

د B هپتایت یا ژیري سره روغ ژوند



هغه څه چې تاسو باید د B د مزمن
هپتایت لرلو په صورت کې پرې پوه
شئ.

د B هپتایت کولای شي د جدي او اوږد مهاله روغتیايي
ستونزو لامل شي له هغې ډلې د ځيگر سرطان او د ځيگر
عدم فعالیت.



له هغې څخه هیڅ ډول بڼه کیدل نشته، مګر یو شمیر
درملني شتون لري چې کولای شي کوچني بدلونونه
رامنځته کړي تر څو تاسو روغ ژوند وکړئ.



DOH 420-444 November 2022 Pashto
په بله بڼه کې د دغه سند د غوښتلو لپاره له 1-800-525-0127
شمېرې سره اړیکه ونیسئ. کابنه او هغه پېرودونکي چې
په اورېدو کې ستونزه لري، کولای شي چې له 711
(Washington Relay) سره اړیکه ونیسي او یا د
civil.rights@doh.wa.gov لارې برېښنالیک ور واستوي.

د نورو معلوماتو لپاره:
www.hepb.org، Hepatitis B Foundation
Centers for Disease Control and Prevention
(CDC)، د ناروغیو د کنټرول او مخنیوي مرکزونه
www.cdc.gov/hepatitis/hbv/



خپله کورنۍ
روغ ته وساتئ.



ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو د ژوند ملګری
او هغه څوک چې له تاسو سره ژوند کوي
معاینه ترسره کړي دی او د B هپتایت پر
وړاندې یې واکسین کړي دي. واکسین له
هغو خلکو څخه ساتنه کوي چې هیڅکله په
B هپتایت باندې نه دي اخته شوي.

د B هېټايټ په ځيگر باندې اغيز کوي. په داسې حال کې چې ځيگر د گڼ شمير حياتي فعاليتونو د تر سره کولو مسووليت لري، يوه مهمه دنده يې دا ده چې ستاسو بدن ته د "فيلټر" په توگه کار کوي. د ځيگر فيلټرونه له خوړو، الکولو او درملو څخه کيمياوي او غير ضروري مواد چې ستاسو بدن ورته اړتيا نه لري لرې کوي. که چېرې تاسو د B هېټايټ لري، ډيره اړينه ده چې د خپل ځيگر ساتنه وکړئ.

د خپل ځيگر د ساتلو لپاره تاسو بايد څه وکړئ؟

په منظم ډول ډاکټر ته مراجعه وکړئ.

تاسو بايد د يوه پوه ډاکټر تر څارنې لاندې د B په هېټايټ باندې د اخته خلکو د درملنې په ځای کې و اوسئ. ډاکټر کولای شي د ځيگر د ناروغۍ نښې نښانې وڅاري او د اړينې درملنې سپارښتنه وکړي. په B هېټايټ باندې اخته اشخاص بايد په کال کې يو يا دوه ځلې خپل ډاکټر ته د تيسټ، د وينې د تيسټونو او د ځيگر د تيسټونو په موخه مراجعه وکړئ.



د هر ډول نسخې، بې نسخې درملو، گياهي يا د وېټامينونو د تکميل کوونکو له اخیستلو وړاندې له خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ.

ډيرې درمل د ځيگر له لارې څخه تيرېږي. يو شمير درمل، لکه د درد ځانگړي درمل کيدای شي ځيگر ته زيان و رسوي.



که چېرې تاسو بايد د A هېټايټ لپاره واکسين وکړئ او د C هېټايټ لپاره آزمايښت ترسره کړئ، نو له خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ. دا وپروسونه په ځيگر باندې حمله کوي.



د نورو مزمنو يا ساري ناروغيو په اړه له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ. د چاغوالي، شکرې او يا د لوړ کلسترول په څېر د مزمنو ناروغيو څخه مخنيوي کولای شي ستاسو له ځيگر سره مرسته وکړي.



صحي خوراک کوی

د الکولو له څښاک څخه ډډه وکړئ، ځکه کولای شي ستاسو ځيگر ته زيات زيان و اړوي.



په زياته کچه ميوې، بشپړ حبوبات، کبان، له خوړو پرته غوښه او سبزيجات په ځانگړې توگه کرم، بروکلي او گلپي و خورئ.



د بورې او غوړو کچه کمه کړئ. هغه خواړه او څښاک چې په هغه کې بوره (لکه سوډا، جوس او بسته بندي شوي غرمنې) مشبوع شوي غوړ (لکه د غوښې غوړې ټوټې او سره کړي خواړه) محدود کړئ. دا په ځيگر کې د غوړو له را توليدو څخه مخنيوی کوي.



خپل سمندري خواړه پاخه کړئ. له خامو او نيمه خامو صدف له خوراک څخه (لکه حلزون، نري صدف، خوراكي صدف او اسکالپ حلزون په څېر) چې کيدای شي مضر باکټرياوې ولري ډډه وکړئ.



حبوبات او مغزيات د قالب د چک کولو په موخه وگورئ، په ځانگړې توگه که چېرې په رطوبت کې له مهر او موم پرته ساتل شوي وي. په ځانگړو شکل ور کوونکو کې د اوردي مودې لپاره پاتې کيدل کولای شي د ځيگر د سرطان خطر زيات کړي.



فعال و اوسئ.

لويان هره اونۍ د 150 دقيقو لپاره د عضلاتو د تقويت په موخه له متوسط شدت سره فزيکي فعاليت ته اړتيا لري. کيدای شي په دې کې په چټک ډول قدم وهل، لامبو وهل، بايسکل چلول او يا د چمن د ريبلو د ماشين ټيبله کول شامل وي.



په غوره ډول ساه واخلي:

د سگرت څکولو او يا د دوهم لاس سگرتو له څکولو څخه ډډه وکړئ.



له رنگ څخه راپورته کيدونکې بخارونو، د رنگ رقيق کوونکي، پاک کوونکو محصولاتو، د نوکانو د رنگ پاکوونکو او د نورو بالقوه زهري کيمياوي موادو څخه ډډه وکړئ.



په کافي اندازه استراحت وکړئ.

لويان هره شپه 7 ساعته او يا له هغه څخه د زيات خوب کولو ته اړتيا لري.



په ځان باندې رحم وکړئ.

په يوه وخت کې يو بدلون. برياليتوبونه ولمانځئ.



د B د مزمن هېټايټ درملنه څه ډول کيږي؟ د B په مزمن هېټايټ باندې ټول مبتلا اشخاص درملنې ته اړتيا نه لري. که چېرې تاسو درملنې ته اړتيا لرئ، گڼ شمير درمل شتون لري چې کولای شي په جدي ډول ځيگر ته د زيان رسيدو په مخنيوي کې مرسته وکړي. کيدای شي تاسو اړ شئ چې د عمر تر پايه او يا تر هغه وخت پورې چې درملنه د لاسرسې وړ وي درمل وخورئ. د درملنې د غوراويو په اړه له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.