হেপাটাইটিস সি

আমার কি কোনো ঝুঁকি থাকতে পারে?

Bengali translation of *Hepatitis C – Could I be at risk?*

হেপাটাইটিস সি কি?

হেপাটাইটিস সি একটা রোগবীজাণু এবং এটা যকৃতের ক্ষতি করতে পারে এবং এর ফলে বহু বছর পর্যন্ত অসুস্থতা থাকতে পারে। হেপাটাইটিস এ এবং বি-র মতো হেপাটাইটিস সি বীজাণু (এইচসিভি)-র রক্ষামূলক কোনো টীকা নেই।

আমার হেপাটাইটিস সি কিভাবে হতে পারে?

হেপাটাইটিস সি রক্তে প্রবাহিত হয় এবং এটা শরীরের অন্য তরল পদার্থেও দেখা যায়। তবে রক্তই (এমনকি খুব সামান্য কিংবা অদৃশ্য পরিমাণেও) সংক্রমণের প্রধান উৎস। এই বীজাণু প্রধানত কোনো সংক্রমিত ব্যক্তির রক্ত অন্য কারো রক্তপ্রবাহে মিশলে ছড়িয়ে পড়ে। আপনি হাতে হাত ধরা, আলিঙ্গন করা, চুমু খাওয়া কিংবা ভাগাভাগি করে টয়লেট, কাঁটাচামচ কিংবা বাসনপত্র ব্যবহার করার মতো দৈনন্দিন সংস্পর্শের মাধ্যমে এটা পেতে পারেন না।

হেপাটাইটিস সি এভাবে সংক্রমিত হয়ঃ

- মাদকদ্রব্যের ইনজেকশান নেবার উপকরণ ভাগাভাগি করে ব্যবহার করা, এমনকি আপনি যদি এটা মাত্র দুএকবার কিংবা বহু আগে ব্যবহার করে থাকেন। সূঁচ এবং ইনজেকশান নেবার সিরিঞ্জেই সবচেয়ে বেশি ঝুঁকি থাকে তবে, চামচ, ফিলটার কিংবা নাকে কোকেন টেনে নেবার নল এবং জলও সংক্রমণ বহন করতে পারে;

- (১৯৯১ সালের সেপ্টেম্বর মাসের আগে) শরীরে রক্ত নেওয়া কিংবা রক্তক্ষরণ বন্ধ করার জন্যে রক্ত জমাট বাঁধার উপাদান শরীরে নেওয়া (১৯৮৬ সালের আগে)। উত্তর আয়ার্ল্যান্ডে যেসব রক্ত ব্যবহার করা হয় তা আজকাল হেপাটাইটিস সি-র জন্যে যাচাই করে নেওয়া হয়।

অপেক্ষাকৃত কম ক্ষেত্রে, হেপাটাইটিস সি নিচের ক্ষেত্রগুলিতেও সংক্রমিত হতে পারেঃ

- হেপাটাইটিস সি-তে আক্রান্ত কোনো মা তাঁর শিশুকে প্রসবের আগে কিংবা প্রসবের সময়;

- ঐ রোগবীজাণুওয়ালা কোনো ব্যক্তির সঙ্গে বিনা রক্ষণব্যবস্থায় (কন্ডম ছাড়া) যৌনসম্ভোগ;

- বিদেশে, যেখানে হেপাটাইটিস সি-র প্রকোপ আছে এবং যেখানে চিকিৎসার সরঞ্জামগুলি যথাযথভাবে বীজাণুমুক্ত করা হতে না পারে, সেখানে শারীরিক কিংবা দাঁতের চিকিৎসা নেওয়া;

- বীজাণুমুক্ত নয় এমন উপকরণ দিয়ে শরীরে উল্কি করানো, কান কিংবা শরীরের অন্য কোথাও ফুটো করানো কিংবা অ্যাকুপাংচার করানো;

- ঐ বীজাণুওয়ালা কোনো ব্যক্তির রক্তের সংস্পর্শে আসা কোনো ক্ষুর কিংবা দাঁত মাজার ব্রাশ ভাগাভাগি করে ব্যবহার করা।

উপরের যেকোনো উপায়ে আপনি ঐ বীজাণুর সংস্পর্শে এসেছেন বলে আপনার মনে হলে, আপনার জিপি কিংবা নার্সের সঙ্গে দেখা করুন।

উপসর্গগুলি কি?

