ژیان لەگەڵ هەوکردنی جگەر جۆری B

چارەسەر و بڕیارەکانی شێوازی ژیانت

Hepatitis SCOTLAND

NHS SCOTLAND

دەربارەی ئەم نامیلکەیە

ئەگەر تازە هەوکردنی جگەر جۆری B ت تێدا دەستنیشان کراوە، ئەم بڵاڤۆکە دەتوانێت یارمەتیت بدات بۆ فەراهەمکردنی وەڵام بۆ هەندێک لەو پرسیارانەی کە تۆ هەتە.
بۆ زانیاری زیاتر، تۆ هەروەها شتێکی باش دەبێت ئەگەر سەردانی ماڵپەڕی هەوکردنی جگەر سکۆتلاند بکەیت لە: **www.hepatitisscotland.org.uk**

دواجار بەگوێرەی دوا گۆڕانکارییەکان نوێ کراوەتەوە: مارس (ئازار) 2021

ناوەرۆک

دەربارەی ئەم نامیلکەیە 2

هەموو شتێک دەربارەی هەوکردنی جگەر جۆری B 5

هەوکردنی جگەری جۆری B چییە؟ 5
ئایا من دەتوانم کەسانی دیکە تووش بکەم؟ 7
شرۆڤەکردنی ئەنجامەکانی هەوکردنی جگەر جۆری B 8
ئایا هەوکردنی جگەر جۆری B چی لە لەشم دەکات؟ 11

چارەسەر بۆ هەوکردنی جگەر جۆری B 15

ئایا بژاردەکانی چارەسەر چین؟ 15
چارەسەرکردنی هەوکردنی جگەر جۆری B درێژخایەن 16
هەڵسەنگاندنت بۆ بکرێت بۆ چارەسەر 16
بڕیاردان لەسەر چارەسەرەکە 17
ئایا چارەسەر هیچ کاریگەرییەکی لاوەکی هەیە؟ 18

پرسیارە باوەکان سەبارەت بە چارەسەر 21

چی دەبێت ئەگەر چارەسەر سوودی نەبێت؟ 21
ئایا سیرۆسیس چییە؟ 22
ئەگەر من ئێچ ئای ڤی HIV م هەبێت ئایا هێشتا هەر دەتوانم
چارەسەر وەربگرم؟ 22
من هەوکردنی جگەر جۆری B و هەوکردنی جگەر جۆری C (HCV) م هەیە. 23
من هەوکردنی جگەر جۆری B و هەوکردنی جگەر جۆری D م هەیە. 23

ژیان لەگەڵ هەوکردنی جگەر جۆری B 25

خواردنی جۆری خۆراکێکی تەندروست و هاوسەنگ 25
مانەوە بە چالاکی 26
کەمکردنەوە یان وازهێنان لە ئەلکهول و بەکارهێنانی دەرمان و مادەی هۆشبەر 26
تەندروستی سێکسی 27
خەو 27

نیگەرانیە باوەکان 29

دەبێت بە کێ بڵێیت؟ 29
هەوکردنی جگەری جۆری B و دووگیانی 30
لەکەداربوون و هەڵاواردن 31
ئایا مافەکانی من چین؟ 31
ئایا دەتوانم دەستگیرۆیی (بەنەفێت) وەربگرم؟ 32

لەکوێ دەتوانم یارمەتی زیاترم دەستگیر ببێت؟ 34

هەوکردنی جگەر 34
تەندروستی سێکسی 34
ژیانێکی تەندروست 35
دەروون دروستی و خۆشگوزەرانی 35
مافەکانی یەکسانی، کاردۆزینەوە و خۆشگوزەرانی 38

