



আপনার পরিবারকে সুস্থ রাখুন



নিশ্চিত করুন যে আপনার সঙ্গী এবং আপনার সাথে বসবাসকারীদের হেপাটাইটিস বি আছে কিনা তা পরীক্ষা করানো হয়েছে এবং টিকা দেওয়া হয়েছে। টিকাটি নিরাপদ এবং যারা কখনো হেপাটাইটিস বি রোগে আক্রান্ত হয়নি তাদেরকে সুরক্ষা দেয়।



DOH 420-444 November 2022 Bengali
এই নথিটি অন্য ফরম্যাটের পেতে অনুরোধ করতে, নিম্নোক্ত নম্বরে
কল করুন 1-800-525-0127। বধির বা ভালো শুনতে না
পাওয়া গ্রাহকগণ অনুগ্রহ করে 711 (Washington Relay) নম্বরে
কল করুন বা civil.rights@doh.wa.gov-এ ইমেইল পাঠান।

আরো তথ্যের জন্য দেখুন:
Hepatitis B Foundation, www.hepb.org
Centers for Disease Control and Prevention
(CDC, সেন্টার ফর ডিজিস কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন)
www.cdc.gov/hepatitis/hbv/

হেপাটাইটিস বি নিয়ে সুস্থ জীবনযাপন



আপনার দীর্ঘস্থায়ী হেপাটাইটিস বি থাকলে আপনার যা জানা দরকার

হেপাটাইটিস বি যকৃতের ক্যান্সার বা
যকৃতের অকার্যকারিতা সহ মারাত্মক,
দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।



এর কোনো প্রতিকার নেই, কিন্তু চিকিৎসা
পাওয়া যায় এবং আপনি একটি সুস্থ জীবন
যাপন করতে ছোট ছোট পরিবর্তন আনতে
পারেন।

হেপাটাইটিস বি যকৃতকে আক্রান্ত করে। যদিও যকৃত অনেক গুরুত্বপূর্ণ আসল কাজের দায়িত্ব পালন করে, তবে একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ হলো আপনার শরীরের জন্য একটি "ফিল্টার" হিসাবে কাজ করা। যকৃত খাদ্য, অ্যালকোহল এবং ওষুধের রাসায়নিকগুলিকে ফিল্টার করে (সরিষে দেয়) যেগুলি আপনার শরীরে প্রয়োজন নেই। আপনার হেপাটাইটিস বি হলে আপনার যকৃতের যত্ন নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার যকৃতের যত্ন নিতে আপনার কী করা উচিত?

নিয়মিত একজন ডাক্তার দেখান।

হেপাটাইটিস বি রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের যত্ন নেওয়ার ক্ষেত্রে অভিজ্ঞ একজন ডাক্তারের তত্ত্বাবধানে আপনার থাকা উচিত। ডাক্তাররা যকৃতের রোগের লক্ষণগুলি পর্যবেক্ষণ করতে পারেন এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসার পরামর্শ দিতে পারেন। হেপাটাইটিস বি আক্রান্ত ব্যক্তিদের পরীক্ষা, রক্ত পরীক্ষা এবং যকৃত পরীক্ষার জন্য বছরে এক বা দুইবার তাদের ডাক্তারের কাছে যাওয়া উচিত।

কোনো প্রেসক্রিপশন, ওভার-দ্য-কাউন্টার ওষুধ, ভেষজ সম্পূরক বা ভিটামিন গ্রহণ করার আগে একজন ডাক্তারের কাছে জেনে নিন।

বেশিরভাগ ওষুধই যকৃতের মধ্য দিয়ে যায়। কিছু ওষুধ, যেমন কিছু নির্দিষ্ট ব্যথার ওষুধ, যকৃতের ক্ষতি করতে পারে।

আপনার হেপাটাইটিস এ টিকা নেওয়া এবং হেপাটাইটিস সি পরীক্ষা করানো উচিত কিনা তা আপনার ডাক্তারের কাছে জেনে নিন। এই ভাইরাসগুলিও যকৃতকে আক্রমণ করে।

