हेपाटाइटिस C

परिक्षण गराउनुहोस्। उपचार गराउनुहोस्। निको हुनुहोस्।

हेपाटाइटिस C

हेपाटाइटिस C भनेको हेपाटाइटिस C भाइरस (hepatitis C virus, HCV) को कारणले लाग्ने कलेजोको रोग हो र यो रोग सङ्क्रमित रगतको सम्पर्कबाट फैलिन्छ। यो रोग निम्न माध्यमबाट लाग्न सक्छ:

- लागू औषध तयार गर्न र सुई लगाउन वा सुँघ्न अरूहरूसँग मिलेर सुई, सिरिन्ज, कुकर, कपास, पानी वा पाइप जस्ता सामग्रीहरू सेयर गर्दा।
- कारागार वा जेलहरू जस्ता इजाजतपत्र विनाको वा अनौपचारिक स्थलहरूमा ट्याटु बनाउँदा वा शरीर छेड्दा।
- टुथब्रस, रेजर, नेल क्लिपर वा ग्लुकोज मोनिटर जस्ता रगतको सम्पर्कमा आउन सक्ने व्यक्तिगत सामग्रीहरू अरूहरूसँग मिलेर सेयर गर्दा।
- हेपाटाइटिस C भएको गर्भवती माहिलाले बच्चा जन्माउँदा।

हेपाटाइटिस C भएका अधिकांश मानिसहरूमा कुनै लक्षण देखिँदैन र उनीहरूलाई हेपाटाइटिस C लागेको थाहा हुँदैन। उपचार नगराउँदा हेपाटाइटिस C ले कलेजोमा गम्भीर क्षति, कलेजोले काम गर्न बन्द गर्ने, कलेजोको क्यान्सर र मृत्युसमेत पुर्याउन सक्छ। हेपाटाइटिस A र B भन्दा विपरीत, हेपाटाइटिस C को रोकथाम गर्नका लागि कुनै खोप उपलब्ध छैन। तर, सुरुमै निदान गर्नाले र समयमै हेरचाह तथा उपचारमा पहुँच प्राप्त गर्दा कलेजो क्षति हुनबाट रोक्न सक्छ। हेपाटाइटिस C को उपचार गराउन र निको पार्न सकिन्छ।

हेपाटाइटिस C र HIV सह-सङ्क्रमण

HIV भएका लगभग एक चौथाई मानिसहरूलाई हेपाटाइटिस C पनि हुन्छ। HIV र HCV भएका व्यक्तिहरूमा कलेजो रोग धेरै छिटो बढ्दै जान्छ। लागू औषध प्रयोग गर्ने HIV सङ्क्रमित मानिसहरूमा HCV को सह-सङ्क्रमण सामान्य हुन्छ (50%–90%)। पुरुषसँग यौन सम्पर्क गर्ने HIV सङ्क्रमित पुरुषहरू पनि HCV सङ्क्रमणको उच्च जोखिममा रहको देखिन्छ। यो कुनै कष्टपूर्ण मैथुन वा गुदा मैथुनको कारणले हुन सक्छ जहाँ रगत हुन्छ। HIV सङ्क्रमित व्यक्तिहरूमा हेपाटाइटिस C को सफलतापूर्वक उपचार गर्न सकिन्छ। HIV सङ्क्रमण रोक्न PrEP लिइरहेका व्यक्तिहरू पनि हेपाटाइटिस C को जोखिममा हुन सक्छन् र वार्षिक रूपमा हेपाटाइटिस C को जाँच गराउनुपर्दछ।

हेपाटाइटिस C भएका जो कोही मानिसले के अनुभव गरिरहेका छन् भन्ने म बुझ्छु किनभने म पनि सोही अवस्थाबाट गुज्रेको छु। मैले त्यो भोगेको छु। यसमा सुधार हुन्छ। यसको सुधार धेरै हदसम्म हुन्छ।

Casey, Albany

तपाईंलाई हेपाटाइटिस C छ कि छैन भनेर थाहा पाउनका लागि एक मात्र तरिका परीक्षण हो।
निम्न अवस्थामा तपाईंले हेपाटाइटिस C को परीक्षण गराउनुपर्छ:

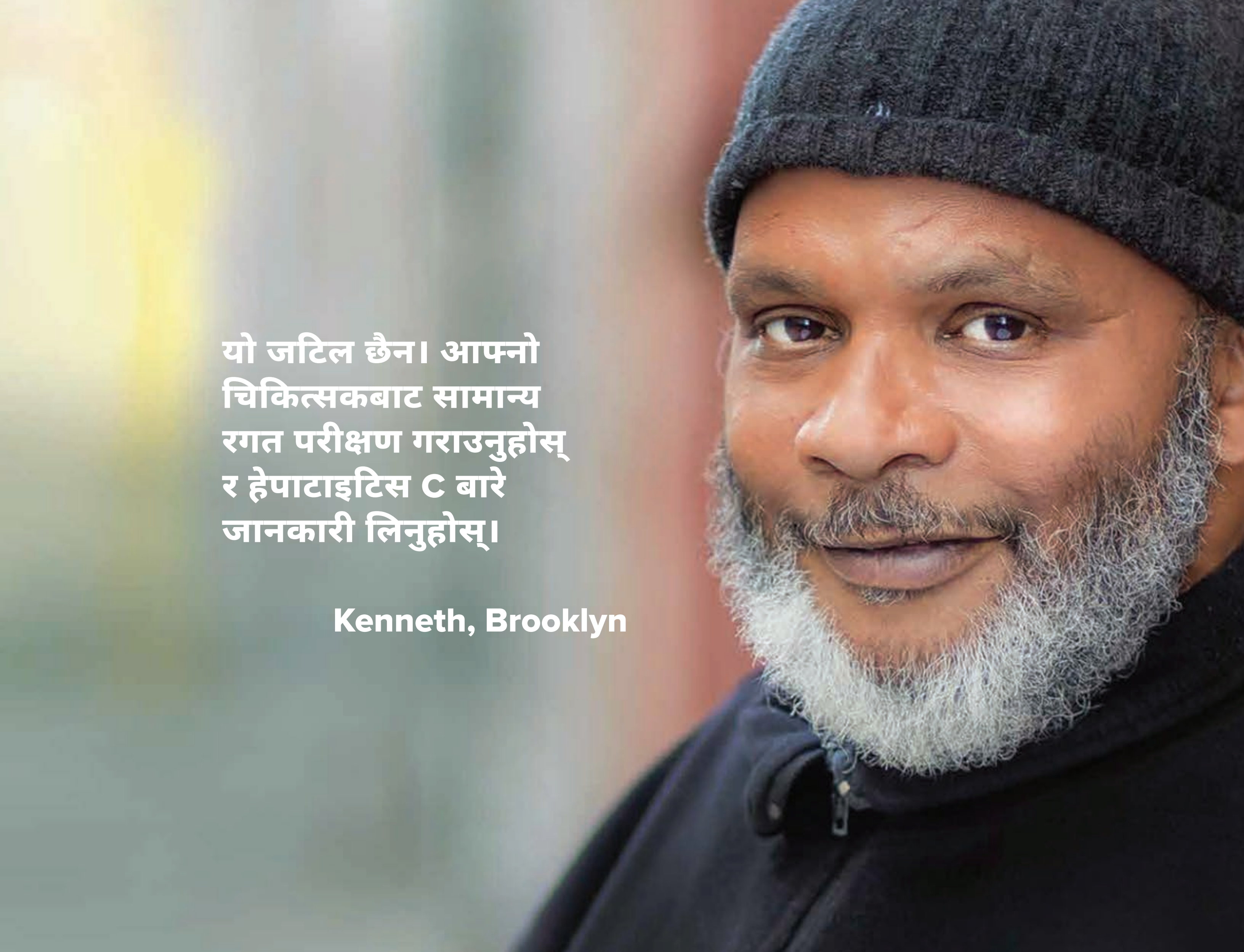
- तपाईंको उमेर 18 वर्ष वा माथि भएमा (कम्तीमा एक पटक परीक्षण गराउनुहोस्)।
- तपाईं गर्भवती हुनुभएमा (प्रत्येक पटक गर्भवती हुँदा परीक्षण गराउनुहोस्)।
- तपाईंले सुईबाट लागू औषध लिनुभएको छ भने, धेरै वर्ष पहिले एक पटक मात्र नै लिएको भए पनि।
- तपाईंमा HIV सङ्क्रमण भएमा।
- तपाईंले 1992 अघि दान गरिएको रगत वा अङ्गहरू प्राप्त गर्नुभएको हो भने।
- 1987 अघि क्लटिङ फ्याक्टर प्राप्त गर्नुभएमा।
- तपाईं काम गर्ने क्रममा सुईको छडी वा धारिलो वस्तुको चोटबाट रगतको सम्पर्कमा आउनुभएको थियो भने।
- तपाईं लामो समयसम्म डायलाइसिसमा हुनुहुन्थ्यो भने।
- तपाईंले इजाजत नलिएका कलाकारबाट ट्याटु बनाउनुभएको वा शरीर छेड्नुभएको थियो भने, जस्तै सडकमा वा जेलमा हुँदा।
- तपाईंले लागू औषधि सुँघ्नुभएको थियो भने।