বহু মানুষ যাঁদের হেপাটাইটিস সি বীজাণু আছে, তাঁদের বহু বছর কিংবা বহু দশক ধরেও কোনো উপসর্গ দেখা যায় না। কিন্তু কোনো উপসর্গ ছাড়াই আপনি অন্যদের ঐ বীজাণুতে সংক্রমিত করতে পারেন।

খুব কম ক্ষেত্রে হলেও, উপসর্গগুলির মধ্যে নিচের এক বা তার বেশি লক্ষণ থাকতে পারেঃ

- মৃদু ফ্লু-র মতো অসুস্থতা;
- মৃদু থেকে গুরুতর ক্লান্তি;
- বমি-বমি ভাব কিংবা খিদে না পাওয়া;
- ওজন কমে যাওয়া;
- বিষণ্ণতা কিংবা উদ্বেগ;
- যকৃতের এলাকায় (পেটের ডান দিকে) ব্যথা;
- মৃদু পান্ডুরোগ (গায়ের চামড়া এবং চোখের সাদা অংশ হলদে হয়ে যাওয়া);
- চামড়ায় চুলকানি;
- হাড় ভাঁজ করা যায় এমন জায়গাগুলিতে ব্যথা;
- স্মৃতিশক্তি এবং মনোযোগ কমে যাওয়া;
- মাদক পানীয় সহ্য করতে না পারা।

দীর্ঘকালীন ক্ষেত্রে এই রোগবীজাণু আমার ওপর কি প্রভাব ফেলতে পারে?

হেপাটাইটিস সি-তে আক্রান্ত মোটামুটি পাঁচজনের মধ্যে একজন বিনা চিকিৎসাতেই সম্পূর্ণভাবে সেরে ওঠেন। তবে বেশিরভাগ আক্রান্ত মানুষই দীর্ঘকাল সংক্রমিত থাকেন। এর ফলে তাঁদের ওপর বিভিন্ন প্রভাব পড়তে পারেঃ

- কেউ কেউ সারাজীবন ধরে সুস্থ থাকতে পারেন।
- কারো কারো নানাবিধ উপসর্গ থাকতে পারে। (উপসর্গগুলি কি? দেখুন)।
- মোটামুটি পাঁচজনের মধ্যে একজনের বছর বিশেক পরে যকৃতের গুরুতর ক্ষতি (সিরোসিস) হবে।
- কারো কারো ক্ষেত্রে, সিরোসিসের ফলে যকৃতের ক্যান্সার হতে পারে কিংবা যকৃত সম্পূর্ণ অকেজো হয়ে যেতে পারে।

আমার ঐ রোগবীজাণু আছে কিনা তা আমি কি করে জানবো?

আপনি যদি মনে করেন যে অতীতে কখনো আপনি হেপাটাইটিস সি বীজাণুর সংস্পর্শে এসেছেন, তাহলে আপনি সংক্রমিত হয়েছেন কিনা তা জানার জন্যে আপনি সহজ একটা রক্তপরীক্ষা করিয়ে নিতে পারেন।

আমি কোথায় পরীক্ষা করাতে পারি?

আপনার জিপি হেপাটাইটিস সি-র পরীক্ষা করতে পারবেন। স্থানীয় মাদক সেবন চিকিৎসা পরিষেবা এবং যৌন স্বাস্থ্য/জেনিটো ইউরিনারি মেডিসিন (জিইউএম) ক্লিনিকগুলিও পরীক্ষার ব্যবস্থা করতে পারে। (এই পরিষেবাগুলির সঙ্গে যোগাযোগ করার উপায়ের বিবরণের জন্যে ইনফরমেশান অ্যান্ড সাপোর্ট পুস্তিকা দেখুন)।

পরীক্ষার ফল নেতিবাচক হলে কি হবে?

সম্ভবত এর মানে হোলো এই যে আপনি কখনো হেপাটাইটিস সি বীজাণুর সংস্পর্শে আসেননি। তবে, আপনার শরীরে উপসর্গ প্রকাশিত হতে ছয়মাস পর্যন্ত সময় লাগতে পারে, সুতরাং আপনি সম্প্রতি সংক্রমিত হয়ে থাকলে পরীক্ষার ফল নেতিবাচক হতে পারে। আপনার জিপি আপনাকে দ্বিতীয়বার পরীক্ষা করাবার কথা বলতে পারেন।

পরীক্ষার ফল ইতিবাচক হলে কি হবে?

অতীতে কখনো আপনি ঐ বীজাণুতে সংক্রমিত হয়েছেন কিনা তা রক্তপরীক্ষায় জানা যাবে। আপনি এখনো সংক্রমিত আছেন কিনা তা ঐ পরীক্ষায় জানা যাবে না। আপনার শরীরে এখনো ঐ বীজাণু আছে কিনা এবং সেটা আপনার যকৃতের ওপর কি প্রভাব ফেলছে তা দেখার জন্যে আপনাকে একজন বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠানো হতে পারে।

এর চিকিৎসা কি পাওয়া যায়?

