हेपटाइटिस C: आपको क्या जानना चाहिए

हेपटाइटिस C, हेपटाइटिस C विषाणु के कारण होने वाला संक्रमण है, जो कि रक्त में होता है। यह विषाणु सिरोसिस और कैंसर समेत यकृत की बीमारी उत्पन्न करता है।

ओंटारियो में 110,000 से अधिक लोग हेपटाइटिस C विषाणु से संक्रमित हैं। अक्सर कई वर्षों तक कोई लक्षण नज़र नहीं आते और लगभग 35,000 ओंटारियोवासियों को इस बात का एहसास ही नहीं है कि वे संक्रमित हैं।

इसका संक्रमण कैसे फैलता है

अगर आप रक्त को साझा करते हैं तो आपको हेपटाइटिस C से संक्रमित होने की आशंका है। उदाहरण के लिए :

- प्रयोग की हुई सुईयों या सिरिंजों को साझा करना (स्टीरॉयड, नुस्खे या मादक द्रव्य के प्रयोग हेतु)
- कुकर्स, कॉटन, क्रैक कोकीन और वॉटर पाईपस जैसे मादक द्रव्य उपयोग के दूसरे उपकरण को साझा करना (फिर आप उन्हें चाहे एक बार के लिए या थोड़े समय के लिए ही क्यों ना साझा करें)
- कोकीन या दूसरे जैसे मादक द्रव्यों को सूंघने के लिए काम आने वाले तिनके, बिलों या दूसरे बर्तनों को साझा करना
- 1992 से पहले रक्त आधान या रक्त उत्पादों की प्राप्ति
- निडल-स्टिक से घाव
- ऐसे उपकरण से गोदना गुदवाना, छिदवाना या एक्यूपंक्चर करवाना, जिसे कि समुचित ढंग से रोगाणुरहित नहीं किया गया है
- ऊपर दर्शायी गई सूची के बहुत से जोखिम कारक HIV के साथ भी जुड़े हुए हैं (देखें HIV **के साथ सह-संक्रमण**)

संक्रमण का कमतर जोखिम:

- यौन गतिविधि, जिसमें कि रक्त के साथ संपर्क या रक्त का आदान-प्रदान शामिल है
- हेपटाइटिस C से संक्रमित गर्भवती स्त्री अपने अजन्मे बच्चे को संक्रमित कर सकती है
- रेज़र, दांतों का ब्रश, चिमटी, मैनिक्योर या पैडिक्योर जैसे उपकरण (जैसे कि नेल क्लिपर) को साझा करना)

स्वयं को संक्रमण से कैसे बचाएं

- सूईयों या मादक द्रव्य सेवन उपकरण को साझा न करें
- रेज़र, दांतों का ब्रश, चिमटी, मैनिक्योर या पैडिक्योर उपकरण जैसी व्यक्तिगत चीज़ें साझा न करें
- अगर आपके किसी और के रक्त के संपर्क मे आने की संभावना हो तो सुरक्षात्मक दस्ताने पहनें
- यौनिक गतिविधि के दौरान रक्त से रक्त के संपर्क से बचें
- अगर आप गोदना गुदवा रहें या कहीं छेद करवा रहे हैं तो यह सुनिश्चित करें कि:
  - (a) जिस सेवा को आप चुनते हैं, वह नियमित या निरीक्षित है
  - (b) सुई एक व्यक्ति के लिए प्रयोग की जाने वाली प्रयोज्य सूई है और उसका कभी प्रयोग नहीं किया गया (अगर आप एक्यूपंक्चर चिकित्सा करवा रहे हैं तो इस बात को सुनिश्चित बनाएं कि सूईयां रोगाणुमुक्त हैं।
  - (c) अन्य सभी उपकरण रोगाणुमुक्त हैं।

हेपटाइटिस C विषाणु आपको कैसे प्रभावित कर सकता है

उपचार के बिना 80 प्रतिशत से अधिक हेपटाइटिस सी संक्रमण बढ़कर चिरकालिक हेपटाइटिस C बन जाते हैं, यह ऐसी बीमारी है, जोकि आपके यकृत को अपना निशाना बनाती है। 10 से 20 वर्षों बाद चिरकालिक हेपटाइटिस सी सिरोसिस उत्पन्न कर सकता है। 20 से 40 वर्षों बाद यकृत कैंसर को जन्म दे सकता है।

आम लक्षण

चूंकि हेपटाइटिस C धीरे धीरे गंभीर रूप धारण कर लेता है, इसलिए अधिकतर लोगों को संक्रमित होने के बाद कई वर्षों तक कोई भी लक्षण नज़र नहीं आता। अगर आपके शरीर में लक्षण उभरते हैं तो उनमें शामिल हो सकते हैं:

- पीलिया (आपकी त्वचा या आंखें पीली हो सकती हैं)
- आपके शरीर के विभिन्न हिस्सों में खुजली हो सकती है

अगर आपको लगता है कि बहुत संभव है कि आप हेपटाइटिस C विषाणु के संपर्क में आए हों तो अपने स्वास्थ्यचर्या प्रदाता से बात करनी चाहिए।

Ontario

Hindi Catalogue No. CIB-6150156 14M March/07 © Queen's Printer for Ontario

हेपटाइटिस C का पता कैसे लगाया जाता है

अगर आपको लगता है कि हो सकता है कि आप हेपटाइटिस C विषाणु के संपर्क में आए हों तो अपने स्वास्थ्यचर्या प्रदाता से कहें कि वह आपका परीक्षण करें। अगर जांच के परिणाम बताते हैं कि आपके खून में हेपटाइटिस C के विषाणु हैं तो आपका स्वास्थ्यचर्या प्रदाता इसकी पुष्टि करने के लिए दूसरे परीक्षण के आदेश दे सकता है। अगर आप संक्रमित हैं तो उपचार विकल्पों के बारे में अपने स्वास्थ्यचर्या प्रदाता से बात करें।

HIV के साथ सह-संक्रमण

हयूमन इम्यूनोडेफिशिएंसी वाइरस (HIV) और हेपटाइटिस C विषाणु (HCV) दोनों ही रक्त में होते हैं। जोखिम के कुछ कारक HIV और हेपटाइटिस C दोनों के लिए साझा होते हैं; उदाहरण के लिए, सूईयां, कुकर्स, कॉटन, क्रैक कोकीन और वॉटर पाईपस जैसे मादक द्रव्य के सेवन में काम आने वाले उपकरण साझा करना। अगर आप इस बात को लेकर चिंतित हैं कि हो सकता है कि आप मादक द्रव्य के सेवन में काम आने वाले उपकरण के द्वारा इसके संपर्क में आए हों तो हेपटाइटिस C के साथ साथ HIV के परीक्षण के बारे में अपने स्वास्थ्यचर्या प्रदाता से बात करें।

उपचार

हेपटाइटिस C के लिए प्रभावी उपचार मौजूद हैं। आपका स्वास्थ्यचर्या प्रदाता आपके साथ इस बात पर चर्चा करेगा कि कौन सा उपचार उपलब्ध है और इस बात का आकलन करेगा कि क्या यह आपके लिए उपयुक्त है। उपचार में 24 से 48 हफ्तों का समय लग सकता है।

हेपटाइटिस C से संक्रमित होने पर अपने स्वास्थ्य को कैसे बनाए रखें

खूब आराम करें और अल्कोहल से दूर रहें। थोड़ी मात्रा में भी अल्कोहल का सेवन बीमारी को तेज़ी से बढ़ाएगा और इसके उपचार के लिए दी जाने वाली दवाओं के असर को कम कर देगा। इसके अलावा आपको हेपटाइटिस C और हेपटाइटिस B टीकाकरण के बारे में अपने स्वास्थ्यचर्या प्रदाता से भी बात करनी चाहिए।

हेपटाइटिस C की रोकथाम के लिए कोई टीका उपलब्ध नहीं है।

अगर आपको हेपटाइटस C तो अन्य लोगों को संक्रमित होने से कैसे बचाएं

- रक्तदान या प्रतिरोपण के लिए अंगदान या कृत्रिम गर्भाधान के लिए वीर्यदान न करें
- रेज़र, दांतों का ब्रश, चिमटी, मैनिक्योर या पैडिक्योर उपकरण साझा न करें
- अगर आप मादक द्रव्यों का सेवन करते हैं तो सूईयों या मादक द्रव्य से जुड़े दूसरे उपकरण साझा न करें
- अगर यह संभव है कि वे आपके रक्त के संपर्क में आ सकते है तो अपने स्वास्थ्यचर्या प्रदातायों को बताना हमेशा याद रखें
- यौनिक गतिविधि के दौरान रक्त से रक्त के संपर्क से बचें

और अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते हैं?

अधिक जानकारी के लिए:

- फोन करें 1-877-234-4343 (TTY)1-800-387-5559)
- देखें www.hepContario.ca
- ओंटारियो स्वास्थ्य मंत्रालय और दीर्घकालिक देखभाल वेबसाईट, www.health.gov.on.ca/hepc

Ontario