हेपाटाइटिस C एन्टिबडी परीक्षण

तपाईंलाई हेपाटाइटिस C छ कि छैन भनेर निर्धारण गर्न आवश्यक पर्ने पहिलो परीक्षण भनेको हेपाटाइटिस C एन्टिबडी परीक्षण हो। यो रगत परीक्षण हो, जसमा हेपाटाइटिस C भाइरसको एन्टिबडी खोजी गरिन्छ। यो परीक्षण रगतको नमूना सङ्कलन गरी प्रयोगशालामा पठाएर वा हेपाटाइटिस C र्‍यापिड एन्टिबडी परीक्षण प्रयोग गरेर फिङ्गर स्टिक प्रयोग गरेर गर्न सकिन्छ। हेपाटाइटिस C एन्टिबडी परीक्षणले तपाईंलाई कहिल्यै हेपाटाइटिस C सङ्क्रमण भएको छ-छैन भनी बताउने छ। यसले तपाईंलाई अहिले हेपाटाइटिस C सङ्क्रमण छ कि छैन भनेर बताउने छैन। तपाईंलाई हाल सङ्क्रमण छ कि छैन भन्ने थाहा पाउन तपाईंलाई दोस्रो परीक्षण गराउनुपर्ने हुन्छ।

हेपाटाइटिस C एन्टिबडी परीक्षणको नतिजा गैर-प्रतिक्रियाशील/नेगेटिभ वा प्रतिक्रियाशील/पोजिटिभ हुन सक्छ।

- **गैर-प्रतिक्रियात्मक वा नेगेटिभ एन्टिबडी परीक्षण**को अर्थ तपाईं हाल हेपाटाइटिस C भाइरसबाट सङ्क्रमित हुनुहुन्न। तर, तपाईं पछिल्लो 6 महिनामा सुईबाट लागू औषध लिने अरूसँग मिलेर प्रयोग गर्ने जस्ता जोखिमपूर्ण व्यवहारमा संलग्न हुनुभएको छ भने, तपाईंले पुन: परीक्षण गराउनुपर्ने हुन्छ।
- **प्रतिक्रियाशील वा पोजिटिभ एन्टिबडी परीक्षण**को अर्थ तपाईंको रगतमा हेपाटाइटिस C को एन्टिबडी छ। तपाईं एक पटक हेपाटाइटिस C को सम्पर्कमा आउनुभएको थियो। तपाईंलाई हेपाटाइटिस C को लागेको हुन सक्छ। निश्चित रूपमा हो कि होइन भनेर जान्नका लागि तपाईंले दोस्रो पटक परीक्षण गराउनुपर्ने हुन्छ।


यो जटिल छैन। आफ्नो
चिकित्सकबाट सामान्य
रगत परीक्षण गराउनुहोस्
र हेपाटाइटिस C बारे
जानकारी लिनुहोस्।
Kenneth, Brooklyn

