



మీ కుటుంబాన్ని ఆరోగ్యంగా
ఉంచుకోండి



మీ భాగస్వామి అలాగే మీతో కలిసి
నివసించే వారు హెపటైటిస్ B పరీక్షలు
చేయించుకొని వాటికి సంబంధించిన
వ్యాక్సిన్ వేయించుకునేలా చూడండి.
వ్యాక్సిన్ అనేది సురక్షితమైనది
అలాగే ఇప్పటివరకు హెపటైటిస్ B
సోకని వారిని ఆ ఇన్సెక్షన్ బారిన
పడకుండా రక్షిస్తుంది.

Hep B Hub
doh.wa.gov/hepbhub

Washington State Department of
Health

DOH 420-444 November 2022 Telugu

ఈ పత్రాన్ని మరొక ఫార్మాట్‌లో అభ్యర్థించడానికి, 1-800-525-0127
కు కాల్ చేయండి. బధిరులైన లేదా వినికిడి లోపం ఉన్న
వినియోగదారులు, దయచేసి 711 (Washington Relay) కు కాల్
చేయండి లేదా civil.rights@doh.wa.gov కు ఇమెయిల్ పంపండి.

మరింత సమాచారం కోసం:

Hepatitis B Foundation, www.hepb.org
Centers for Disease Control and Prevention
(CDC, సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రీవెన్షన్)
www.cdc.gov/hepatitis/hbv/

హెపటైటిస్ B తో
ఆరోగ్యవంతంగా
జీవించడం



మీకు దీర్ఘకాలిక
హెపటైటిస్ B ఉంటే,
మీరు ఏం తెలుసుకోవాలి

హెపటైటిస్ B వల్ల కాలేయ క్యాన్సర్ రావచ్చు
లేదా కాలేయం వైఫల్యం కావచ్చు. వాటితోపాటు
తీవ్రమైన, దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలు
రావచ్చు.



దీనిని పూర్తిగా నయం చేయడం సాధ్యం
కానప్పటికీ, చికిత్సలు అందుబాటులో
ఉన్నాయి అలాగే మీరు చిన్న చిన్న మార్పులు
చేసుకొని ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు.

హెపటైటిస్ B అనేది కాలేయాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. కాలేయం ప్రాణాధారమైన ఎన్నో ముఖ్యమైన పనులు చేస్తుంది. వాటిలో ఒకటి, అది మీ శరీరానికి ఒక "ఫిల్టర్" లాగా పనిచేయడం. ఆహారం, మద్యం అలాగే ఔషధాల్లో మీ శరీరానికి అవసరం లేని రసాయనాలను కాలేయం ఫిల్టర్ చేస్తుంది (తొలగిస్తుంది). కాబట్టి, మీకు హెపటైటిస్ B ఉంటే, మీరు మీ కాలేయాన్ని సంరక్షించుకోవడం ముఖ్యం.

మీ కాలేయాన్ని కాపాడుకోవడానికి మీరేం చేయాలి?



క్రమం తప్పకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

హెపటైటిస్ B ఉన్నవాళ్ళకు వైద్యం అందించడంలో అనుభవం ఉన్న వైద్యుడి సంరక్షణలో మీరు ఉండాలి. వైద్యులు కాలేయ వ్యాధి సంకేతాలను గమనించి అవసరమైన చికిత్సలను సూచించగలుగుతారు. హెపటైటిస్ B ఉన్నవారు ఒక పరీక్ష చేయించుకోవడానికి, రక్త పరీక్షలు మరియు కాలేయ పరీక్షలు చేయించుకోవడానికి సంవత్సరానికి ఒకటింటి సార్లు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.



ఏదైనా ఒక ప్రెస్క్రిప్షన్ తీసుకునే ముందు, ప్రెస్క్రిప్షన్ లేకుండా ఔషధాలు, హెర్బల్ సప్లిమెంట్లు లేదా విటమిన్ల లాంటివి ఏవైనా తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని అడగండి.

చాలావరకు ఔషధాలు కాలేయం ద్వారానే వెళ్తాయి. కొన్ని ఔషధాలు, అంటే, నొప్పులు తగ్గించే కొన్ని ఔషధాలు లాంటివి కాలేయాన్ని దెబ్బతీయవచ్చు.



మీరు హెపటైటిస్ A వ్యాక్సిన్ తీసుకోవాలో లేదో అలాగే హెపటైటిస్ C కోసం పరీక్ష చేయించుకోవాలో లేదో తెలుసుకోవడానికి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

ఈ వైరస్లు కూడా కాలేయం మీద దాడి చేస్తాయి.



