

# ہیپاٹائٹس بی کے ساتھ صحت مند زندگی گزارنا

اگر آپ کو دائمی ہیپاٹائٹس بی  
ہے تو آپ کو کیا جاننے کی  
ضرورت ہے

ہیپاٹائٹس بی سنگین، طویل مدتی صحت کے  
مسائل پیدا کر سکتا ہے، بشمول جگر کا کینسر  
یا جگر فیل ہونا۔



اس کا کوئی علاج نہیں ہے تاہم معالجات  
دستیاب ہیں اور آپ صحت مند زندگی گزارنے  
کے لئے چھوٹی موٹی تبدیلیاں کر سکتے ہیں۔



DOH 420-444 November 2022 Urdu  
کسی اور شکل میں اس دستاویز کی درخواست کرنے کے لیے،  
1-800-525-0127 پر کال کریں۔ سماعت سے محروم یا اونچا  
سننے والے صارفین، براہ کرم 711 (Washington Relay) پر  
کال کریں یا [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) پر ای میل کریں۔

مزید معلومات کے لیے:  
Hepatitis B Foundation, [www.hepb.org](http://www.hepb.org)  
Centers for Disease Control and Prevention (CDC)  
بیماریوں کے کنٹرول اور روک تھام کے مراکز  
[www.cdc.gov/hepatitis/hbv/](http://www.cdc.gov/hepatitis/hbv/)



اپنے خاندان کو  
صحت مند رکھیے



یقینی بنائیں کہ آپ کا/کی شریک حیات  
اور آپ کے ساتھ رہنے والے افراد  
ہیپاٹائٹس بی کا ٹیسٹ کروائیں اور  
ویکسین لگوائیں۔ ویکسین محفوظ ہے اور  
جن لوگوں کو کبھی ہیپاٹائٹس بی نہیں  
ہوا انہیں متاثر ہونے سے بچاتی ہے۔

ہیپاٹائٹس بی جگر کو متاثر کرتا ہے۔ اگرچہ جگر کئی اہم حیاتیاتی افعال کے لئے ذمہ دار ہے، اس کا ایک اہم فعل آپ کے جسم میں 'فلٹر' کا کردار انجام دینا ہے۔ جگر خوراک، الکوحل اور ادویات کے ایسے کیمیکل فلٹر کر دیتا ہے (نکال دیتا ہے) جن کی آپ کے جسم کو ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر آپ کو ہیپاٹائٹس بی ہے تو اپنے جگر کا خیال رکھنا اہم ہے۔

## آپ کو اپنے جگر کا کیوں خیال رکھنا چاہیے؟

### باقاعدگی سے ڈاکٹر کو دکھائیں۔

آپ کو ایسے ڈاکٹر کے زیر نگہداشت ہونا چاہیے جس کو ہیپاٹائٹس بی میں مبتلا لوگوں کے ساتھ کام کرنے کا تجربہ ہو۔ ڈاکٹر جگر کے مرض کی علامات کی نگرانی کر سکتے ہیں اور ضروری علاج کی تجویز دیتے ہیں۔ ہیپاٹائٹس بی میں مبتلا افراد کو سال میں ایک یا دو مرتبہ معائنہ، بلڈ ٹیسٹس اور جگر کے ٹیسٹس کے لئے ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے۔



کوئی بھی نسخے کے ساتھ یا نسخے کے بغیر ملنے والی دوا، بلڈ ٹیسٹ اور جگر کا ٹیسٹ کروانے سے پہلے ڈاکٹر سے بات کریں۔ اکثر ادویات جگر سے گزرتی ہیں۔ کچھ ادویات، جیسا کہ درد گھٹانے والی کچھ ادویات جگر کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔



اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آیا آپ کو ہیپاٹائٹس اے کی ویکسین اور ہیپاٹائٹس سی کا ٹیسٹ کروانا چاہیے یا نہیں۔ یہ وائرس بھی جگر پر حملہ کرتے ہیں۔



اپنے ڈاکٹر سے دیگر دائمی کیفیات کے بارے میں بات کریں۔ دیگر دائمی امراض جیسا کہ حد سے زیادہ موٹاپا، ذیابیطس یا ہائی کولیسٹرول سے بچاؤ آپ کے جگر کی مدد کر سکتا ہے۔



### صحت بخش غذا کھائیں

✓ الکوحل پینے سے گریز کریں کیوں کہ یہ آپ کے جگر کو مزید نقصان پہنچا سکتی ہے۔

✓ مزید پھل، اناج، مچھلی، کم چکنائی والا گوشت اور بہت سی سبزیاں خاص کر بند گوبھی، بروکولی (شاخ گوبھی) اور پھول گوبھی کھائیں۔

✓ شکر اور چکنائی کم کر دیں۔ اضافی شکر والی خوراک اور مشروبات (جیسا کہ سوڈا، جوس اور بیکٹ والے اسنیکس) یا سیچوریٹڈ فیتس (جیسے چکنائی والا گوشت اور تلی ہوئی خوراک) کو محدود کر دیں۔ اس سے جگر میں چکنائی بڑھنے سے بچت ہوئی ہے۔

✓ سمندری غذا پکا کر کھائیں۔ کچی یا کم پکی ہوئی شیل فش (جیسا کہ کلیمز، مسلز، کستورا مچھلی اور صدفی مچھلی) سے گریز کریں کیوں کہ ان میں مضر بیکٹیریا ہو سکتے ہیں۔

✓ گری دار میووں اور اناج کو چیک کریں کہ ان میں پھیپھوندی نہ ہو، خاص کر اگر انہیں نمی والی جگہ میں کھلا رکھا گیا ہو۔ کچھ اقسام کی پھیپھوندیوں کو طویل وقت تک استعمال کرنے سے جگر کے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

### چست رہیں۔

بالم افراد کو ہر ہفتہ 150 منٹ کی معتدل شدت کی جسمانی سرگرمی اور اضافی پٹھے مضبوط کرنے والی سرگرمی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں تیز چلنا، تیراکی، سائیکل چلانا یا حتیٰ کہ گھاس کاٹنے والا آلہ دھکیلنا بھی شامل ہے۔



### بہتر سانس لیں:

✓ سگریٹ نوشی اور سگریٹ کے دھوئیں سے گریز کریں۔

✓ پینٹ کے دھوئیں، پینٹ پتلا کرنے والے مائع، گوند، صفائی کی مصنوعات، نیل پالش ریموور اور دیگر ممکنہ طور پر زہریلے کیمیکلز سے گریز کریں۔



بہت سا آرام کریں۔  
بالم افراد کو ہر رات 7 یا زائد گھنٹوں کی نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔



اپنے ساتھ نرمی کا معاملہ کریں۔  
ایک وقت میں ایک تبدیلی۔ کامیابیوں کا جشن منائیں۔



دائمی ہیپاٹائٹس بی کا کیسے علاج کیا جاتا ہے؟ دائمی ہیپاٹائٹس بی میں مبتلا ہر شخص کو علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر آپ کو علاج کی ضرورت ہو تو ایسی کئی ادویات دستیاب ہیں جو جگر کو شدید نقصان سے بچا سکتی ہیں۔ آپ کو اپنی باقی ساری زندگی تک یا علاج دستیاب ہونے تک دوا لینی ہو گی۔ اپنے ڈاکٹر سے علاج کے آپشنز کے بارے میں بات کریں۔