فەرهەنگۆک 40

هەموو شتێک دەربارەی هەوکردنی جگەر جۆری B

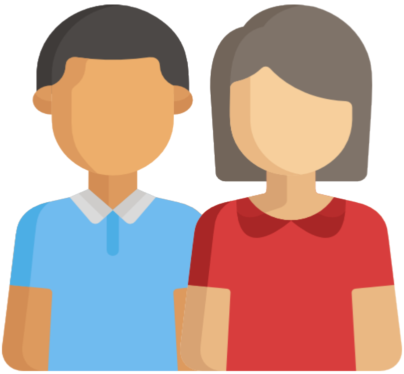
هەوکردنی جگەری جۆری B چییە؟

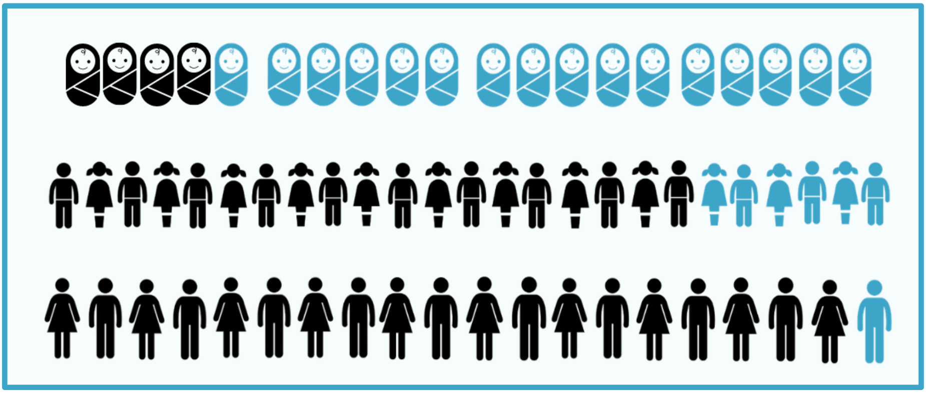
هەوکردنی جگەری جۆری B هەوکردنێکی جگەرە کە بەهۆی ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری بی (HBV) ـەوە تووشی خەڵک دەبێت. گواستنەوەی هەوکردنی جگەر جۆری B لەڕێگەی بەرکەوتەوە ڕوو دەدات لەگەڵ خوێن یان شلەمەنی دیکەی لەشی کەسی تووشبووەوە کە ڤایرۆسەکەی تێدا بێت وەک لیک، تۆوی پیاو و شلەمەنییەکانی ناو زێ.

گواستنەوە هەروەها دەکرێت لە دایکێکی تووشبووەوە بۆ کۆرپەکەی ڕوو بدات لەکاتی لەدایکبووندا (گواستنەوەی شاوولی) یان لەکاتی منداڵیدا (گواستنەوەی ئاسۆیی). ئەوە باوترین ڕێچکەی گواستنەوەیە لە سەرتاسەری جیهاندا. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، گواستنەوە لەڕێگەی سێکس و لێدانی دەرمان و مادەی هۆشبەر بە دەرزیش هەروەها شێوازی گواستنەوەی باون.

هەوکردنێکی درێژخایەنی هەوکردنی جگەر جۆری B نەخۆشییەکە کە ماوەی زیاتر لە 6 مانگ دەخایەنێت (بە شێوەیەکی ئاسایی ئەمە نەخۆشییەکە بۆ سەرتاسەری ژیان). ئەوەش ئەوە دەگەیەنێت کە سیستەمی بەرگری لەش نەیتوانیوە ڤایرۆسەکە لەناو بەرێت. پشکنینێکی خوێن ئەوە یەکلایی دەکاتەوە ئەگەر تۆ هەوکردنی جگەر جۆری B درێژخایەنت هەبێت.

ئەگەری ئەوەی کە نەخۆشکەوتنێک ببێت بە درێژخایەن (سەرتاسەری ژیان) پشت بە تەمەنی ئەو کەسە دەبەستێت کە تووش دەبێت. کۆرپە و منداڵی خوار تەمەنی 6 ساڵ ئەگەری ئەوەیان زۆرە کە تووشی نەخۆشکەوتنی درێژخایەن ببن.





- 80-90 % ی ئەو کۆرپە ساوایانەی کە لەماوەی یەکەم ساڵی تەمەنیاندا تووش دەبن تووشبوونەکەیان دەبێت بە درێژخایەن
- 30-50 % ی ئەو مناڵانەی کە بەر لە تەمەنی 6 ساڵی تووش دەبن هەوکردنەکەیان دەبێت بە درێژخایەن
- کەمتر لە 5% ی کەسانێک کە ئەگەر تووشی ئەوە نەبوونایە تەندروست دەبوون و بە گەورەساڵی تووش دەبن هەوکردنەکەیان دەبێت بە درێژخایەن

ئەگەر بە ڕێکوپێکی چاودێری نەکرێت، هەتا ڕادەی 30% ی ئەو گەورەساڵانەی کە تووشی هەوکردنی درێژخایەن بوون بۆی هەیە تووشی نەخۆشی سەخت ببن وەک سیرۆسیس (قەتماغەکردنی جگەر) یان شێرپەنجەی جگەر. زۆربەی هەرە زۆری مردن و نەخۆشی جگەر تەنها بەسەر ئەو کەسانە دێت کە چەندین دەیەیە نەخۆشییەکەیان تێدا دەستنیشان نەکراوە و هەروەها فاکتەری شێوازی ژیانیان هەیە وەک خواردنەوەی ئەلکهول، قەڵەوی یان خواردنی دەرمانی درێژخایەن.

ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B دەتوانێت بۆ لانی کەم 7 ڕۆژ لە دەرەوەی لەشدا بژی. لەو ماوەیەدا، ڤایرۆسەکە هێشتا هەر دەتوانێت ببێتە هۆی هەوکردن ئەگەر بچێتە ناو لەشی کەسێک کە بەهۆی ڤاکسینەکەوە نەپارێزراوە. زۆر گرنگە کە ئەو کەسانەی بەرکەوتەی نزیکت هەیە لەگەڵیان، بە ئەندامانی خەڵکی ناو ماڵەکەشتەوە، بکوترێن بۆ کەمکردنەوەی مەترسی گواستنەوەی بۆ کەسانی دیکە. کوتانی بەئامانجکراو و پاکژی خوێن گواستنەوەی زیاتر دەکات بە ئەگەرێکی زۆر دوور.

ئایا من دەتوانم کەسانی دیکە تووش بکەم؟

هەوکردنی جگەر جۆری B ڤایرۆسێکە کە لەڕێگەی خوێنەوە دەگوێزرێتەوە و دەکرێت لەڕێگەی بەرکەوتە خوێن-بۆ-خوێنەوە بڵاو ببێتەوە. هەوکردنی جگەر جۆری B هەروەها لە شلەمەنی دیکەی لەشیشدا هەیە لەوانە لیک و شلەمەنییە سێکسییەکان (تۆوی پیاو و شلەمەنییەکانی ناو زێ). بەو هۆیەوە هەوکردنی جگەر جۆری B هەروەها لەو نەخۆشیانەیە کە لەڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە (STI). بەکارهێنانی کۆندۆم ئەگەری ئەوە کەم دەکاتەوە کە ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B (HBV) لەکاتی سێکسدا بگوێزرێتەوە. سرنج و شتومەکی دیکەی لێدانی دەرمان و مادەی هۆشبەر بە دەرزی هەرگیز نابێت هاوبەش بکرێن.

ڤاکسینێک هەیە بۆ هەوکردنی جگەر جۆری B کە دەتوانێت بەر لەوە بگرێت و نەهێڵێت خەڵک تووشی ڤایرۆسەکە ببن.

گواستنەوەی هەوکردنی جگەر جۆری B دەکرێت بەری لێ بگیرێت و کوتانی ئەندامانی خێزان یەکێکە لە هەرە کاریگەرترین ڕێگەکانی بەرگرتن لە گواستنەوەی هەوکردنی جگەر جۆری B بۆ کەسانی دیکە. کوتان باشترین ڕێگەیە کە بەدەستمانەوە بێت بۆ بەرگرتن لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشییە درمییەکانی وەک هەوکردنی جگەر جۆری B.

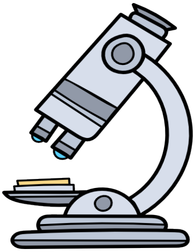
هەوکردنی جگەر جۆری B لەڕێگەی بەرکەوتەی ئاسایی کۆمەڵایەتییەوە ناگوێزرێتەوە وەک هاوبەشکردنی قاپ و قاچاخ و کەوچک و چەتاڵ و چەقۆ، یان دەستدان لە کەسێک کە هەوکردنی جگەر جۆری B هەبێت. ئەو خوێنەی کە لە یەکێک دێت کە هەوکردنی جگەر جۆری B هەیە دەبێت دوابەدوای ڕێوشوێنی هەستیاری کۆنترۆڵکردنی هەوکردن پاک بکرێتەوە (بۆ نموونە لەدەستکردنی دەسکێش و بەکارهێنانی بەرهەمی پاککردنەوەی گونجاو واتە بەرهەمێک کە لەسەر بنچینەی مادەی سپیکردنەوە (فاس) دورست کرابێت. ڕوشان، زام و برین دەبێت بە سابوون و ئاو پاک بکرێنەوە و بە شاش یان پلاستەرێکی دژە ئاو داپۆشرێن.

