

ስለ ሂጥታይት ኤ፣ ቢ እና ሲ አንዳንድ እውነታዎች  
እንዲሁም ከነዚህ በሽታዎች እንዴት መከላከል እንደሚቻል

## **ሂፕታይት ምንድን ነው?**

ሂፕታይት ማለት በጉበት ውስጥ ያለው ህመም ማለት ነው። ብዙ ቫይረሶች በጉበት ውስጥ ህመም ያመጣሉ። ዋናዎቹም የሂፕታይት ኤ ቫይረስ፣ ሂፕታይት ቢ ቫይረስና ሂፕታይት ሲ ቫይረስ ናቸው። ሁሉም ባይሆኑም ብዙዎቹ በነዚህ ቫይረሶች ሲለከፉ ብጫማነት ያለው የበሽተኛነት ምልክት [symptom]፣ የዓይኖችና ቆዳው ብጫ መሆን፣ የሰውነት መዳከም፣ ትውከትና የጨንጎ ህመም ይታይባቸዋል። ከምልክቶቹ በመነሳት የትኛው ዓይነት ቫይረስ እንደያዘህ ማወቅ አይቻልም። ይህንን ማሳየት የሚችለው የደም ምርመራ ብቻ ነው።

## **በአብዛኛው ሂፕታይት የሚይዘው እንዲህ ነው**

**ሂፕታይት ኤ**  
በተበከለ ምግብና ውሃ አማካይነት እና በደም አማካይነት ለምሳሌ ንፁህ ያልሆኑ መርፌች በመጋራት። ንፁህ ያልሆኑ መርፌዎችን መጋራት ማለት ሌላ ሰው ቀደም ብሎ የተጠቀመባቸውን መርፌዎች ማለት ነው።

**ሂፕታይት ቢ**  
ያለመከላከያ የግብረ-ሥጋ ግንኙነት በማድረግ፣ በወሊድና በደም አማካይነት ለምሳሌ ንፁህ ያልሆኑ መርፌዎችን በመጋራት።

**ሂፕታት ሲ**  
በደም አማካይነት ለምሳሌ ንፁህ ያልሆኑ መርፌዎችን በመጋራት።

## ሂጥታይት ኤ

ሂጥታይት ኤ ቀደም ብሎ በኖርዌይ ውስጥ የተለመደ ነበር። በአሁኑ ጊዜ በሽታው የሚታይው አልፎ አልፎ ሲሆን በአብዛኛው በውጪ አገር ተይዘው የሚመጡና አደንዛዥ ዕዕ የሚወሰድ ሰዎች ላይ ነው። ብዙን ጊዜ በሽታው ከያዛቸው አዋቂዎች ከልጆች የበለጠ ይታመማሉ። በሽታው የያዛቸው ሰዎች ሰገራ ውስጥ ሻይረሱ ለየት ብሎ ይታያል። ስለሆነም በሽታው በአብዛኛው የሚተላለፈው በፍሳሽ በተበከለ ውሃ ወይም በበሽታው የተያዙ ሰዎች ንፅህና በጎደለው ሁኔታ ባዘጋጁት ምግብ አማካይነት ይሆናል። አልፎ አልፎም በሽታው በግብረ-ሰጋ ግንኙነት ሊተላለፍ ይችላል።

### በበሽታውን እንዴት መከለከል ይቻላል?

በምግብ ዝግጅትና በሽንት ቤት አጠቃቀም ጊዜ እጅን በደንብ መታጠብ ብ ያስፈልጋል። ከምዕራብ አውሮጳና ከሰሜን አሜሪካ ውጪ ጉዞ ስታደርግ ውሃን በቀጥታ ከምንጩ አትጠጣ። ለሂጥታይት ኤ ክትባት አለ። ከምዕራብ አውሮጳ፣ ሰሜን አሜሪካ፣ ጃፓንና አውስትራሊያ ውጪ ጉዞ ስታደርግ የሂጥታይት ኤ ክትባት ብታደርግ ይደገፋል። የአደንዛዥ ዕዕ ተጠቃሚዎች ክትባቱን በነጻ ማግኘት ይችላሉ። ንፁህ ባልሆነ መርፌ ባይጠቀሙ መልካም ነው።

### ህክምናው

ሂጥታይት ኤ በአብዛኛው መለስተኛ የሆነ በሽታ ነው፤ ግን አስቸጋሪ የሆነና ራሱን በራሱ የሚድን በሽታም ነው። አደገኛ [ክሮንክ] ደረጃ የሚደርስ በሽታ ግን አይደለም። አንድ ሰው አንድ ጊዜ በሂጥታይት ኤ ከተያዘ ለቀሪው ህይወቱ መድገን ይሆናል።