অন্যান্য দীর্ঘস্থায়ী অবস্থা সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

অন্যান্য দীর্ঘস্থায়ী অবস্থা যেমন স্থূলতা, ডায়াবেটিস বা উচ্চ কোলেস্টেরল প্রতিরোধ করা আপনার যকৃতকে সাহায্য করতে পারে।



স্বাস্থ্যকর খাবার খান

- ✓ অ্যালকোহল পান এড়িয়ে চলুন কারণ এটি যকৃতের বেশি ক্ষতির কারণ হতে পারে।
- ✓ বেশি বেশি ফল, আস্ত শস্যদানা, মাছ, চর্বিহীন মাংস এবং প্রচুর পরিমাণে শাকসবজি বিশেষ করে বাঁধাকপি, ব্রকলি এবং ফুলকপি খান।
- ✓ শর্করা এবং চর্বি কমান। চিনি যুক্ত খাবার এবং পানীয় সীমিত করুন (যেমন সোডা, জুস এবং প্যাকেটজাত হালকা খাবার) বা সম্পূর্ণ চর্বি (যেমন চর্বিযুক্ত মাংসের টুকরা এবং ভাজা খাবার)। এটি যকৃতের উপরে চর্বি তৈরি এড়াতে সাহায্য করবে।
- ✓ নিজের জন্য সামুদ্রিক খাবার রান্না করুন। ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া থাকতে পারে এমন কাঁচা বা কম রান্না করা শেলফিশ (যেমন ক্লাম, কালো মিনুক, মিনুক এবং স্ক্যালপ) এড়িয়ে চলুন।
- ✓ বাদাম এবং শস্যের ছাঁচ পরীক্ষা করুন, বিশেষ করে যদি স্যাঁতসেঁতে অবস্থায় রাখা হয় এবং সিল করা না থাকে। দীর্ঘমেয়াদী নির্দিষ্ট ছাঁচে খোলা রাখলে যকৃতের ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে।

সক্রিয় থাকুন।

প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি সপ্তাহে 150 মিনিটের মাঝারি-তীব্র শারীরিক কার্যক্রম এবং অতিরিক্ত পেশী শক্তিশালীকরণ কার্যক্রম প্রয়োজন। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে দ্রুত হাঁটা, সাঁতার কাটা, বাইক চালানো বা এমনকি লনমাওয়ার (ঘাসকাটার যন্ত্র) ঠেলে নিয়ে যাওয়া।

ভালোভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নিন:

- ✓ ধূমপান বন্ধ করার কথা বিবেচনা করুন এবং পরোক্ষ ধূমপান এড়িয়ে চলুন।
- ✓ পেইন্ট, পেইন্ট থিনার, আঠা, পরিষ্কারক দ্রব্য, নেইলপলিশ রিমুভার এবং অন্যান্য সম্ভাব্য বিষাক্ত রাসায়নিক থেকে নির্গত ধোঁয়া এড়িয়ে চলুন।

প্রচুর পরিমাণে বিশ্রাম নিন।

প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি রাতে 7 ঘন্টা বা তার বেশি ঘুম প্রয়োজন।

নিজের প্রতি সদয় হোন।

প্রতিবারে একটির বেশি পরিবর্তন নয়। সাফল্য উদযাপন করুন।

দীর্ঘস্থায়ী হেপাটাইটিস বি কিভাবে চিকিৎসা করা হয়? দীর্ঘস্থায়ী হেপাটাইটিস বি আক্রান্ত প্রত্যেক ব্যক্তির চিকিৎসার প্রয়োজন নেই। আপনার যদি চিকিৎসা প্রয়োজন হয়, বেশ কিছু ওষুধ পাওয়া যায় যা যকৃতের মারাত্মক ক্ষতি প্রতিরোধ করতে সাহায্য করতে পারে। আপনার বাকি জীবন বা নিরাময় না পাওয়া পর্যন্ত আপনাকে ওষুধ সেবন করতে হতে পারে। চিকিৎসার বিকল্পগুলি সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।