هەروەها ئەگەری ئەوە هەیە کە بەهۆی شتومەکی سەرپەرشتی کەسییەوە تووشی هەوکردنی جگەر جۆری B ببیت وەک گوێزان، فڵچەی ددان و ئامرازەکانی بۆیەکردنی نینۆک کە خوێن یان شلەمەنی لەشیان بەرکەوتبێت. ئەو شتومەکانە نابێت لەگەڵ خەڵکی تر هاوبەش بکرێن. دەرزی نوێ و پاکژکراو دەبێت بەکار بهێنرێت بۆ سمینی لەش، خاڵ کوتان (تاتوو) و چارەسەر بە دەرزی.

شرۆڤەکردنی ئەنجامەکانی هەوکردنی جگەر جۆری B

دەستنیشانکردنی هەوکردنی جگەر جۆری B بۆی هەیە ئاڵۆز بێت. پشکنینەکان بۆ هەوکردنی جگەر جۆری B بۆ چەند بەشێکی ڤایرۆسەکە دژە پەیداکەر (ئەنتی جین) یان هەندێک بەشی وەڵامدانەوەی بەرگری لەشت (دژەتەن) دەگەڕێن. پشکنینەکان ئەوە یەکلایی دەکەنەوە ئەگەر ئێستا هەوکردنت هەبێت، ئەگەر بەرگری لەشت وەرگرتبێت و ئەگەر تۆ ئەگەری گواستنەوەی ڤایرۆسەکەت هەبێت بۆ خەڵکی تر.

چەندەها خۆری جیاواز پشکنینی خوێن بەردەستە بۆ دەستنیشانکردنی هەوکردنی جگەر جۆری B. ئەوانە دەکرێت وەک پشکنینی تاک یان وەک زنجیرەیەک پشکنین داوا بکرێن. بە دوکتۆر یان پیشەوەری تەندروستی دیکە بڵێ کە ئەوەت بۆ ڕوون بکەنەوە چ پشکنینێک داوا کراوە و کەی ئەنجامەکانت بەدەست دەگاتەوە. ئەوانەی خوارەوە هەندێک لە پشکنینە باوەکان و واتاکانیانە.



دژە پەیداکەری ڕووی هەوکردنی جگەر جۆری بی *(HBsAg)* پڕۆتینێکە لەسەر ڕووی ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B ـە. ئەوە دەکرێت لەناو خوێندا دەربکەوێت لەماوەی هەوکردنی سەخت یان درێژخایەن بە ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B. لەش بەشێوەیەکی ئاسایی دژەتەن بەرهەم دەهێنێت بۆ HBsAg وەک بەشێک لە وەڵامدانەوەی ئاسایی بۆ هەوکردن.

ئەنجامێکی پۆزەتیفی پشکنین واتە: ئەو کەسە هەوکردنێکی سەخت یان درێژخایەنی هەیە بە هەوکردنی جگەر جۆری B و دەتوانێت ئەوە بگوێزێتەوە بۆ کەسانی دیکە.

ئەنجامێکی نێگەتیفی پشکنین واتە: ئەو کەسە ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B ی لەناو خوێنەکەیدا نییە.

دژەتەنی ڕووی هەوکردنی جگەر جۆری بی *(anti-HBs)* دژەتەنێکە کە لەلایەن لەشەوە بەرهەم دێت لە وەڵامدانەوە بە دژە پەیداکەری ڕووی هەوکردنی جگەر جۆری B.

ئەنجامێکی پۆزەتیفی پشکنین واتە: ئەو کەسە پارێزراوە یان بەرگری لەشی هەیە بۆ تووشبوون بە ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B لەبەر یەکێک لەم دوو هۆکارە:

1. ئەو بە سەرکەوتوویی کوتراوە لەدژی هەوکردنی جگەر جۆری B
2. ئەو ڤایرۆسەکەی تێپەڕاندووە و دوای نەخۆشکەوتنێکی سەخت هاتۆتەوە سەرخۆ و چاک بۆتەوە (وە ناکرێت جارێکی تر تووشی هەوکردنی جگەر جۆری B ببێتەوە).

دژەتەنی *IgM* بۆ دژە پەیداکەری ناوەندی هەوکردنی جگەر جۆری بی *(IgM anti-HBc)* بۆ دەرخستنی نەخۆشکەوتنێکی سەخت بەکار دەهێنرێت.

ئەنجامێکی پۆزەتیفی پشکنین واتە: ئەو کەسە لەماوەی 6 مانگی ڕابوردوودا تووشی هەوکردنی جگەر جۆری B بووە.