हेपाटाइटिस C निदान

यदि तपाईंको हेपाटाइटिस C एन्टिबडी परीक्षण प्रतिक्रियाशील छ भने, तपाईंलाई हाल हेपाटाइटिस C छ कि छैन भनेर निदान गर्न र निर्धारण गर्न दोस्रो परीक्षण गराउनुपर्दछ। यो दोस्रो परीक्षणलाई HCV RNA परीक्षण भनिन्छ, जसलाई HCV PCR परीक्षण पनि भनिन्छ। RNA परीक्षणले तपाईंको रगतमा हेपाटाइटिस C भाइरसको उपस्थिति वा मात्रा जाँच गर्छ। HCV RNA परीक्षणको नतिजा या त पत्ता लगाउन नसकिने या पत्ता लगाउन सकिने खालको हुन सक्छ। कहिलेकाहीँ नतिजा भाइरल लोड (तपाईंको रगतमा भाइरसको मात्रा) को रूपमा पनि रिपोर्ट हुन सक्छ।

- परीक्षणको 'पत्ता लगाउन नसकिने' खालको नतिजाको अर्थ तपाईंको रगतमा भाइरस छैन र हाल सङ्क्रमित हुनुहुन्न।
- परीक्षणको 'पत्ता लगाउन सकिने' खालको नतिजाको अर्थ तपाईंको रगतमा हेपाटाइटिस C भाइरस छ र तपाईं हाल हेपाटाइटिस C बाट सङ्क्रमित हुनुहुन्छ भन्ने हो। यो परीक्षणको नतिजाले तपाईंको भाइरल लोड पनि देखाउन सक्छ।

सुरुवाती चरणमै हेपाटाइटिस C को निदान गर्नुका लाभहरू

तपाईंले हेपाटाइटिस C भएको थाहा पाइसकेपछि, उपचारको बारेमा आफ्नो चिकित्सा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्। उपचार गर्नका लागि बिरामी महसुस नभएसम्म नपर्खनुहोस्। सुरुमै निदान गर्नु र मेडिकल हेरचाह गर्नु बृहत्तर स्वास्थ्यका लागि मुख्य तत्व हो। उपचार सुरु गर्नु अघि पनि, तपाईंले स्वस्थ रहन र आफ्नो कलेजोलाई क्षति हुनबाट जोगाउन धेरै कार्यहरू गर्न सक्नुहुन्छ।

- मदिरा खपत कम गर्नुहोस् वा सेवन गर्न बन्द गर्नुहोस्।
- हेपाटाइटिस A र B विरुद्ध खोप लगाउन नभुल्नुहोस्।
- स्वस्थ खाना खानुहोस्, व्यायाम गर्नुहोस् र पर्याप्त आराम गर्नुहोस्।
- नियमित जाँचका लागि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई भेट्नुहोस्।
- कुनै पनि प्रेस्क्रिप्सन, ओभर-द-काउन्टर औषधि, सप्लिमेन्ट वा भिटामिनहरू लिनु अघि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

हेपाटाइटिस C अरूलाई सार्ने जोखिम कम गर्नुहोस्

- यदि तपाईं सुईबाट लागू औषध लिनुहुन्छ भने, सकेसम्म सुरक्षित ढङ्गले लिनुहोस्।
- अरूले प्रयोग गरेको सुई वा लागू औषध प्रयोग गर्ने उपकरणहरू (सिरिञ्ज, टाई, कपास, कुकर, पानी, नली, आदि) प्रयोग नगर्नुहोस् वा आफ्ना उपकरणहरू अरूलाई प्रयोग गर्न नदिनुहोस्।
- रगत रहन सक्ने व्यक्तिगत स्याहार सामग्रीहरू अरूसँग मिलेर नगर्नुहोस् - जस्तै रेजर, टुथब्रस वा नेल क्लिपरहरू।
- कन्डम वा डेन्टल ड्याम प्रयोग गरेर सुरक्षित यौन अभ्यास गर्नुहोस्। रगतको सम्पर्कमा आउने गरी वा तन्तुहरू च्यातिने हिसाबले यौन सम्पर्क नगर्नुहोस्।