## ሂጥታይት ቢ

ሂጥታይት ቢ የሚይዘው በደምና ከሰውነት ውስጥ በሚወጡ ፈሳሾች አማካይነት ነው። በሽታው በዓለም አቀፍ ደረጃ በጣም የተለመደ ነው። በኖርዌይ ቁጥራችው በ10 000 እና 15 000 መካከል የሆኑ ሰዎች ክሮንክ ደረጃ የሆነ ሂጥታይት ቢ ቫይረስ ተሽካሚዎች ናቸው።

በሽታውን እንዴት መከላከል ይቻላል?

ኮንዶም ከሂጥታይት ቢ ቫይረስ ይከላከላል። ለሂጥታይት ቢ ክትባት አለ። የአደንዛዥ ዕፅ ተጠቃሚዎች ክትባቱን በነጻ ማግኘት ይችላሉ። ንፁህ ባልሆነ መርፌ ባይጠቀሙ መልካም ነው።

በሽታው ከእናት ወደ ልጅ በእርግዝናና በወሊድ ሊተላለፍ ይችላል። ግን ልጅ-ትዋ/ልጁ በቀጥታ ከወሊድ በኋላ ኢሙንግሎቡሊን እና ክትባት ቶሎ ካገኘች/ካገኘ የቫይረሱ የማስተላለፍ አደጋ ይቀንሳል። ስለሆነም ለልጅ-ትዋ/ልጁን ጡት ማጥባት ይቻላል።

## ሂጥታይት ቢ በድንገተኛና በክሮንክ ደረጃ ይገኛል።

### ድንገተኛ [acute] ሂጥታይት ቢ

በሂጥታይት ቢ ቫይረስ ከሚያዙ ግማሹ ያክል የበሽታውን ምልክት የሚታይባቸው በተያዙ ከሁለት እስከ ስድስት ወሮች ባለው ጊዜ ነው። ብዙዎች በቫይረሱ በተያዙ ጥቅት ወሮች ውስጥ ከበሽታው ይድናሉ። ከዚያ በኋላ ለቀሪው ህይወታቸው መድኅን [immune] ይሆናሉ።

### ክሮንክ ሂጥታይት ቢ

በሂጥታይት ቢ ቫይረስ ከሚያዙት ከመቶ እጅ አምስት (5%) ያክል ከቫይረሱ ሊፈወሱ አይችሉም። ለነዚህ ቫይረሱ በጉበታቸው ውስጥ ኗሪ ይሆንና በክሮንክ ደረጃ ተሸካሚ ይሆናሉ። የዚህ ዓይነት የክሮንክ ደረጃ ብዙውን ጊዜ ምንም ምልክት የለውም። ስለሆነም የሚታወቀው በደም ምርመራ ብቻ ነው። ብዙዎች በዚህ ዓይነት ክሮንክ ሂጥታይት ቢ የሚያዙት እንደ ጤናማ የሚኖሩ ተላላፊ ቫይረስ ተሸካሚ ናቸው። አንዳንዶቹ ግን ክሮንክ ህመም በጉበታቸው ሊያድግ ይችላል። ይህም ከዓመታት በኋላ ወደ የጉበት ነቀረሳነት የማደግ አደገኛነት ይኖረዋል። ስለሆነም የክሮንክ ሂጥታይት ቢ ቫይረስ ተሸካሚዎች አዘወትረው የደም ምርመራ ቢያደርጉ አስፈላጊ ነው።

የሂጥታይት ቢ ክሮንክ በሽታ ያለባቸው ሰዎች ህመሙ ተሰማቸውም አልተሰማቸው ወደ ሌላ ሰው ማስተላለፍ ይችላሉ። ስለሆነም የክሮንክ ሂጥታይት ቢ ተሸካሚ የሆነ ሰው ደም መስጠት የለበትም፤ የቤተሰቡ አባላትም ነፃ ክትባት ያገኛሉ። ክሮንክ የሆነ የሂጥታይት ቢ ተሸካሚዎች ካልተከተበ ሰው ጋራ የግብረ-ሥጋ ግንኙነት ሲያደርጉ ኮንዶም መጠቀም አለባቸው።

