Hindi/norsk

हेपेटाइटिस ए, बी और सी तथा किस प्रकार संक्रमण से बचें : कुछ तथ्य

Fakta om hepatitt A, B og C og om hvordan du unngår smitte

Hva er hepatitt?

Hepatitt betyr betennelse i leveren.
Mange virus kan gi leverbetennelse, og de viktigste er hepatitt A-viruset, hepatitt B-viruset og hepatitt C-viruset. De fleste (men ikke alle) som blir smittet av disse virusene vil få sykdomstegn som gulsott (gul farge i øyne og på hud), slapphet, kvalme eller magesmerter. Det er ikke mulig ut fra symptomene å avgjøre hvilket av virusene du er smittet med. Bare en blodprøve kan vise det.

हेपेटाइटिस क्या है

हेपेटाइटिस का मतलब है जिगर में सूजन।
कई वायरस या विषाणु जिगर में सूजन का कारण हो सकते हैं। इनमें सबसे महत्त्वपूर्ण हैं – हेपेटाइटिस ए वायरस, हेपेटाइटिस बी वायरस और हेपेटाइटिस सी वायरस । इस वायरस से संक्रमित कुछ लोगों को पीलिया, (आंखें और त्वचा पीली हो जाती हैं), थकावट, जी मिचलाना या पेट में दर्द जैसे बीमारी के चिन्ह होते हैं। रोग के लक्षणों से यह बताना मुमकिन नहीं कि किस विषाणु का संक्रमण हुआ है। सिर्फ रक्त की जांच करने पर पक्की तौर से पता चलता है ।

Slik smitter hepatitt vanligvis

Hepatitt A
Gjennom forurenset mat og vann og gjennom blod, f eks. ved deling av urene sprøyter. Med urene sprøyter menes her sprøyter som har vært brukt av en annen person før.

Hepatitt B
Gjennom ubeskyttet sex, fødsel og gjennom blod, f eks. ved deling av urene sprøyter.

Hepatitt C
Gjennom blod, f eks. deling av urene sprøyter.

हेपेटाइटिस सामान्यतः इस प्रकार फैलता है :

हेपेटाइटिस ए :
दूषित खाने या पानी से, खून से या दूषित सुई इस्तमाल करने से, यहां दूषित सुई का अर्थ है ऐसी सुई जो किसी और द्वारा पहले इस्तमाल की गई हो ।

हेपेटाइटिस बी
असुरक्षित यौन संबंध, प्रसव तथा रक्त के द्वारा, उद्धाहरणार्थ : दूषित सुई इस्तमाल करने से ।

हेपेटाइटिस सी
रक्त के द्वारा, जैसे किसी और की दूषित सुई मिल बांट कर इस्तमाल करने से ।

Hepatitt A

Hepatitt A var tidligere svært vanlig i Norge. I dag forekommer sykdommen sjeldnere, stort sett hos personer som er smittet i utlandet og blant stoffmisbrukere. Voksne blir som regel sykere enn barn om de får hepatitt A. Viruset skilles ut i avføringen til smittede personer. Viruset overføres derfor i hovedsak gjennom vann som er forurenset av kloakk eller via mat som er håndtert av smittede personer med dårlig håndhygiene. Sykdommen kan også i sjeldne tilfeller overføres seksuelt.

Hvordan unngå smitte?
Vær nøye med håndvask i forbindelse med matlaging og toalettbesøk. Ved reiser utenfor Vest-Europa og Nord-Amerika bør man unngå å drikke vann rett fra springen. Det finnes vaksine mot hepatitt A. Det anbefales at du vaksinerer deg mot hepatitt A før avreise til land utenfor Vest-Europa, Nord-Amerika, Japan og Australia. Stoffmisbrukere kan få gratis vaksine og må unngå bruk av urene sprøyter.

Behandling
Hepatitt A er vanligvis en relativt godartet, men plagsom sykdom som går over av seg selv. Den blir aldri kronisk. Dersom man har hatt hepatitt A, blir man immun for resten av livet.

हेपेटाइटिस ए

हेपेटाइटिस ए पहले नार्वे में काफी प्रचलित थी । आजकल यह बीमारी कम पायी जाती है, अधिकतर उन मरीजों में जो विदेश में बीमार हुए हैं या जो नशीली दवाओं के लत में हैं । अगर उन्हें हेपेटाइटिस ए होती है तो वयस्क बच्चों से ज्यादा बीमार होते हैं। वायरस संक्रमित व्यक्ति के मल में पाया जाता है, विषाणु इसलिए ज्यादातर ऐसे पानी के द्वारा फैलता है जो गन्दी नाली के पानी से प्रदूषित है, या फिर ऐसे भोजन के द्वारा जिसे संक्रमित व्यक्ति ने हाथ धोए बिना छुआ हो। यह रोग कभी कभी यौन संबंध द्वारा भी फैलता है ।

