

Swahili/norsk

Ukweli kuhusu

**Mchochota wa ini (au hepatitis), aina A, B na C
na jinsi ya kuepukana na ambukizo**

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.

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.

Mchochota wa ini ni kitu gani?

Mchochota wa ini, au hepatitis (“hepatitt” kwa Kinorway, na “hepatitis” kwa Kiingereza), maana yake kuchochotwa ini. Kuna virusi nyingi ambazo zinaweza kusababisha kuchochotwa kwa ini, na muhimu kuliko zote ni virusi inayosababisha mchochota wa ini, aina A, mchochota wa ini, aina B, na mchochota wa ini, aina C. Wengi kati ya wale wanoambukizwa na virusi hizi (lakini si wote), hupata dalili za magonjwa kama homanyongo ya manjano (ishara: rangi ya manjano katika macho na ngozi), uregevu wa mwili, kigegezi (kichefuchefu), au maumivu ya tumbo. Kutokana na dalili hizo tu ni vigumu kutambua ni virusi zipi zilizokuambukiza. Njia ya pekee ya kubainisha hilo ni kupima damu.

Kwa kawaida, mchochota wa ini huambukiza kama ifuatavyo:

Mchochota wa ini, aina A

Kupitia chakula kilichochafuliwa/kisicho kisafi, hali kadhalika maji machafu, na kupitia damu, k.m. kwa njia ya kutumia kijumuiya sindano zisizo safi. Sindano zisizo safi inamaanisha sindano zilizokwisha tumiwa na mwingine hapo awali.

Mchochota wa ini, aina B

Kupitia ngono au kujamiiiana bila ya kinga ya mpira wa uume (kondomu), kupitia uzazi na kupitia damu, k.m. kwa njia ya kutumia kijumuiya sindano zisizo safi.

Mchochota wa ini, aina C

Kupitia damu, k.m. kwa njia ya kutumia kijumuiya sindano zisizo safi.

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.

Mchochota wa ini, aina A

Mchochota wa ini, aina A, ulikuwa ugonjwa wa kawaida kabisa katika Norway hapo awali. Siku hizi si aghalabu kutokea. Kwa kijumla hupatikana kwa watu ambao wameambukizwa nchi za ng'ambo, na baina watumiao mihadarati/madawa levyaji. Kwa kawaida watu wazima huwa taabani zaidi kuliko watoto, wanapopata mchochota wa ini, aina A. Virusi ya ugonjwa huu hutoka na kinyesi cha watu walioambukizwa. Virusi hii kwa hiyo huenezwa kupitia maji yaliyochafuliwa na fuo na mabomba yanayoondoa maji machafu pamoja na uchafu wa vyooni, au kupitia chakula ambacho kimeandaliwa/kimeshikwa na watu walioambukizwa ambao hawana tabia za usafi, kama vile kuosha mikono yao. Maradhi haya vile vile huenezwa mara moja moja kupitia njia ya ngono.

Jinsi ya kujiepusha na ambukizo.

Uwe mwangalifu na ufanye bidii ya kuosha mikono wakati wa kupika na wakati wa kwenda msalani (chooni). Ukiwa unasafiri nchi zilizo nje ya Ulaya ya Magharibi na Marekani ya Kaskazini, yabidi uepukane na kunywa maji ya kuchota bombani/mferejini.

Inapatikana dawa ya chanjo ya kujikinga na mchochota wa ini, aina A. Inapendekezwa uchanje dhidi ya mchochota wa ini, aina A, kabla ya safari za kwenda nchi zilizo nje ya Ulaya ya Magharibi, Marekani ya Kaskazini, Ujapani na Australia. Wanaotumia mihadarati/madawa levyaji, hupata dawa za chanjo za bure, na wanahimizwa kuepukana na kutumia sindano zisizo safi.

Matibabu

Mchochota wa ini, aina A, kwa kawaida ni ugonjwa ulio mwepesi, lakini ambao unasumbua na ambao huondoka wenyewe. Si ugonjwa wa kuselea, asilani. Mtu aliyekwishapata mchochota wa ini, aina A, hupata kinga ya maisha dhidi ya ugonjwa huo.

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.