हेपाटाइटिस C अनौपचारिक सम्पर्कबाट सर्दैन जस्तै: हाच्छ्युँ गर्दा, खोक्दा, अँगालो हाल्दा वा खाने भाँडा वा पिउने गिलासहरू एकसाथ प्रयोग गर्दा।

तपाईंलाई हेपाटाइटिस C कसरी लाग्यो भन्ने कुराले फरक पार्दैन। एकअर्कालाई मद्दत गरौँ र सबैजना निको हुने कुरा सुनिश्चित गरौँ।
Ronni, Manhattan

हेपाटाइटिस C हेरचाह र उपचार

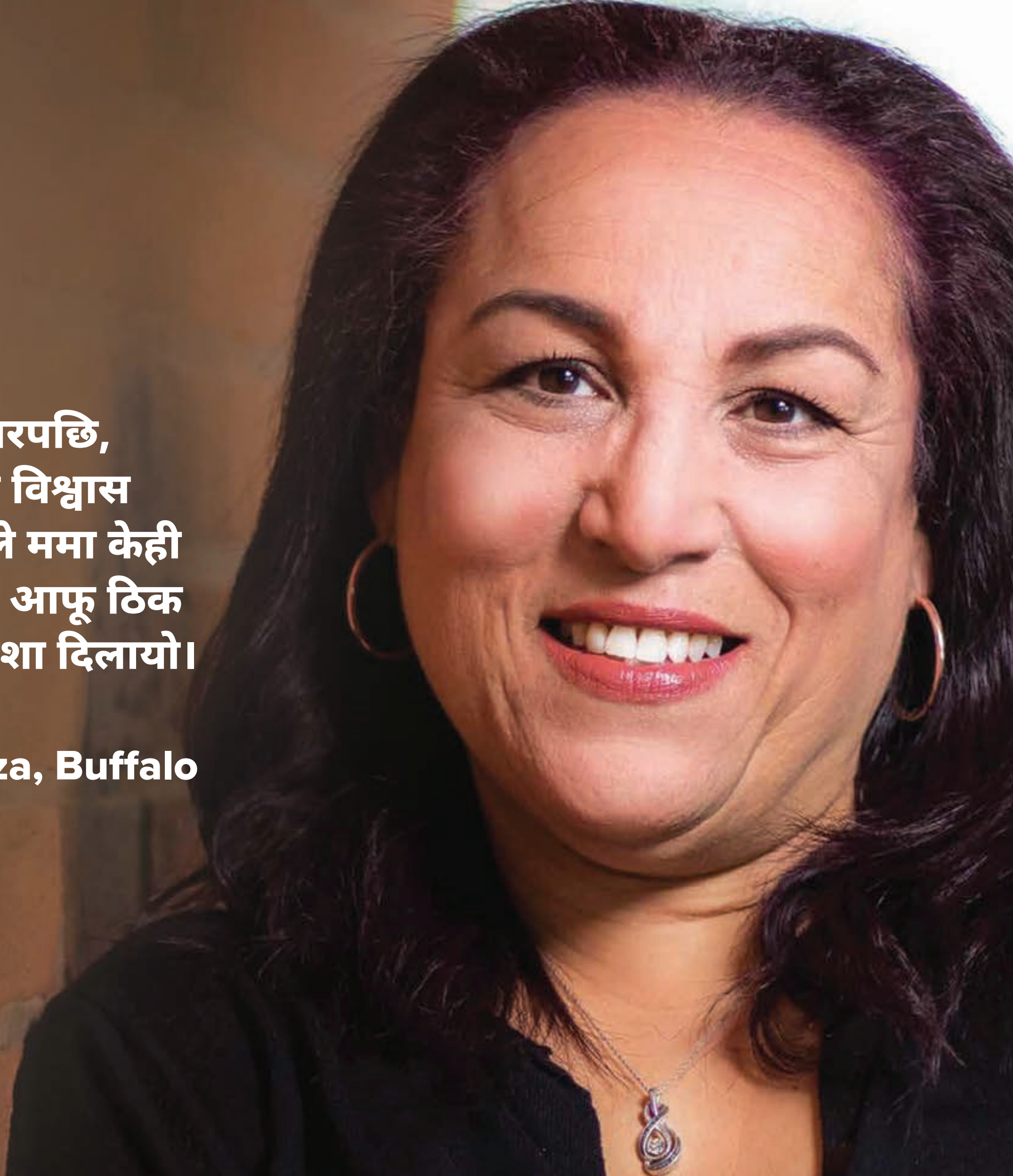
तपाईंलाई हेपाटाइटिस C भएको थाहा भएपछि, विगतमा तपाईंलाई उपचार गर्न अस्वीकार गरिएको थियो वा उपचारले काम नगरेको भए पनि उपचारको बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। अहिले उपलब्ध औषधिले लगभग सबैलाई निको पार्न सक्छ। अधिकांश मानिसहरूलाई उनीहरूको नियमित मुख्य स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले हेपाटाइटिस C को उपचार गर्न सक्छन्।