کۆی گشتی دژەتەنی ناوەندی هەوکردنی جگەر جۆری بی *(anti-HBc)* دژەتەنێکە کە لەلایەن لەشەوە بەرهەم دێت لە وەڵامدانەوە بە بەشێکی ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B کە پێی دەوترێت "دژە پەیداکەری ناوەندی". واتای ئەم پشکنینە زۆر جار پشت بە ئەنجامەکانی دوو پشکنینەکەی تر دەبەستێت، HBsAg و anti-HBs.

ئەنجامێکی پۆزەتیفی پشکنین واتە: ئەو کەسە یان ئێستا تووشی هەوکردن بووە بە ڤایرۆسی جگەر جۆری B یان لە ڕابوردوودا تووش بووە بەڵام ئێستا نەخۆشییەکەی تێپەڕاندووە.

دژە پەیداکەری هەوکردنی جگەر جۆری بی "ئی" (HBeAg) پرۆتینێکە کە لەناو خوێندا دەدۆزرێتەوە کاتێک ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B بوونی هەبێت لەماوەی هەوکردنێکی چالاکی هەوکردنی جگەر جۆری B دا.

ئەنجامێکی پۆزەتیفی پشکنین واتە: ئەو کەسە ئاستێکی بەرزی ڤایرۆسەکەی هەیە لەناو خوێنیدا و دەتوانێت بەئاسانی ڤایرۆسەکە بۆ کەسانی دیکە بگوێزێتەوە.

دژەتەنی "e" هەوکردنی جگەر جۆری بی (HBeAb یان anti-HBe) دژەتەنێکە کە لەلایەن لەشەوە بەرهەم دێت لە وەڵامدانەوە بە دژە پەیداکەری "e" هەوکردنی جگەر جۆری B.

ئەنجامێکی پۆزەتیفی پشکنین واتە: ئەو کەسە هەوکردنی درێژخایەنی هەیە بە هەوکردنی جگەر جۆری B بەڵام بە شێوەیەکی ئاسایی لەبەر مەترسییەکی کەمتردایە بۆ کێشەی جگەر بەهۆی ئاستی نزمی ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B ـەوە لەناو خوێنیدا.

دی ئێن ئەی DNA ی ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B ئاماژە بە پشکنینێکی گشتی دەکات بۆ دەرخستنی هەبوون و ئاستی ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B ـە لەناو خوێنی کەسێکدا. ئاستی دی ئێن ئەی ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B، یان 'بارکردنی ڤایرۆسی'، نیشاندەری دووپاتبوونەوەی ڤایرۆسییە. ئاستی HBV DNA بەشێوەیەکی ئاسایی نزمتر دەبێت کاتێک هەوکردنەکە چالاک نەبێت یان دابەزیبێت لە وەڵامدانەوە بە چارەسەرێکی کاریگەری دژە ڤایرۆس.

ئاستی بەرزتر واتای ئەوە دەگەیەنێت کە:

- ڤایرۆسەکە لەناو لەشی ئەو کەسەدا چەند بارە دەبێتەوە و ئەوە زۆر درمییە (پەتاییە) و دەکرێت ڤایرۆسەکە بگوێزێتەوە بۆ کەسانی دیکە.
- ئەگەر کەسێک هەوکردن بە ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B درێژخایەنی هەبێت، هەبوونی دی ئێن ئەی ڤایرۆسی واتای ئەوە دەگەیەنێت کە ئەو کەسە ئەگەری ئەوەی زۆرە کە لەبەردەم مەترسییەکی زیاتری زیان گەیشتن بە جگەردا بێت

ئایا هەوکردنی جگەر جۆری B چی لە لەشم دەکات؟

هەوکردنی جگەر جۆری B درێژخایەن چوار قۆناغی هەیە بەڵام زۆر جار کارێکی سەختە کە خەڵک بە ڕاست و دروستی لە یەک قۆناغدا پۆلێن بکەیت.

1

بەرگەگرتنی بەرگری لەش

لەم قۆناغەدا، ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B لەناو لەشدا بەئازادی بەرهەم دێتەوە و بارکردنی ڤایرۆسی بەرزە، بەڵام سیستەمی بەرگری لەش بەشێوەیەکی بەهێز وەڵامدانەوەی نابێت بۆ هەوکردنەکە.

2

وەڵامدانەوەی چالاکی بەرگری لەش

لەم قۆناغەدا، بەرگری لەش پەلاماری خانە تووشبووەکان بە ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B لەناو جگەردا دەدات. بۆ زۆر کەس، سیستەمی بەرگری لەش دەتوانێت کۆنترۆڵ بەسەر ڤایرۆسەکەدا بکات، بڕی دووپاتبوونەوەی ڤایرۆسی کەم دەکات و ڤایرۆسەکان پێ دەنێنە ناو قۆناغی داهاتوو.