इस बीमारी से कैसे बचेः

खाना बनाते समय व शौचालय जाने के बाद हाथ अवश्य धोएं । पश्चिमी यूरोप व उत्तरी अमेरिका जापान एवं ऑस्ट्रेलिया के अलावा किसी भी देश में जाने से पहले हेपेटाइटिस ए का टीका लगवाना न भूलिएगा । ऐसे लोग जो नशीली पद्धार्थों का सेवन करते हैं यह टीका मुफ्त में लगवा सकते हैं । उन्हें दूषित सुई व सिरिंज के इस्तमाल से बचना चाहिए ।

इलाज

हेपेटाइटिस ए ज़्यादातर अघातक मगर तकलीफ़ देने वाली बीमारी है जो अपने आप ठीक हो जाती है । यह जीर्ण रोग नहीं है। अगर एक बार हेपेटाइटिस ए हो जाए तो आपको ज़िन्दगी भर यह बीमारी फिर से नहीं होगी ।

Hepatitt B

Hepatitt B smitter gjennom blod og kroppsvæsker. Sykdommen er svært vanlig på verdensbasis. I Norge er mellom 10 000 og 15 000 personer kroniske bærere av hepatitt B-viruset.

Hvordan unngå smitte?
Kondom beskytter mot hepatitt B-viruset. Det finnes vaksine mot hepatitt B. Stoffmisbrukere kan få gratis vaksine og må unngå bruk av urene sprøyter.

Smitte kan skje fra mor til barn ved graviditet og fødsel, men risikoen for at viruset overføres kan reduseres ved at barnet får immunglobulin og vaksine så snart som mulig etter fødselen. Barnet kan da ammes.

हेपेटाइटिस बी

हेपेटाइटिस बी रक्त तथा शारीरिक स्राव के द्वारा फैलती है । यह रोग विश्व भर में फैल चुका है। नार्वे में 10 000 से 15 000 व्यक्ति इस बीमारी के स्थायी वाहक हैं ।

संक्रमण से कैसे बचे

कंडोम हेपेटाइटिस बी विषाणु से रक्षा करता है। हेपेटाइटिस बी का प्रतिरोधक टीका भी उपलब्ध है। । नशीली पद्धार्थों का सेवन करने वालों के लिए यह टीका मुफ्त में लगवा सकते हैं । उन्हें दूषित सुई व सिरिंज के इस्तमाल से बचना चाहिए । संक्रमित माँ शिशु को गर्भावस्था में या जन्म देते हुए प्रभावित कर सकती है, लेकिन अगर बच्चे को पैदा होने पर हेपेटाइटिस बी और इम्यूनग्लोबुलिन का टीका लग जाए तो वायरस के होने का खतरा कम हो जाता है। शिशु फिर माँ का दूध पी सकता है।

Hepatitt B finnes i både akutt og kronisk form

Akutt hepatitt B
Omtrent halvparten av dem som blir smittet av hepatitt B-viruset vil få symptomer i løpet av to til seks måneder etter smittetidspunktet. De fleste smittede vil kvitte seg med viruset i løpet av noen måneder. De er da immune mot hepatitt B resten av livet.

Kronisk hepatitt B
Ca. 5% av de som blir smittet med hepatitt B-viruset kvitter seg ikke med viruset. Hos dem blir viruset "sittende fast" i leveren og gjør dem til kroniske bærere. En slik kronisk bærertilstand gir vanligvis ingen symptomer og kan bare oppdages ved blodprøver. De aller fleste som får kronisk hepatitt B er slike friske smittebærere. Noen kan derimot utvikle en kronisk betennelse i leveren. Denne kan i løpet av mange år gi skrumplever og øker også risikoen for leverkreft. Det er derfor viktig at personer som er kroniske bærere av hepatitt B-viruset regelmessig blir undersøkt med blodprøver.

Personer med kronisk hepatitt B kan smitte andre uavhengig av om de har sykdomsplager eller ikke. Derfor skal ingen med kronisk hepatitt B være blodgiver, og andre medlemmer av husstanden kan få gratis vaksine mot sykdommen. Kronisk hepatitt B-bærere må bruke kondom dersom de har sex med personer som ikke er vaksinert.

Behandling
Det kan av og til være aktuelt å forsøke behandling med spesielle medisiner ved kronisk hepatitt B for å stanse utvikling av alvorlig leversykdom. Mange får tilbakefall etter fullført behandling, men noen blir kvitt infeksjonen for godt.