হেপাটাইটিস সি-র চিকিৎসা পাওয়া যায় এবং সর্বদাই তার উন্নতি হচ্ছে। ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা পাওয়া যায় এবং যাঁদের চিকিৎসা করা হয় তাঁদের প্রায় অর্ধেকের সংক্রমণ নিরাময় হয়ে যায়। আপনার পক্ষে কোন চিকিৎসা সবচেয়ে উপযুক্ত হবে তা নিয়ে আপনার জিপি ও বিশেষজ্ঞ আপনার সঙ্গে আলোচনা করবেন।

আমার ঐ বীজাণু থাকলে আমি কিভাবে নিজেকে সাহায্য করতে পারি?

আপনি যদি সুরাপান করেন, তাহলে আপনার যকৃতের ক্ষতি কমাবার জন্যে আপনি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যে কাজটা করতে পারেন তাহোলো আপনার সুরাপানের পরিমাণ কমানো, কিংবা আরো ভালো কাজ হবে সুরাপান সম্পূর্ণভাবে বন্ধ করে দেওয়া।

আমি সংক্রমিত হওয়া কিংবা অন্যদের সংক্রমিত করা কিভাবে এড়াতে পারি?

- অন্য কারো রক্তের সঙ্গে সরাসরি সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।
- ক্ষুর, দাঁত মাজার ব্রাশ, নখ কাটার কাঁচি, ভ্রুর লোম তোলার টুইজার ইত্যাদির মতো প্রসাধনের কোনো উপকরণ রক্তের সংস্পর্শে এসে থাকলে সেগুলি কারো সঙ্গে ভাগাভাগি করে ব্যবহার এড়িয়ে চলুন।
- আপনার কিংবা আপনার যৌনসঙ্গীর হেপাটাইটিস সি থাকলে,সঙ্গমের সময় সেটা সংক্রমিত হবার অল্প ঝুঁকি থাকতে পারে। কন্ডম এই ঝুঁকি কমাতে পারে। কন্ডম ব্যবহার করলে আপনি অবাঞ্ছিতভাবে গর্ভবতী হওয়া, এইচআইভি এবং অন্যান্য বহু যৌনরোগে সংক্রমিত হওয়া থেকে রক্ষা পাবেন।

- আপনি যদি কান কিংবা শরীরের অন্য কোথাও ফুটো করাবার, শরীরে উল্কি করাবার কিংবা অ্যাকুপাংচার করাবার কথা চিন্তা করেন, তাহলে সূঁচ এবং কালির দোয়াতগুলি যে আগে ব্যবহার করা হয়নি এবং সেগুলি যে বীজাণুমুক্ত তা যাচাই করে নেবেন।

- আপনি যদি শরীরে মাদকদ্রব্যের ইনজেকশান নেন, তাহলে কখনো মাদকদ্রব্য ইনজেকশান করার উপকরণ অন্য কারো সঙ্গে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করবেন না কিংবা সেটা অন্য কাউকে দেবেন না। এই্ উপকরণগুলির মধ্যে আছে সূঁচ, সিরিঞ্জ, চামচ, জল, ফিলটার কিংবা অন্য কিছু যেগুলি রক্তের সংস্পর্শে এসে থাকতে পারে। আপনার এলাকায় মাদকদ্রব্য পরিষেবার বিবরণ এবং আরো নিরাপদ ইনজেকশান নেবার পরামর্শের জন্যে ন্যাশনাল ড্রাগ্‌স হেল্পলাইন-এর সঙ্গে এই নম্বরে যোগাযোগ করুন - 0800 77 66 00.

খবর ও সহায়তা

- আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনি আপনার জিপি কিংবা নার্সের সঙ্গে কথা বলতে পারেন।

- হেপাটাইটিস সি সম্বন্ধে যাঁদের কোনো ভাবনাচিন্তা আছে, তাঁদের জন্যে আছে **হেপাটাইটিস সি ইনফরমেশান লাইন**।
  Tel: 0800 451 451 (10am-10pm, 7 days a week)
  Textphone: 0800 085 0859 (10am-10pm, 7 days a week)

- **ইউকে হেপাটাইটিস সি রিসোর্স সেন্টার,** যাঁরা হেপাটাইটিস সি সম্বন্ধে খবর চান, তাঁদের সহজলভ্য পরামর্শ ও খবরের জায়গা হিসেবে কাজ করে।
  195 New Kent Road, London SE1 4AG
  Tel: 020 7378 5495
  Information line: 0870 242 2467 (10am-4pm, Mon-Fri)
  Email: info@hepccentre.org.uk
  Website: www.hepccentre.org.uk