3

هەڵگری ناچالاک

لەم قۆناغە ناچالاکەی ئێستدا، سیستەمی بەرگری لەش کۆنترۆڵ دەکات بەسەر ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B دا بەو جۆرە هیچی دیکە بەئازادی خۆی بەرهەم ناهێنێتەوە. بارکردنی ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B نزم دەبێت یان دەرناکەوێت و ئاستەکانی ئەنزیمی جگەر بە شێوەیەکی ئاسایی نزم دەبن. دەوروبەری 10 بۆ 25% ی ئەو کەسانەی کە وەک گەورەساڵ تووشی هەوکردنی جگەر جۆری B دەبن بە ’هەڵگری درێژخایەنی ناچالاک‘، کە واتای ئەوە دەگەیەنێت ئەوان هێشتا هەر دەتوانن ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B بۆ کەسانی دیکە بگوێزنەوە و ئەگەرچی ئەگەری کەمترە لەوانەشە تووشی زیان پێگەیشتنی درێژخایەن بە جگەر ببن. هەندێک کەس دەشێت بە چەندەها سوڕی وەڵامدانەوەی چالاکی بەرگری لەش و هەڵگری ناچالاکدا تێ بپەڕن.

4

هەوكردنی جگەری چالاكی درێژخایەنی دژە پەیداكەری نێگەتیفی ‘e’

هەندێک کەس لە قۆناغی 3 وە دەگوێزنەوە بۆ قۆناغی 4 کاتێک کە ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B لەلەشیاندا خۆیان دەگۆڕن بۆ دەربازبوون لە کۆنترۆڵی دژەتەن. ئەوانەی کە لەم قۆناغەدان دژە پەیداکەری ‘e’ یان نییە بەڵام ئاستی مامناوەندی دووپاتبوونەوەی ڤایرۆسییان هەیە لەگەڵ هەوکردنی جگەر. چونکە ئەو کەسانە بە قۆناغی پێشووتری هەوکردنی چالاکدا تێپەڕیون و لەوانەیە پێشتر خۆیان زیان گەیشتن بە جگەریان هەبووبێت، ئەوانە لەبەردەم زۆرترین مەترسیدان بۆ هەبوونی ئاڵۆزکاری وەک سیرۆسیس و شێرپەنجەی جگەر.

لەگەڵ تێپەڕینی کات، هەوکردنی جگەر جۆری B درێژخایەن بۆی هەیە ببێتە هۆی کێشەی تەندروستی ڕژد، لەناویاندا زیان گەیشتن بە جگەر، سیرۆسیس، شێرپەنجەی جگەر و تەنانەت مردنیش. جگەر بە چەندین قۆناغدا تێدەپەڕێت لەکاتێکدا کە ئەو هەوکردنەی کە بەهۆی ڤایرۆسەکەوە ڕووی داوە زیانی پێ دەگەیەنێت:

فایبرۆسس: دوای ئەوەی کە هەو دەکات، جگەر هەوڵ دەدات خۆی چاک بکاتەوە لەڕێگەی دروستکردنی قەتماغەی بچووکەوە. ئەو قەتماغەکردنە پێی دەوترێت ”فایبرۆسس“، کە وەها دەکات سەخت بێت بۆ جگەر کە بەکارەکانی خۆی هەستێت.

سیرۆسیسی بژێردراوە: ناوچەی زۆری جگەر لە ئەنجامدا بەشێوەیەکی هەمیشەیی دەبێت بە قەتماغە. خوێن ناتوانێت بەئازادی هاتوچۆ بکات و جگەر وردە وردە دێتە یەک و ڕەق دەبێت.

سیرۆسیسی نەبژێردراوە: واتە جگەر ناتوانێت پاشەڕۆ، ژەهر و دەرمان لەناو خوێندا بپاڵێوێت و دەریان بکات. جگەر هیچی دیکە ناتوانێت فاکتەرەکانی مەیین بەرهەم بهێنێت بۆ ڕاگرتنی خوێنبەربوون و دەبێتە هۆی چەندەها دەرەنجامی تەندروستی ئاشکرا وەک ئاوبەند (هەڵئاوسانی ورگ بە شلەمەنی)، زەردوویی و هەروەها دەوالی سورێنچک (دەماری نائاسایی و/یان گەورەبوو لە سورێنچکدا (یان ”بۆری خۆراک“ دا)).