हेपेटाइटिस बी के तीक्ष्ण और जीर्ण रूप हैं

तीक्ष्ण या अक्यूट हेपेटाइटिस बी

जो लोग हेपेटाइटिस बी से आक्रांत हैं, उनमें से लगभग आधे रोगियों में दो से छः महीने के अन्दर रोग के लक्षण उभर आएंगे। कुछ महीने बाद बहुत मरीज़ इस विषाणु से मुक्त हो जाएंगे। उन्हें फिर ज़िन्दगी भर हेपेटाइटिस बी दोबारा नहीं लगेगी ।

स्थायी हेपेटाइटिस बी

हेपेटाइटिस बी से संक्रमित लोगों में से लगभग 5% कभी रोग से मुक्त नहीं होते। उन के जिगर में विषाणु बस जाते हैं और वे इस रोग के स्थायी वाहक बन जाते हैं। स्थायी वाहक होने की स्थिति में साधारण तौर पर बीमारी के कोई लक्षण नहीं नज़र आते, और यह सिर्फ रक्त की जांच करवाने पर पता चलता है। स्थायी हेपेटाइटिस बी वाहक अधिकतर लक्षणमुक्त वाहक होते हैं। कुछ लोगों में फिर भी जिगर में जीर्ण रूप से सूजन शुरु हो जाती है। कुछ सालों बाद इस की वजह से जिगर सिकुड़ जाता है और जिगर में कैंसर होने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए यह आवश्यक है कि ऐसे व्यक्ति जो हेपेटाइटिस बी वायरस के स्थायी वाहक हैं, नियमित रूप से अपने रक्त की जांच करवाएं।
बीमारी के लक्षण के न होते हुए भी स्थायी हेपेटाइटिस बी पीड़ित व्यक्ति औरों को संक्रमित कर सकते हैं। इसलिए स्थायी हेपेटाइटिस बी पीड़ित व्यक्ति रक्त दान नहीं कर सकते, और उनके घर के अन्य व्यक्ति मुफ्त में प्रतिरोधक टीका लगवा सकते हैं। अगर उनके साथी ने प्रतिरोधक टीका नहीं लगवाया है तो हेपेटाइटिस बी वायरस के स्थायी वाहकों को संभोग के दौरान हमेशा कंडोम इस्तमाल करना चाहिए।

इलाज

घातक जिगर के रोग के रुकाव के लिए कभी कभी स्थाई हेपेटाइटिस बी का इलाज विशेष दवाओं से किया जाता है। बहुत से संक्रमित व्यक्ति दोबारा इस रोग का शिकार बन जाते हैं लेकिन कुछ बीमारी से मुक्त हो जाते हैं।

Hepatitt C

I mange år har man visst at det finnes flere hepatittvirus, men det var først i 1989 man klarte å påvise hepatitt C-viruset. Nå kan en med hjelp av blodprøver avgjøre om man er smittet med hepatitt C-viruset. Det finnes ingen vaksine mot hepatitt C.

Hvordan unngå smitte?
De fleste som i dag får påvist hepatitt C er blitt smittet ved tidligere eller nåværende sprøytebruk eller gjennom blodoverføring for mange år siden. I dag blir alle blodgivere testet. Som for hepatitt B er det bruk av urene sprøyter som er den vanligste smittemåten ved hepatitt C. Seksuell smitte kan i svært sjeldne tilfelle forekomme.

Smitte med hepatitt C gir vanligvis få symptomer og sykdommen oppdages oftest ved blodprøver. Alle som får påvist antistoffer mot hepatitt C må i dag regnes som smitteførende og kroniske bærere av viruset. Bare ved oppfølging over lengre tid og ved bruk av spesielle blodprøver kan man avgjøre om viruset fortsatt er tilstede i kroppen. De som er kronisk bærere av hepatitt C-viruset har vanligvis lite plager. Etter mange års bærertilstand vil noen utvikle leverskade. Det er derfor viktig at personer som er kronisk bærere av hepatitt C-viruset regelmessig blir undersøkt med blodprøver. Hepatitt C kan i sjeldne tilfeller overføres fra mor til barn under fødselen. Barn født av hepatitt C-smittede mødre kan ammes.

Behandling
Det kan av og til være aktuelt å forsøke behandling med spesielle medisiner ved kronisk hepatitt C for å stanse utvikling av alvorlig leversykdom. Mange får tilbakefall etter fullført behandling, men noen blir kvitt infeksjonen for godt.