### ህክምናው

ክሮንክ ሂጥታይት ቢ አደገኛ ወደ ሆስፒታል የጉበት በሽታ እንዳያደግ አንዳንድ ልዩ በሆኑ መድሀኒቶች ለማዳን ይሞክራል። የማዳን ሙከራው በአንዳንዶች ላይ ውጤት አልባ ሲሆን አንዳንዶች ግን ከበሽታው ለአንዴና ለመጨረሻ ጊዜ ይገላገላሉ።

## ሂጥታይት ሲ

ብዙ ዓይነት የሂጥታይት ቫይረስ እንዳለ ለረጅም ዓመታት ይታወቅ ነበር። ነገር ግን የሂጥታይት ሲ መኖር ለመጀመሪያ ጊዜ በግልጽ የታወቀው በ1989 (እ.አ.አ) ዓ.ም ነው። በአሁኑ ጊዜ በደም ምርመራ አማካይነት አንድ ሰው በሂጥታይት ሲ ቫይረስ መያዙ መረጋገጥ ይቻላል። ለሂጥታይት ሲ ምንም ክትባት የለም።

### በሽታው እንዴት መከላከል ይቻላል?

ብዙዎቹ ዛሬ የሂጥታይት ሲ እንደሌላቸው የታወቁት ቀደም ብሎ ወይም አሁን በመርፌ አማካይነት ወይም ከብዙ ዓመታት በፊት ደም በመቀበል የተያዙ ናቸው። በአሁኑ ጊዜ ሁሉም ደም ሰጪዎች ይመረመራሉ። እንደ ሂጥታይት ቢ ሁሉ ንፁህ ባልሆኑ መርፌዎች መጠቀም ለሂጥታይት ሲ የተለመደ መተላለፊያ መንገድ ነው። በጣም አልፎ አልፎም በግብረ-ሥጋ ግንኙነት የመተላለፍ ሁኔታ ይኖራል።

በሂጥታይት ሲ መያዝ ብዙ ጊዜ ጥቂት የበሽታ ምልክቶችን ያሳናል። በሽታው በአብዛኛው የሚታወቀው በደም ምርመራዎች ነው። ጸረ-ሂጥታይት ሲ አንቲቦዲ የታየባቸው ሁሉ በአሁኑ ጊዜ እንደ አስተላለፊዎች ወይም የቫይረሱ ክሮንክ ተሸካሚዎች ይቆጠራሉ። ቫይረሱ ሰውነት ውስጥ አሁንም እንዳለ ማወቅ የሚቻለው በረጅም ጊዜ ክትትልና ልዩ የሆኑ የደም ምርመራ ዘዴዎችን በመጠቀም ነው። የሂጥታይት ሲ ቫይረስ ክሮንክ ተሸካሚዎች አዘወትረው የደም ምርመራ ቢደረግላቸው በጣም አስፈላጊ ነው። ሂጥታይት ሲ በወሊድ ከእናት ወደ ልጅ የመተላለፍ ዕድሉ በጣም ትንሽ ነው። በሂጥታይት ሲ ከተያዙ እናቶች የተወለዱ ልጆች ጡት መጥባት ይችላሉ።

ሀክምናው

ክርንክ ሂፐታይት ሲ አደገኛ ወደ ሆነ የጉበት በሽታ እንዳያደግ  
አንዳንድ ልዩ በሆኑ መድሀኒቶች ለማዳን ይሞክራል። የማዳን ሙከራው  
በአንዳንዶች ላይ ውጤት አልባ ሲሆን አንዳንዶች ግን ከበሽታው  
ለአንዴና ለመጨረሻ ጊዜ ይገላገላሉ።

## እንዴት መከላከል ይቻላል?

ሂፐታይት ኤ

በምግብና በሽንት ቤት አጠቃቀም በተለይም በውጫ አገር ጥሩ የእጅ ንፅህና መጠበቅ፣ ወደ ውጫ አገር ጉዞ ሲደረግ የምንጭ ውሃን አለመጠጣት፣ ክትባት።

ሂፐታይት ቢ

ኮንዶም መጠቀም፣ ንፁህ ያልሆነ መርፌዎችን መጠቀምን ማስወገድ፣ ክትባት።

ሂፐታይት ሲ

ንፁህ ያልሆኑ መርፌዎችን መጠቀምን ማስወገድ።

የሂፐታይት ቢና ሲ ቫይረስ ተሽካሚዎች ሁሉ ሌሎች ከደማቸው ጋር ንክክ እንዳይኖራቸው ማድረግ አለባቸው። ደም ለጋሽም መሆን አይችሉም። የደም ቆሻሻ በሚያሟሟ ክሎሪን መጣራት አለበት።