ئەو کەسانەی کە لەگەڵ تووشبوون بە هەوکردنی جگەر جۆری B دەژین لەبەردەم مەترسییەکی زۆرتردان بۆ تووشبوون بە شێرپەنجەی جگەر (تەنانەت بەبێ سیرۆسیس) و پێویستە لەسەریان ساڵی جارێک یان دوو جار پشکنینیان بۆ بکرێت بۆ دۆزینەوەی زووبەزووی نەخۆشییەکە. دۆزینەوەی زووبەزوو خەڵک لە مردن ڕزگار دەکات!

تەشەنەکردنی زیان گەیشتن بە جگەر

تێبینی

ئەم لاپەڕەیە بۆ نووسینی تێبینی یان پرسیارێک بەکار بهێنە کە دەشێت تۆ هەتبێت بۆ دوکتۆر یان پەرستارەکەت دەربارەی چارەسەری هەوکردنی جگەر جۆری B یان ژیان لەگەڵ هەوکردنی جگەر جۆری B.

چارەسەر بۆ هەوکردنی جگەر جۆری B

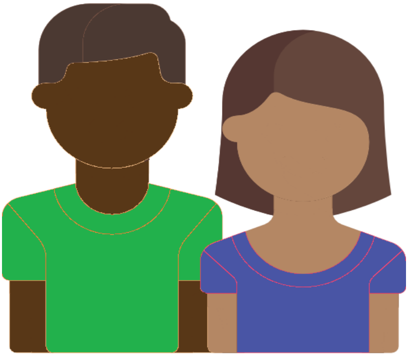
ئایا بژاردەکانی چارەسەر چین؟

تووشبوون بە هەوکردنی جگەر جۆری B درێژخایەن (CHB) ناکرێت لەڕێگەی دەرمانەوە چارەسەر بکرێت. ئەو کەسانەی کە تووشی هەوکردنی جگەر جۆری B بوون زۆر جار پۆلێن دەکرێن بۆ ئەوانەی کە HBeAg پۆزەتیفن و ئەوانەی کە HBeAg نێگەتیفن. لەناو ئەو دوو گرووپەدا، خەڵک یان هەوکردنی چالاک و زیان گەیشتن بە جگەریان هەیە یان زیان گەیشتن بە جگەریان نییە.

ئەوە، شانبەشانی بڕی دی ئێن ئەی ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B لەناو خوێندا، بڕیاردان لەسەر چارەسەر بەکار دەهێنرێن. ئامانجی چارەسەر بۆ کۆنترۆڵکردنی ڤایرۆسەکەیە و بۆ بەرگرتنە لە دووپاتبوونەوەی و زیان گەیاندن بە جگەر لەڕێگەی کەمکردنەوەی بڕی ڤایرۆسەوە لەناو خوێنی تودا بۆ ئاستە نزمەکان. ئەوەش لەبەر ئەوەیە کە هێشتا هیچ دەرمانێک کاریگەر نییە بۆ لەناوبردنی ڤایرۆسەکە بەتەواوی.

ئەگەر بڕێکی زۆر ڤایرۆست هەبێت (بارکردنێکی ڤایرۆسی زۆر)، یان ئەگەر ڤایرۆسەکان ڕوو لە زیادبوون بن و هەر نیشانەیەکی هەوکردن هەبێت، ئەوا تۆ لەوانەیە بخرێیتە سەر چارەسەری دژە ڤایرۆس. ئەوە بەسوود دەبێت بۆ بەرگرتن لە فرەپاتبوونەوەی ڤایرۆسەکە و گەیاندنی زیانی زیاتر بە جگەرت.

پشکنینەکانی بارکردنی ڤایرۆسی زۆر گرنگن بۆ یارمەتیدانی ستافەکانی کلینیک بۆ ئەوەی سەیر بکەن بزانن چارەسەرەکە چەندە بەباشی کار دەکات بۆئەوەی بە شێوەیەکی ڕێکوپێک و بەردەوام دووبارە بکرێنەوە بۆئەوەی بۆ چاودێری تەشەنەکردن سوودیان هەبێت.



چارەسەرکردنی هەوکردنی جگەر جۆری B درێژخایەن

دوو جۆر چارەسەر بۆ هەوکردنی جگەر جۆری B درێژخایەن بەکار دێت؛ هاوتاکانی نیکلۆساید/نیکلۆتاید (NA) یان پێگیلەیتد ئینتەرفیرون (PEG-INF).

