NATIONAL LIVER FOUNDATION OF BANGLADESH

ন্যাশনাল লিভার ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ

NOhep

হেপাটাইটিস বি এবং হেপাটাইটিস সি

জানুন, প্রতিরোধ করুন ও ভাল থাকুন

HEP CAN'T WAIT!

World Hepatitis Alliance

হেপাটাইটিস ‘বি’ এবং ‘সি’

হেপাটাইটিস বি ভাইরাস এর কারনে লিভার কোষে যে প্রদাহ হয় তাকে হেপাটাইটিস বি বলে এবং হেপাটাইটিস সি ভাইরাস এর কারনে লিভার কোষে যে প্রদাহ হয় তাকে হেপাটাইটিস সি বলে।

বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই দেখা যায় যে, এই ভাইরাস দয় সংক্রমনের মাধ্যমে খুবই ধীরে, অনেক সময় নিয়ে লিভার কে অকেজো করে দেয়। লিভার এ প্রদাহ, লিভার সংকীর্ণ হয়ে যাওয়া (ফাইব্রোসিস), ব্যাপক আকারে লিভার অকেজো করে দেওয়া (সিরোসিস) এমনকি লিভার ক্যান্সার (হেপাটো সেলুলার কারসিনোমা) হতে পারে।

বাংলাদেশের প্রায় শতকরা ৫.৫ ভাগ মানুষ হেপাটাইটিস বি এবং শতকরা ০.৬ ভাগ হেপাটাইটিস সি ভাইরাসের বাহক, তাদের মধ্যে অনেকেই দীর্ঘমেয়াদী ইনফেকশনে নানাবিধ জটিল লিভার রোগে আক্রান্ত হচ্ছে। বাংলাদেশের প্রায় ১ কোটি মানুষ হেপাটাইটিস ‘বি’ ও ‘সি’ ভাইরাসে আক্রান্ত।

হেপাটাইটিস ‘বি’ ও ‘সি’ লিভার ক্যান্সারের প্রধানতম কারন এবং বিশ্বে মৃত্যুর প্রধান ১০ টি কারন এর একটি হলো লিভার সিরোসিস। লিভার ক্যান্সার বিশ্বে এবং বাংলাদেশে ক্যান্সার জনিত মৃত্যুর তৃতীয় প্রধান কারন। এই দুই ভাইরাস জনিত লিভার রোগের কারনে বিশ্বে প্রতি বছর প্রায় ১.৮ মিলিয়ন মানুষ এবং প্রতি ৩০ সেকেন্ড একজন মানুষ মৃত্যুবরন করে।

হেপাটাইটিস ‘বি’ ও ‘সি’ ভাইরাস কে ‘নীরব ঘাতক’ বলা হয় কারন বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই আক্রান্ত ব্যক্তির মধ্যে কোন উল্লেখযোগ্য লক্ষণ দেখা যায় না।

প্রতি ১০ জন আক্রান্তর ৯ জনই জানেনা যে উনার শরীরে হেপাটাইটিস ‘বি’ অথবা ‘সি’ ভাইরাস রয়েছে। কিছু ব্যক্তি এই ভাইরাস আক্রমনের কয়েক মাসের মধ্যেই এই ভাইরাসের সাথে যুদ্ধ করে তাকে শরীর থেকে বিতারিত করে এবং সুস্থ থাকে। যখন কেউ প্রথম এই ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হয় তখন একে বলা হয় স্বল্পমেয়াদী বা একিউট ইনফেকশন, কিন্তু যদি এই ভাইরাস কারো রক্তে ছয় (০৬) মাসের অধিক অবস্থান করে তখন একে বলা হয় দীর্ঘমেয়াদী বা ক্রনিক ইনফেকশন। বিশেষজ্ঞদের মতে হেপাটাইটিস সি আক্রান্ত প্রতি ৫ জনে ৪ জন দীর্ঘমেয়াদী বা ক্রনিক ইনফেকশন (কয়েক বৎসরে) এ রুপান্তরিত হবার আশংকা থাকে।

হেপাটাইটিস 'বি ও 'সি' এর লক্ষণ সমূহ :

বেশীর ভাগ ব্যক্তির ক্ষেত্রেই কোন লক্ষণ থাকে না এবং কোন ধারনাও থাকে না যে, সে হেপাটাইটিস বি অথবা সি ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত।