మీకున్న ఇతర దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యల గురించి మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి.

స్థూలకాయం, మధుమేహం లేదా అధిక కొలెస్ట్రాల్ లాంటి ఇతర దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలను నిరోధిస్తే మీ కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.



ఆరోగ్యకరమైనవి తినండి

- ✓ **మద్యం తీసుకోవడం మానేయండి.** ఎందుకంటే, అది మీ కాలేయానికి మరింత హాని కలిగించగలదు.
- ✓ ఎక్కువగా పండ్లు, తృణధాన్యాలు, చేపలు, లేత మాంసం తినండి అలాగే ఎక్కువ మొత్తంలో కూరగాయలు ప్రత్యేకించి క్యాబేజీ, బ్రోకలీ మరియు కాలీఫ్లవర్ తినండి.
- ✓ చక్కెరలు మరియు కొవ్వు పదార్థాలు తగ్గించండి. చక్కెర కలిపిన ఆహారాలు మరియు పానీయాలు (సోడా, జ్యూస్ మరియు ప్యాక్ చేసిన స్నాక్స్) లేదా సంతృప్త కొవ్వులు (కొవ్వుతో ఉండే మాంసం మరియు వేయించిన ఆహారం) లాంటివి తక్కువగా తీసుకోండి. దీనివల్ల, కాలేయం మీద కొవ్వు ఏర్పడకుండా ఉంటుంది.
- ✓ సముద్ర ఆహారాలను వండి తినండి. హానికర బాక్టీరియా ఉండే అవకాశం ఉన్న పచ్చి లేదా తక్కువ ఉడికించిన షెల్స్ (క్లామ్స్, మస్సెల్స్, ఆయిస్టర్లు మరియు స్కాలోప్స్ లాంటివి) తినకండి.
- ✓ గింజలు, ధాన్యాల మీద బూజు ఉండేమో చూడండి, ప్రత్యేకించి వాటిని తడి ప్రదేశంలో అలాగే సీల్ చేయకుండా ఉంచినప్పుడు తప్పక చూడండి. కొన్ని రకాల బూజులకు దీర్ఘకాలం గురికావడం వల్ల కాలేయ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.



చురుగ్గా ఉండండి.

వయోజనులకు ప్రతి వారం 150 నిమిషాలు మితం నుండి తీక్షణమైన శారీరక వ్యాయామంతో పాటు కండరాలను బలపరిచే వ్యాయామాలు అవసరం. వాటిలో భాగంగా వేగంగా నడవడం, స్విమ్మింగ్ ల్యాంప్లు చేయడం, సైకిల్ తొక్కడం చేయవచ్చు లేదా లాన్ మవర్ నెట్టడం లాంటివి కూడా చేయవచ్చు.



మెరుగ్గా శ్వాస తీసుకోండి:

- ✓ పొగతాగడం మానేడం గురించి ఆలోచించండి అలాగే పొగతాగుతున్నవారికి దూరంగా ఉండండి.
- ✓ పెయింట్లు, పెయింట్ థిన్నర్లు, గ్లూ, క్లీనింగ్ ఉత్పత్తులు, నెయిల్ పాలిష్ రిమూవర్లు అలాగే ప్రమాదకరంగా మారగల ఇతర విష రసాయనాల నుండి వచ్చే ఆవిర్గకు దూరంగా ఉండండి.



ఎక్కువ విశ్రాంతి తీసుకోండి.

వయోజనులు ప్రతిరోజూ రాత్రి 7 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ గంటలు నిద్రపోవాలి.



మీ మీద మీరు దయ చూపండి.

అంచెలంచెలుగా ఒక్కో మార్పు చేసుకుంటూ వెళ్ళండి. విజయాలను వేడుక చేసుకోండి.

దీర్ఘకాలిక హెపటైటిస్ B వ్యాధికి ఎలా చికిత్స చేస్తారు? దీర్ఘకాలిక హెపటైటిస్ B ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ చికిత్స అవసరం లేదు. మీకు చికిత్స అవసరమైతే, కాలేయానికి తీవ్రమైన నష్టం జరగకుండా సహాయపడే అనేక ఔషధాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. మీరు జీవితకాలమంతా లేదా ఆ వ్యాధి నయం చేసే చికిత్స అందుబాటులోకి వచ్చేవరకు ఔషధాలు తీసుకోవాల్సి రావచ్చు. చికిత్సా ఎంపికల గురించి మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి.