜትና ማስታወክ
- ከደረት በታች የህመም ስሜት
- ትኩሳት ወይም
- በአጥንት መገናኛ ላይ የህመም ስሜት

የወፍ በሽታ/ hepatitis C አደገኛ ነው'ወይ?

ከ70% በላይ በበሽታው የተለከፉ ሰዎች በደማቸው ውስጥ የቫይረሱ ተሸካሚ በመሆን ለብዙ ጊዜ ይኖራሉ።
እንደሚታመነው ከ15% እስከ 20% የሚሆኑ ሰዎች በሽታውን ለብዙ ጊዜ ተሸካሚ እንደሆኑና ጉበትን በሚያሰጋ cirrhosis ወደተቤለ ደረጃ ይቀየራል።
እዚህ ደረጃ ለመድረስ ወደ 20 ዓመታት ይወስዳል። ከጥቂት ዓመታት በኋላ cirrhosis ባለባቸው ጥቂት ሰዎች ላይ የጉበት ነቀርሳ ይሆንባቸዋል። የወፍ በሽታ/ hepatitis C ቫይረስ ተሸካሚ የሆኑ ሰዎች እስከ ሕይወት እድሚያቸው በሽተኞችና ጥንቃቄ ካልተደረገ ቫይረሱን ወደሌላ ሰው ያስተላልፋሉ።

የወፍ በሽታ/ hepatitis C እንዴት ይሰራጫል?

በደም

በወፍ በሽታ/ hepatitis C የታመመ ሰው ቫይረስ በደሙ ውስጥ ይገኛል። በሽታው ያለበት ሰው ደም ወደሌላው ሰው ደም ውስጥ ከገባ ቫይረሱም አብሮ ይገባል ማለት ነው።

በአውስትራሊያ ውስጥ ሰዎች የወፍ በሽታ/ hepatitis C የሚይዛቸው የአደገኛ መጠቀሚያ እንደ መርፌ፣ ስሪንጅና ማንኪያ በመዋዋስ የተለመደው መንገድ ይሆናል።
ትውልዳቸው በአውስትራሊያ ውስጥ ያልሆነና በአገራቸው ታመው ከሆነ በክትባት ዘመቻና ህክምና በሚደረግበት ጊዜ ባልተቀቀለ የመርፌ መሣሪያ አማካኝነት በሽታው ሊተላለፍ ይችላል።
እንዲሁም የወፍ በሽታ/ hepatitis C ሊተላለፍ የሚችለው፡

- ለንቅሳትና ሰውነት የሚበሳበት መሣሪያ በደንብ ሳይታጠብና ሳይቀቀል በመጠቀም።
- የጥርስ መጥረጊያ፣ የጺም መላጫ ወይም ከደም ጋር ንክኪ ያለው ማንኛውም የግል መገልገያ ነገር።
- የአንድ ሰው ደም በሌላ ሰው ቁስል የተቀረጠ ቆዳ ላይ ሲገናኝ።

በአውስትራሊያ የደም ልገሳ የሚደረግላቸው ሰዎች በበሽታው/hepatitis C የመያዝ እድል በጣም ያነሰ ነው ምክንያቱም ከየካቲት/February 1990 ጀምሮ የደም ለጋሾች ቫይረሱ እንደሌለባቸው ከተረጋገጠ ነው።

ወሲብ

በወሲብ ግንኙነት በወፍ በሽታ/ hepatitis C ለመያዝ እድሉ በጣም ያነሰ ይሆናል። ይሁን እንጂ ደም የሚፈስ ከሆነ ለምሳሌ እንደ የወር አበባ እድሉ ከፍተኛ ሊሆን ይችላል።

ከእናት ወደ ልጅ

ቫይረሱን የተሸከሙ እናቶች አልፎ አልፎ በእርግዝና ወቅት ወይም ሲወልዱ

በሽታው/ hepatitis C ወደ ህፃኑ ሊተላለፍ ይችላል። የእናት ጡት በመጥባት ህጻኑ በበሽታው የመያዝ እድሉ በጣም ያነሰ ነው።

በወፍ በሽታ/ hepatitis C ከመያዝ እንዴት ማስወገድ እችላለሁ?

በአሁን ጊዜ አንድ ሰው በወፍ በሽታ/hepatitis C እንዳይያዝ የመከላከያ ከትባት የለም።

- የጥርስ መፋቂያ፣ የጺም ምላጭ፣ የጥፍር መፋቂያ ወይም የጥፍር መቀስ ቀዳን ሊበሱ ስለሚችሉና ስለሚበከሉ ነው።
- ሰውነትን ለማስበሳት፣ ንቅሳት፣ በኤሌትሪክ ወይም በደረቅ መርፌ/አኩባከቸር ለመጠቀም ካሰቡ ወደ ቀዳ የሚበሳው ማንኛውም መሣሪያ ሲጠቀሙ በደንብ መቀቀል ይኖርበታል።
- የጤና ጠባቂ ሠራተኞች በተላላፊ በሽታ መከላከያ መመሪያ የተገለጸውን መከተል ይኖርባቸዋል።
- ለአንድ ሰው የመጀመሪያ እርዳታ ሲሰጡ በተቻለ መጠን ደም ወይም የሰውነት ፈሳሽ ሲጠርጉ ለአንድ ጊዜ ብቻ የሚያገለግል የእጅ ጓንት መጠቀም።
- በፊንጢጣ፣ በአፍ ወይም በሴት ብልት ወሲብ ሲፈጽሙ ሁልጊዜ ኮንዶም ማጥለቅ ነው። የወፍ በሽታ ያለባቸው የረጅም ጊዜ ዝምድና ለሚኖራቸው ስለ ኮንዶም አጠቃቀም ከሃኪማቸው ጋር መወያየት ያስፈልጋል።