- **ব্রিটিশ লিভার ট্রাস্ট (বিএলটি)** যকৃতের সবরকম অসুখ সম্বন্ধে খবর জোগায়। এদের ওয়েবসাইট থেকে কিংবা নিচের ঠিকানায় আপনার নাম-ঠিকানাওয়ালা খাম পাঠালে *হেপাটাইটিস সি* এবং *ইনজেকটিং ড্রাগ ইউজ অ্যান্ড হেপাটাইটিস সি* নামের প্রচারপত্রগুলি পাওয়া যাবেঃ
  2 Southampton Road,
  Ringwood BH24 1HY
  Tel: 0870 770 8028
  Email: info@britishlivertrust.org.uk
  Website: www.britishlivertrust.org.uk

- দি হেমোফিলিয়া সোসাইটি, যাঁরা হেমোফিলিয়া নিয়ে বাস করছেন কিংবা হেমোফিলিয়া যাঁদের ওপর প্রভাব ফেলেছে, এবং যাঁরা হেপাটাইটিস সি সম্বন্ধে উদ্বিগ্ন, তাঁদের খবর ও সহায়তা জোগায়।
  First Floor, Petersham House
  57a Hatton Garden, London EC1N 8JG
  Tel: 020 7831 1020
  Freephone helpline: 0800 018 6068 (10am-4pm Mon-Fri)
  Email: info@haemophilia.org.uk
  Website: www.haemophilia.org.uk

- **চিলড্রেন্স লিভার ডিজিজ ফাউন্ডেশান-এর** বিশেষত্ব হোলো যেসব ছেলেমেয়ে যকৃতের অসুখে ভুগছে, তাদের সহায়তা দেওয়া।
  36 Great Charles Street
  Birmingham B3 3YJ
  Tel: 0121 212 3839
  Email: info@childliverdisease.org
  Website: www.childliverdisease.org

- **আরভিএইচ লিভার সাপোর্ট গ্রুপ** হোলো একটা স্বতন্ত্র গোষ্ঠী এবং এরা উত্তর আয়ার্ল্যান্ডের সর্বত্র যকৃতের রোগীদের এবং তাদের যত্নকারীদের সাহায্য ও সহায়তা জোগায়। এই গোষ্ঠী ব্রিটিশ লিভার ট্রাস্ট-এর সঙ্গে যুক্ত। এঁর সঙ্গে যোগাযোগ করুনঃ
  Gordon Cave. Tel: 07737 718493
  ওয়েবসাইটঃ
  www.rvhliversupportgroup.co.uk

- **ন্যাশনাল ড্রাগ্‌স হেল্পলাইন** মাদকদ্রব্য ব্যবহারকারীদের এবং অন্যান্য যাঁরা মাদকদ্রব্য সম্বন্ধে চিন্তিত, তাঁদের গোপন খবর ও পরামর্শ জোগায়।
  Tel: 0800 77 66 00

- সমগ্র উত্তর আয়ার্ল্যান্ডে মাদকদ্রব্য ও সুরা-সম্পর্কিত চিকিৎসার তালিকা পাওয়া যাবে www.drugsalcohol.info এর কাছ থেকে।

- আপনি বিনামূল্যে গোপন পরামর্শের জন্যে আপনার **স্থানীয় যৌন স্বাস্থ্য/জেনিটো ইউরিনারি মেডিসিন (জিইউএম)**-এর সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন। বেলফাস্ট ও লন্ডনডেরিতে দেখা করার জন্যে আপনার আগে থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার দরকার হবে।

Royal Victoria Hospital, Belfast:
Tel: 028 9063 4050 / 028 9063 4054
Causeway Hospital, Coleraine:
Tel: 028 7034 6028
Daisy Hill Hospital, Newry:
Tel: 028 3083 5050
Altnagelvin Hospital, Londonderry:
Tel: 028 7161 1269

আরো খবরের জন্যে ডিপার্টমেন্ট অব হেল্থ, সোশ্যাল সার্ভিসেস এবং পাবলিক সেফটি ওয়েবসাইট www.dhsspsni.gov.uk/phealth কিংবা এনএইচএস হেপাটাইটিস সি ওয়েবসাইট দেখুন www.hepc.nhs.uk

এই প্রচারপত্রটি অন্যান্য ভাষায় পিডিএফ ফাইল হিসেবেও এখান থেকে পাওয়া যাবেঃ
www.dhsspsni.gov.uk/phealth
www.healthpromotionagency.org.uk

Health Promotion Agency

Department of Health, Social Services and Public Safety
www.dhsspsni.gov.uk

Produced by the Health Promotion Agency for Northern Ireland on behalf of the Department of Health, Social Services and Public Safety. Crown Copyright material reproduced with the permission the Controller of HMSO and the Queen's Printer fc Scotland.