সাধারন লক্ষণ : শরীরিক অবসাদ, ক্লান্তি, ক্ষুধা মন্দা, জন্ডিস, দুর্বলতা, জ্বর, পেট ব্যথা, মাংশপেশী ও হাড়ের জয়েন্টে ব্যথা, গাঢ় প্রস্রাব, ফ্যাকাসে মল, ডায়রিয়া,বমি বমি ভাব বা বমি হওয়া।

জ্বর

ক্লান্তি

বমি বমি ভাব

ক্ষুধা মন্দা

জন্ডিস
(চোখ ও শরীরে হলুদ ভাব)

পেট ব্যথা

বমি

গাঢ় প্রস্রাব, ফ্যাকাসে মল এবং ডায়রিয়া

হেপাটাইটিস 'বি' ও 'সি' ভাইরাস কি ভাবে সংক্রমিত হয় ?

হেপাটাইটিস 'বি' এবং 'সি' ভাইরাস সংক্রমিত একটি ভাইরাস। আক্রান্ত ব্যক্তির রক্ত বা শরীরের অন্যান্য তরল (বডি ফ্লুইড), ভ্যাজাইন্যাল তরল পদার্থ রক্তের সংস্পর্শের মাধ্যমে ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে হেপাটাইটিস 'বি' এবং 'সি' সংক্রমিত করে। যেমন :

● জন্মের সময় –আক্রান্ত মা থেকে নবজাতকে ● সরাসরি রক্ত থেকে রক্তে (নিরীক্ষাবিহীন রক্ত এবং রক্তের উপাদান পরিসঞ্চালন দ্বারা) ● সূচ এর মাধ্যমে (একই সূচ ব্যবহার করে একাধিক ব্যক্তির ইনজেকশন, নেশা জাতীয় দ্রব্যাদি গ্রহনের সময়), ● নাঁক-কান ফুরানো বা টেটু করানো ● বিভিন্ন রকম চিকিৎসা (মেডিকেল ও ডেন্টাল) গ্রহন কালে দূষিত যন্ত্রপাতি ব্যবহার ● ব্যক্তিগত দ্রব্যাদি একাধিক ব্যক্তির ব্যবহারের ফলে (যেমন: দাঁতের ব্রাশ, রেজার, ক্ষুর, ব্লেড) ● অরক্ষিত যৌন ক্রিয়া ।

সচেতনতামূলক পদক্ষেপ এর মাধ্যমে এই দুই ভাইরাস প্রতিরোধ করা সম্ভব। হেপাটাইটিস বি ভাইরাসের এর প্রতিষেধক টিকা আছে। হেপাটাইটিস সি ভাইরাসের প্রতিষেধক কোন টিকা এখনও পর্যন্ত আবিষ্কার হয়নি। তাই ব্যক্তিগত প্রতিরোধই এই রোগের একমাত্র প্রতিরোধক ব্যবস্থা।

হেপাটাইটিস বি প্রতিষেধক টিকা ?

নির্দিষ্ট নিয়মে টিকা গ্রহনের মাধ্যমে হেপাটাইটিস–বি প্রতিরোধ করা সম্ভব। মনে রাখবেন টিকা গ্রহনের আগে অবশ্যই হেপাটাইটিস–বি স্ক্রিনিং করে নেওয়া উচিৎ।

টিকার গ্রহনের নিয়ম: বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরামর্শ অনুযায়ী এই টিকা দিতে হবে- ০,১,৬ অথবা ০,১,২ ও ১২ মাসে। যদি কাঙ্খিত টাইটার অর্জিত না হয়, তবে ৩য় ডোজ এর পর অতিরিক্ত আরও একটি ডোজ (বুস্টার ডোজ) নিতে হবে।

টিকার কার্যকারিতা: সাধারন মানুষের ক্ষেত্রে ৮৫ থেকে ১০০ ভাগ এন্টিবডি প্রস্তুত করার ক্ষমতা (এন্টিবডি রেস্পন্স) দেখা যায়। টিকা দেওয়ার ১ থেকে ৩ মাসের মধ্যে এন্টিবডি টেস্ট করে টাইটার (এন্টি-এইচ বি এস) দেখতে হয়। এন্টি-এইচবিএস ১০০ ইউনিট হলে ভাল, ১০-১০০ ইউনিট হলে মোটামোটি এবং ১০ ইউনিট এর কম হলে অতিরিক্ত আরেকটি ডোজ (বুস্টার ডোজ) নিতে হবে।

হেপাটাইটিস 'বি ও 'সি' চিকিৎসা

হেপাটাইটিস 'বি' অথবা 'সি' এর ক্ষেত্রে চিকিৎসার প্রয়োজন হয়, লিভারে ক্ষতির পরিমান কমাতে ও লিভারে এই ভাইরাসের বিস্তার রোধ করতে। আপনি যখনই ল্যাবরেটরী পরীক্ষায় হেপাটাইটিস 'বি' অথবা 'সি' ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছেন, তা জানতে পারবেন তখনই আপনার উচিৎ লিভার রোগ বিশেষজ্ঞ (হেপাটোলজীস্ট - Hepatologiest) বা পরিপাকতন্ত্র বিশেষজ্ঞ (গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজীস্ট - Gastroenterologist) এর স্বরনাপন্য হওয়া। বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক আপনার ভাইরাসের ধরন অনুযায়ী চিকিৎসা পরিকল্পনা করবেন। হেপাটাইটিস বি চিকিৎসার কার্যকরী ঔষধ বাংলাদেশে পাওয়া যাচ্ছে। সুখবর হলো ডাইরেক্ট এক্টিং এন্টিভাইরাল Direct-Acting Antivirals (DAAs) ঔষধ ব্যবহার এর মাধ্যমে হেপাটাইটিস সি প্রায় ৯৫ ভাগ ক্ষেত্রেই নির্মূল করা সম্ভব। এই ঔষধ এখন বাংলাদেশেই তৈরি হচ্ছে এবং বিশ্বের অনান্য দেশের তুলনায় অনেক কমমূল্যে পাওয়া যাচ্ছে।

অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায় হেপাটাইটিস মুক্ত হবার জন্য নানা রকম অবৈজ্ঞানিক, অপচিকিৎসার আকর্ষনীয় প্রচারে বিভ্রান্ত হয়ে অনেকেই শারীরিক ও অর্থনৈতিকভাবে ক্ষতিগ্রস্থ হয়। এর ফলে রোগ অজান্তে চিকিৎসার নাগালের বাহিরে চলে যেতে পারে।

হেপাটাইটিস 'বি' ও 'সি' আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে সামাজিক মেলামেশায় এই রোগ ছড়াতে পারে কি ?

সামাজিক মেলামেশায় (হ্যান্ডশেক, কোলাকুলি) এই রোগ ছড়ায় না। এমনকি হেপাটাইটিস 'বি' ও 'সি' আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহার্য দ্রব্যাদি যেমন: গ্লাস, প্লেট, কাপ, চামচ, জামা-কাপড় ইত্যাদির মাধ্যমেও এই রোগ ছড়ায় না। শুধুমাত্র যে সমস্ত দ্রব্য রোগীর রক্ত অথবা বডি ফ্লুইড এর সংস্পর্শে আসে (ক্ষুর, ব্লেড, রেজার, দাঁতের ব্রাশ, সূচ) সেগুলোর মাধ্যমেই এই রোগ ছড়াতে পারে।

গর্ভাবস্থায় হেপাটাইটিস 'বি' ও 'সি'

জন্মের সময় হেপাটাইটিস বি আক্রান্ত মা থেকে এই ভাইরাস নবজাতকে সংক্রমিত হতে পারে, যা হেপাটাইটিস বি সংক্রমনের অন্যতম প্রধান মাধ্যম। আক্রান্ত গর্ভবতী মহিলার শিশু জন্ম নেবার ২৪ ঘন্টার মধ্যে শিশুকে হেপাটাইটিস বি টিকা এবং সাথে এন্টি-এইচবিভি ইমিউনোগ্লোবিউলিন (Anti-HBV Immunoglobulin) দিতে হবে। এই ব্যবস্থা নিলে নবজাতকের শরীরে তার মা থেকে হেপাটাইটিস বি ভাইরাস সংক্রমনের সম্ভাবনা থকবেনা। শিশুকে অবশ্যই পরবর্তীতে নিয়ম অনুযায়ী বাকী দুই ডোজ হেপাটাইটিস বি টিকা দিতে হবে।

হেপাটাইটিস সি আক্রান্ত গর্ভবতী মায়েরা তার নবজাতকে এই ভাইরাস সংক্রমনের ভয়ে উদ্বিগ্ন থাকেন। কিন্তু জন্মের সময় মা থেকে নবজাতকে এই ভাইরাস সংক্রমনের সম্ভাবনা অত্যন্ত কম কিন্তু উপেক্ষনীয় নয়। পরিসংখ্যানে দেখা যায় আক্রান্ত গর্ভবতী মা থেকে নবজাতকে হেপাটাইটিস সি সংক্রমনের হার প্রায় ৫%।