Mchochota wa ini, aina B

Mchochota wa ini, aina B, huambukiza kupitia damu na vioevu vya mwilini. Ugonjwa huu ni wa kawaida kabisa duniani kijumla. Katika Norway kuna watu baina 10 000 na 15 000 walio wachukuzi wa kuselea wa virusi ya mchochota wa ini, aina B.

Jinsi ya kuepukana na ambukizo.

Matumizi ya mpira wa uume (kondomu) huwa kinga dhidi ya virusi ya mchochota wa ini, aina B. Inapatikana dawa ya chanjo dhidi ya ugonjwa huu. Wanaotumia mihadarati/madawa levyaji wanaweza kupata chanjo za bure, na wanahimizwa kuepukana na kutumia sindano zisizo safi. Ambukizo vile vile huenezwa kupitia mama na kumpata mtoto wakati wa ujauzito na uzazi, lakini hatari hiyo ya ambukizo yaweza kupunguzwa kwa kumpa mtoto globulikinga ("immunglobulin", kwa Kinorway, na "immunoglobulin", kwa Kiingereza) pamoja na chanjo, haraka iwezekanavyo baada ya kuzaliwa. Hapo mtoto aweza kunyonyeshwa na mama.

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.

Kuna aina mbili za mchochota wa ini, aina B, aina iliyo kali, na aina iliyo ya kuselea.

Mchochota wa ini, aina B, aina iliyo kali

Kadiri ya nusu ya wale wanaoambukizwa na virusi ya mchochota wa ini, aina B, hupata dalili za ugonjwa huo miezi miwili mpaka sita baada ya punde ya kuambukizwa. Wengi kati ya wale waliombukizwa huachana na virusi hiyo baada ya miezi michache. Hao huwa wameshapata kinga ya maisha dhidi ya ugonjwa huo.

Mchochota wa ini, aina B, aina iliyo ya kuselea

Kiasi ya asilimia 5 ya wale wanaoambukizwa na virusi ya mchochota wa ini, aina B, hawaachani na virusi hiyo. Kwa hawa, virusi ”inanasa” katika ini na huwafanya wachukuzi wa kuselea wa virusi hiyo. Kwa kawaida, hali hii ya uchukuzi wa kuselea wa virusi haionyeshi dalili yo yote ya ugonjwa, na hugunduliwa tu kwa njia ya kupimwa damu. Wengi wanaopata mchochota wa ini, aina B, aina iliyo ya kuselea, ni watu kama hao, yaani wenye afya zao. Baadhi, kwa upande mwingine, huchohotwa kwenye ini, na hali hii huselea. Hali hii ikiendelea miaka mingi, yaweza kusababisha ini likanywea, na hii huzidisha hatari ya mtu kupata kensa ya ini. Kwa hiyo ni muhimu kwa wachukuzi wa kuselea wa virusi ya mchochota wa ini, aina B, kupimwa damu kwa utaratibu maalum wa mara kwa mara. Ikiwa ugonjwa huu wa mchochota aina B, aina iliyo ya kuselea, unawasumbua, au kama hata hauwasumbui wagonjwa, wagonjwa hao wanaweza kuambukiza wenzao. Kwa hiyo haifai mtu mwenye mchochota wa aina hii, kujitolea damu ya kusaidia wagonjwa. Watu wa kaya ya mwenye mchochota (yaani familia yake), wanaweza kupata chanjo bure dhidi ya maradhi hayo. Wachukuzi wa kuselea wa mchochota wa ini, aina B, lazima watumie mpira wa uume (kondomu) ikiwa wanajamiiana na wale ambao hawana chanjo.

Matibabu

Hutokea mara moja moja kwamba yawezekana kujaribu matibabu kutumia madawa maalumu kwa mchochota wa ini, aina B, aina iliyo ya kuselea, ili kujikinga na kupigwa na maradhi mabaya ya ini. Wengi hupata chamko (yaani kurudiwa na ugonjwa) baada ya kumaliza matibabu. Lakini baadhi hupona na kuachana na ambukizo daima.

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.

Mchochota wa ini, aina C

Ni miaka mingi sasa toka kujulikana kwamba kuna virusi mbalimbali za mchochota wa ini, lakini ilitokea mwaka 1989 mara ya kwanza, kubainishwa kuwepo kwa virusi ya mchochota wa ini, aina C. Leo yawezekana kupimwa damu na kudhihirisha kama umeambukizwa na virusi ya mchochota wa ini, aina C. Hakuna dawa ya chanjo dhidi ya mchochota wa ini, aina 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 smitteåten 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.

Jinsi ya kuepukana na ambukizo

Wengi kati ya wale ambao wanagunduliwa kuwa na virusi ya mchochota wa ini, aina C, huwa wameambukizwa kwa matumizi ya sindano wakati wa nyuma, au kwa matumizi ya sindano wakati wa sasa. Au kwa kupandishwa damu miaka mingi ya nyuma. Leo wote wanaojitolea damu kwa kuwasaidia wagonjwa wengine, hupimwa. Kama ilivyo na mchochota wa ini, aina B, ni matumzi ya sindano zilizochafuliwa ambayo ni njia ya kawaida mno ya kuambukizwa na mchochota wa ini, aina C. Maambukizo kupitia njia ya kujamiiana si aghalabu kutokea.

Maambukizo ya mchochota wa ini, aina C, huonyesha dalili chache za ugonjwa huo, na ugonjwa hudhihirishwa aghalabu kwa kupimwa damu. Wote wanaogunduliwa na kingamwili dhidi ya mchochota wa ini, aina C, wanahesabiwa kama wenye uwezo wa kuambukiza wenzao, na kama wachukuzi wa kuselea wa virusi hiyo. Kutambua kama virusi bado imo mwilini, kuna njia moja tu ya kujua, yaani kuuchunguza ugonjwa kwa muda mrefu na kwa upimaji maalumu wa damu. Walio wachukuzi wa kuselea wa virusi ya mchochota wa ini, aina C, kwa kawaida hawasumbuliwi sana na ugonjwa. Baada ya miaka mingi ya hali hii ya kuwa mchukuzi wa virusi, baadhi hupata madhara ya ini. Kwa hiyo ni muhimu kwa wachukuzi wa kuselea wa virusi ya mchochota wa ini, aina C, kupimwa damu kwa utaratibu maalumu wa mara kwa mara. Hutokea mara moja moja tu kwamba mchochota wa ini, aina C, huenezwa kupitia mama na kumwambukiza mtoto wakati wa mama kujifungua. Watoto waliozaliwa na mama walioambukizwa na mchochota wa ini, aina C, wanaweza kunyonyeshwa bila madhara kutokea.

Matibabu

Mara moja moja yawezekana mtu kujaribu matibabu kutumia madawa maalumu kwa mchochota wa ini, aina C, aina iliyo ya kuselea, ili kujizuia kupatwa na magonjwa mabaya ya ini. Wengi hupata chamko (yaani kurudiwa na ugonjwa) baada ya matibabu. Lakini baadhi hupona na kuachana na ambukizo daima.

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.

Jinsi ya kuepokana na ambukizo.

Mchochota wa ini, aina A

Usafi wa mikono wakati wa kula na wakati wa kwenda msalani (chooni), hasa ukiwa nchi za ng'ambo. Jiepushe na kunywa maji ya bomba/mfereji wakati ukiwa safarini nchi hizo. Chanjo.

Mchochota wa ini, aina B

Tumia mpira wa uume (kondomu). Epukana na matumizi ya sindano zilizochafuliwa/zisizo safi. Chanjo.

Mchochota wa ini, aina C

Epukana na matumizi ya sindano zilizochafuliwa/zisizo safi.

Wote waliosibiwa na mchochota wa ini, aina B na C, ambao ni wachukuzi wa maambukizo, wajihadhari na kuwakabilisha wengine na damu zao kwa njia ya kugusana. Watu kama hawa hawawezi kujitolea damu ya kuwasaidia wagonjwa wengine. Palipomwagika damu lazima paoshwe kwa dawa ya klorini ili kuua viini vya maradhi.

**”Ukweli kuhusu mchochota wa ini (au hepatitis), aina A, B na C”
Imetolewa na ”Statens institutt for folkehelse”
(Taasisi ya taifa ya afya ya wananchi)
na ”Statens helsetilsyn” (Ofisi ya usimamizi wa taifa wa afya).
Imetafsiriwa 2001**

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



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



Statens helsetilsyn

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