हेपाटाइटिस C को उपचार

- उपचार गरेर हेपाटाइटिस C भाइरसलाई शरीरबाट हटाउन सकिन्छ। यसलाई निरन्तर भाइरल प्रतिक्रिया वा SVR भनिन्छ र यसलाई उपचार मानिन्छ। SVR ले कलेजोमा क्षति हुने जोखिम कम गर्छ र जीवनको गुणस्तरमा सुधार ल्याउँछ।
- सक्रिय रूपमा लागूऔषध प्रयोग गर्ने, HIV भएका वा कलेजोको रोग धेरै बिग्रेका व्यक्तिहरू समेत लगायत हेपाटाइटिस C भएका अधिकांश मानिसहरूलाई उपचार गर्न सिफारिस गरिन्छ।
- हेपाटाइटिस C को उपचार गर्न सजिलो छ – प्रायः 8 देखि 12 हप्तासम्म दिनको एक पटक – र केही साइड इफेक्टहरू हुन्छन्।
- तपाईंले आफ्नो हेपाटाइटिस C उपचार गरिसकेपछि तीन महिना (वा 12 हप्ता) पछि, तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले उपचारको सफलता पुष्टि गर्न हेपाटाइटिस C RNA परीक्षण दोहोर्‍याउने छन्।
- यदि परीक्षणमा तपाईंको रगतमा हेपाटाइटिस C भाइरस पत्ता लागेन भने तपाईं निको भएको छ।
- यदि तपाईंको रगतमा अझै पनि हेपाटाइटिस C भाइरस छ भने, तपाईंलाई निको भइसकेको छैन। तपाईंलाई निको भएको छैन भने, हेरचाहमा रहनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। हेपाटाइटिस C उपचार दोहोर्‍याउँदाको लाभ बारे आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्। औषधिको फरक संयोजनले तपाईंका लागि काम गर्न सक्छ।
- तपाईंको उपचार सफलता भए पनि, तपाईं भविष्यमा हेपाटाइटिस C बाट पुनः सङ्क्रमित हुनबाट सुरक्षित हुनुहुन्न भन्ने जान्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

हेपाटाइटिस C को उपचारपछि, म निको भएँ। मैले साँच्चै विश्वास गर्न सकेको थिइनँ। यसले ममा केही परिवर्तन ल्यायो र मलाई आफू ठिक हुनेछु भन्ने अलि बढी आशा दिलायो।

Liza, Buffalo



हेपाटाइटिस C हाम्रा कथाहरू सुन्नुहोस्

हेपाटाइटिस C हटाउन कसरी मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ, जान्नुहोस्: health.ny.gov/nycureshepc

हेपाटाइटिस C बारे थप जानकारीका लागि वा सिरिन्ज आदानप्रदान कार्यक्रम वा प्रेस्क्रिप्सनविना सिरिन्जहरू बेच्ने औषधि पसल पत्ता लगाउनका लागि, 1-800-522-5006 मा कल गर्नुहोस् वा www.health.ny.gov मा हेर्नुहोस्।

लागूपदार्थको प्रयोग, मद्यपान वा जुवातासको समस्याको लागि मद्दत प्राप्त गर्न, 1-877-8-HOPENY वा 1-877-846-7369 मा कल गर्नुहोस्।

16137 (Nepali)

NEW YORK STATE | Department of Health

7/22