হেপাটাইটিস 'বি' এবং 'সি' প্রতিরোধে নিম্ন লিখিত বিষয় সমূহ কে না বলুন

নিরীক্ষাবিহীন রক্ত সঞ্চালন

একই সূচে নেশা গ্রহন

একই ব্লেড ও সূচ বহুব্যবহার

অরক্ষিত যৌনকর্ম

হেপাটাইটিস বি এবং সি প্রতিরোধ করুন

রক্ত, রক্তের উপাদান, বীর্য এবং শরীরের অন্যান্য তরল পদার্থের মাধ্যমে হেপাটাইটিস 'বি' ও 'সি' ভাইরাস ছড়ায়

৭ হেপাটাইটিস প্রতিরোধের সাতটি উপায়

- হেপাটাইটিস বি প্রতিরোধে টিকা নিন। হেপাটাইটিস সি এর কোন টিকা নেই, ব্যক্তিগত প্রতিরোধই একমাত্র উপায়।
- অন্যের ব্যবহৃত সুঁচ, রেজার, ক্ষুর, ব্লেড ও টুথব্রাশ কখনই ব্যবহার করবেন না।
- গর্ভাবস্থায় হেপাটাইটিস 'বি' ও 'সি' পরীক্ষা করুন।
- জন্মের ২৪ ঘন্টার মধ্যে নবজাতককে হেপাটাইটিস বি প্রতিরোধে টিকা দিন।
- নাক-কান ছিদ্র এবং ট্যাটু করার সময় পরিশোধিত সুঁচ ও যন্ত্রপাতি ব্যবহার করুন।
- নিরাপদ যৌনচর্চা নিশ্চত করুন।
- সম্ভব হলে ইনজেকশন এর পরিবর্তে চিকিৎসকের পরামর্শে ঔষধ সেবন করুন।

হেপাটাইটিস বি এবং সি এর ঝুঁকিতে আছেন যারা

সার্জিক্যাল অথবা ডেন্টাল চিকিৎসা হয়ে থাকলে

ব্লাড ট্রান্সফিউশনের মাধ্যমে রক্ত নিয়ে থাকলে

জন্মের সময়, মা হেপাটাইটিস বি আক্রান্ত থাকলে

সুঁচের মাধ্যমে মাদকদ্রব্য গ্রহন করে থাকলে

ডায়ালাইসিস অথবা অঙ্গ প্রতিস্থাপন করে থাকলে

কর্মস্থলে প্রতিনিয়ত রক্ত বা রক্তের উপাদানের সংস্পর্শে থাকলে

পরিবারের কোন সদস্য হেপাটাইটিস ‘বি’ অথবা ‘সি’ আক্রান্ত থাকলে

যদি এইচ আই ভি/এইডস আক্রান্ত হয়ে থাকেন

অনিরাপদ যৌনচর্চা এবং সমকামী হয়ে থাকলে

সার্জারী অথবা ডেন্টিস্ট্রিতে কর্মরত থাকেন

NATIONAL LIVER FOUNDATION OF BANGLADESH

ন্যাশনাল লিভার ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ

আমাদের সেবা সমূহ

- লিভার বিশেষজ্ঞবৃন্দের পরামর্শ
- সাশ্রয়ী মূল্যে ল্যাবরেটরী সুবিধা
- হেপাটাইটিস বি ভ্যাকসিনেশন
- এন্ডোসকপি
- আল্ট্রাসনোগ্রাফী
- জনসচেতনতা মূলক কার্যক্রম

ন্যাশনাল লিভার ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ

১৫০, (৩য় তলা) গ্রীনরোড, পান্থপথ, ঢাকা - ১২১৫, বাংলাদেশ

ফোন : ৫৮১৫৭১৫৭, ০১৭৩২৯৯৯৯২২

www.liver.org.bd

fb.com/liver.org.bd twitter.com/bd_liver

লিভার রোগের প্রতিরোধ, চিকিৎসা, শিক্ষা ও গবেষণাকল্পে
একটি অলাভজনক প্রতিষ্ঠান

বিশ্বে ২৯০ মিলিয়ন মানুষ এখনও জানেন না তারা ভাইরাল হেপাটাইটিসে আক্রান্ত

আজই রক্ত পরীক্ষা করুন