የአደገኛ እፅ መርፌ ለሚወጉ ሰዎች:

- ሁልጊዜ መርፌ ከመውሰድ በፊትና በኃላ እጅን መታጠብ
- በማንኛውም ጊዜ መርፌና ስሪንግ፣ ማንኪያ፣ መጥረጊያ፣ ማጣሪያ፣ መበጥበጫና ውሃ አለመዋስ። እነዚህም በአንዳንድ መድሃኒት መደብርና በመርፌና ሲሪንጅ ማከፋፈያ ፕሮግራም ሊገኙ ይችላሉ። አዲስ መርፌና ስሪንግ ወይም አስፈላጊ ከሆነም እንዴት ማጽዳት እንደሚቻል በበለጠ ማብራሪያ ለማግኘት በቀጥታ የስልክ መስመር ላይ 1800 888 236 ያናግሩ።

የፈሰሰን ደም ለማስለቀቅና ለማጠብ:

- ለአንድ ጊዜ የሚያገለግል የእጅ ጓንት ማጥለቅና ለመጥረግ የወረቀት ፎጣ መጠቀምና በፕላስቲክ ማጠራቀሚያ ውስጥ ማስቀመጥ።
- አካባቢውን በሞቀ ውሃ ማጠብና በዲተርጀንት መጥረግና ማድረቅ
- የተጠቀሙበትን የእጅ ጓንት በፕላስቲክ ማጠራቀሚያ አድርጎ ማሸግና በቆሻሻ ማጠራቀሚያ ውስጥ ማስገባት
- እጅን በሞቀ ውሃና ሳሙና ታጥቦ በደንብ ማድረቅ ይሆናል።

ለወፍ በሽታ/ hepatitis C ምርመራ አለ ወይ?

አዎ። የፀረ-አካል ምርመራ በማካኼድ በበሽታው መለከፍና አለመለከፍን ያሳያል። በደም ምርመራ በሽታውን ለማወቅ በበሽታው ከተለከፉ በኃላ ከሁለት እስከ ሶስት ወራት [አንዳንዴም ከዚህ በላይ] ሊወስድ ይችላል። በፀረ-አካል ደም ምርመራው የወፍ በሽታ መኖሩ ከተረጋገጠ ተጨማሪ ምርመራ በልዩ ላቦራቶር hepatitis C PCR የተባለ ተጨማሪ ምርመራ በማድረግ ቫይረሱ በደምዎ በጉበት ውስጥ ለመኖሩ ያረጋግጣል።

የወፍ በሽታ/ hepatitis C ካለብኝ ምን ማድረግ ይኖርብኛል?

የአልኮሆል ፍጆታዎን መከነስና ተመጣጣኝ ምግብ በመውሰድ እራስዎን ጤና መጠበቅ አለብዎ። እንዲሁም:

- የርስዎን ሁኔታ የሚከታተለውን ሃኪም ማማከርና አስፈላጊ ከሆነ ወደሚመለከተው ልዩ ባለሙያ ያስተላልፋል።
- ከሌሎች የወፍ/ጉበት በሽታ ቫይረሶች ለመከላከል ከትባት መውሰድ [እነዚህም hepatitis A እና hepatitis B ናቸው]።
- ማንኛውም ዓይነት ህክምና ወይም የጥርስ ቀዶ ጥገና በሚያደርጉበት ጊዜ የጤና እንክብካቤ ከሚያቀርብልዎ ጋር መወያየት ሲሆን ነገር ግን ህጋዊ ግዴታ አይኖርም።
- ውሃ በማያስተላልፍ ፋሻ የተቀረጠን ወይም ቁስልን ማሸግ
- ወሲባዊ ግንኙነት በጥንቃቄ መፈጸም።

የወፍ በሽታ/ hepatitis C ካለብዎ ማድረግ የሌለብዎ:

- የደም ወይም የአካል ክፍሎችን ለእርዳታ ማቅረብ
- የመውጊያ መሣሪያዎችን መዋስ
- የግል መገልገያ እንደ የጥርስ መፋቂያ ወይም የጺም መላጫዎችን ማዋስ

ለወፍ በሽታ/ hepatitis C ህክምና አለ ወይ?

አዲስ ከተለያዩ መድሃኒቶች ማለት ከ Interferon እና ribavirin የተቀመመ ህክምና የወፍ በሽታ/ hepatitis C ላለባቸው ሰዎች በመስጠት ጥሩ ውጤት አስገኝቷል። እነዚህ ህክምናዎች የጉበት መታመምን የሚቀንሱ ሲሆን ከ30 እስከ 65% የሚሆነውን ቫይረስ ያስወግዳሉ። ከሃኪምዎ ጋር መነጋገሩ አስፈላጊ ይሆናል።

አድልዎ መፍጠር/Discrimination

ሰዎች የወፍ በሽታ/ hepatitis C ስላለባቸው አድልዎ መፈጠር የለበትም። አድልዎ ደርሶብኛል ብለው ካመኑበት ለእኩልነት አስጠባቂ ኮሚሽን/Equal Opportunity Commission ማናገር ይሆናል።

በበለጠ ማብራሪያ

የወፍ በሽታ/ hepatitis C የርዳታ መስመር
ስልክ ቁጥር 9349 1111
ከከተማ ውጭ ጥሪ 1800 800 241
ለፌትናሚስ መረጃ መስመር 1800 456 007

Hepatitis C Council of Victoria
ስልክ ቁጥር 9380 4644
ከከተማ ውጭ ጥሪ 1800 703 003

Language versions/ በቋንቋ ሐተታ
www.dhs.vic.gov.au/phd/hepc