हेपेटाइटिस सी

वैज्ञानिकों को कई सालों से यह बात मालूम थी कि जिगर में होने वाले संक्रमणों के विषाणु के कई रूप हैं, लेकिन 1989 में पहली बार हेपेटाइटिस सी वायरस की पहचान की गयी। अब इस रोग के संक्रमण के बारे में खून की जांच से सही तौर पर पता चल जाता है। हेपेटाइटिस सी का प्रतिरोधक टीका उपलब्ध नहीं है।

संक्रमण से कैसे बचे

हेपेटाइटिस सी के होने का खतरा उन रोगियों को ज़्यादा रहता है जो ड्रग्स लेते हैं, या जिन्हें किसी वजह से कुछ साल पहले रक्त चढ़ाना पड़ा था। आजकल सब रक्तदाताओं की जांच होती है। हेपेटाइटिस बी की तरह हेपेटाइटिस सी के संक्रमण का सबसे आम ज़रिया दूषित सुई व सिरिंज का इस्तमाल है। यौन संबंध से यह बीमारी कभी कभी फैलती है।

हेपेटाइटिस सी संक्रमण के लक्षण कम नज़र आते हैं और रक्त की जांच से ही इस रोग का पक्का पता चल जाता है। जिन लोगों के खून में हेपेटाइटिस सी के प्रतिरोधक तत्त्व पाये जाते हैं, उन्हें संक्रमण फैलाने वाले स्थायी वाहक माना जाता है। काफी समय तक नियमित रूप से अनुपरीक्षण तथा विशेष रक्त की जांच करवाने के बाद यह बात तय हो सकती है कि विषाणु शरीर में मौजूद है या नहीं। हेपेटाइटिस सी विषाणु के स्थायी वाहकों को सामान्यतः तकलीफ़ कम होती है।
बहुत साल से स्थायी वाहक होने के बाद कुछ लोगों के जिगर की क्षति होती है। इसलिए यह आवश्यक है कि स्थायी हेपेटाइटिस सी के वाहक के रक्त का नियमित रूप से परीक्षण हो। हेपेटाइटिस सी कभी कभी प्रसव के दौरान उन शिशुओं में फैल जाती है जिनकी माँ इस रोग से संक्रमित है। हेपेटाइटिस सी से संक्रमित माँ बच्चे को दूध पिला सकती है।

इलाज

कभी कभी अगर रोगी को गंभीर संक्रमण हुआ हो तो जिगर की क्षति को रोकने की कोशिश में स्थायी हेपेटाइटिस सी का उपचार किया जाता है। इलाज के बाद कुछ संक्रमित व्यक्ति दोबारा इस रोग का शिकार बन जाते हैं लेकिन कुछ बीमारी से मुक्त हो जाते हैं।

Hvordan unngå smitte?

Hepatitt A
God håndhygiene i forbindelse med måltid og toalettbesøk, spesielt i utlandet. Unngå å drikke vann fra springen ved reise til utlandet. Vaksinasjon.

Hepatitt B
Kondombruk. Unngå bruk av urene sprøyter. Vaksinasjon.

Hepatitt C
Unngå bruk av urene sprøyter.

Alle som er smittebærere av hepatitt B eller hepatitt C må unngå at andre kommer i kontakt med deres blod. De kan ikke være blodgivere. Blodsøl bør desinfiseres med klorinoppløsning.

संक्रमण से कैसे बचे

हेपेटाइटिस ए

भोजन के पहले और शौचालय जाने के बाद हाथ धोईए, खासकर विदेश में। देश के बाहर सफर करने पर नल का पानी पीने की जगह पानी उबाल कर पीजिए। टीका लगवाइए।

हेपेटाइटिस बी

कंडोम का उपयोग कीजिए। दूषित इंजेक्शन की सुई मत इस्तमाल कीजिए। टीका लगवाइए।

हेपेटाइटिस सी

दूषित इंजेक्शन की सुई मत इस्तमाल कीजिए।

हेपेटाइटिस बी और हेपेटाइटिस सी संक्रमण के वाहक औरों को अपने रक्त के संपर्क से बचाएं। रक्तदान न करें। खून के गिरने पर उसे क्लोरीन से साफ करें।

IK-2523/hindi/norsk

हेपेटाइटिस ए, बी और सी : कुछ तथ्य
स्तातेंस इंस्तितुत्त फौर फौल्केहेल्से
तथा स्तातेंस हेल्सेतिलसीन द्वारा प्रकाशित
अनुवाद 2001

"Fakta om hepatitt A, B og C"
Utgitt av Statens institutt for folkehelse
og Statens helsetilsyn.
Oversatt 2001

Produksjon og design: En Annen Historie AS Oversatt ved Oslo kommune, Flyktning- og innvandreretaten, Tolkeseksjonen

FOLKEHELSA
Statens institutt for folkehelse

Postboks 4404 Nydalen
N-0403 Oslo, Norway
Internett: www.folkehelsa.no

Statens helsetilsyn

Trykksakbestilling:
Tlf.: 22 24 88 86 - Faks: 22 24 95 90
E-post: trykksak@helsetilsynet.dep.no
Internett: www.helsetilsynet.no