هاوتاکانی نیکلۆتاید/ساید (NA)

ئەمانە جۆری سەرەکی دەرمانن کە بەکار دەهێنرێن. چەندەها جۆری جیاوازی ئەم دەرمانە هەیە کە بەکار دەهێنرێن، بەگوێرەی پێویستی نەخۆشەکە. دەرمانەکانی NA لەڕێگەی بەرگرتنەوە لە دووپاتبوونەوەی ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B لەناو لەشتدا کار دەکەن. یەکێک لە لایەنە باشە سەرەکییەکانی ئەو دەرمانانە ئەوەیە کە کاریگەری لاوەکی ڕژد بەوانە دەگمەنە. ئاستێکی بەرزی گوێڕایەڵی بۆ چارەسەری NA زۆر زۆر گرنگە بۆ کەمکردنەوەی مەترسی بارکردنی ڤایرۆسی، بەردەوامبوون لەسەر ڕاگرتنی بارکردنی ڤایرۆسی لە ئاستێکی نزمدا و بۆ بەرگرتن لە بەرگری.

پێگیلەیتد ئینتەرفیرون ئەلفا (PEG-INF).

بۆ ئەوانەی کە کە ئاستی بەرزی ڤایرۆسیان هەیە لە خوێنیاندا، لەوانەیە دەرمانێکی جیاواز بنوسرێت. پێگیلەیتد ئینتەرفیرون ئەلفا وەک ڕۆڵی بەهێزکارێک دەبینێت بۆ سیستەمی بەرگری لەش خۆی لەڕێگەی پەلاماردانی ڤایرۆسەکەوە. PEG-INF بە شێوەیەکی ئاسایی هەفتەی جارێک لەڕێگەی دەرزییەوە لە کەسەکە دەدرێت لەماوەی چوار بۆ شەش مانگدا. ئەو چارەسەرە لە شانشینی یەکگرتوو بەشێوەیەکی کەمتر بەکار دەهێنرێت، بەشێکی بەهۆی کاریگەری لاوەکی بەرچاوەوە بە بەراوردکردنی بە NA.

هەڵسەنگاندنت بۆ بکرێت بۆ چارەسەر

پرۆسەی هەڵسەنگاندنەکە بوارێک بۆ تۆ فەراهەم دەکات بۆ قسەکردن لەگەڵ پیشەوەرێکی ڕاهێنراوی پشتگیری دەربارەی هەر پرسیار یان نیگەرانییەک کە تۆ هەتبێت دەربارەی هەوکردنی جگەر جۆری B. ئەوە هەروەها هەلێکە بۆ تۆ بۆ بەدەستهێنانی زانیاری زیاتر دەربارەی ئەوەی کە بەڕاستی چ شتێک لە چارەسەرەکەدا دەگوزەرێت و ئەوە بۆی هەیە چ کاریگەرییەک لەسەر خۆت و خێزانەکەت دابنێت.

هەڵسەنگاندنە بنەڕەتییەکە هەروەها بەسوود دەبێت بۆ یەکلاییکردنەوەی ئەوەی کە ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B هەتا ئێستا چەندە کاریگەری لەسەر لەشت داناوە. ستافە پزیشکییەکان هەندێک پشکنین ئەنجام دەدەن بۆ یەکلاییکردنەوەی ئەوەی کە چەندە ڤایرۆس لەناو خوێنەکەتدایە و ڤایرۆسەکە چ کاریگەرییەکی لەسەر جگەرت داناوە. ئەوە پشکنینی خوێن و فایبرۆسکان لەخۆ دەگرێت؛ کە سکانێکی بێ نەشتەرگەری و دەرەکییە بۆ جگەرت. ئەوان ئەوەت بۆ ڕوون دەکەنەوە و وەڵامی هەر پرسیارێک دەدەنەوە.

بڕیاردان لەسەر چارەسەرەکە

زۆربەی ئەوانەی کە هەوکردنی جگەر جۆری B درێژخایەنیان هەیە پێویستییان بە چارەسەری پزیشکی نییە. چارەسەر بە شێوەیەکی ئاسایی پێشنیاز دەکرێت ئەگەر:

- سیستەمی بەرگری لەش نەتوانێت خۆی بەتەنها کۆنترۆڵ بەسەر هەوکردنی جگەر جۆری B دا بکات
- بەڵگەی زیان گەیشتنی بەردەوام بە جگەر هەبێت

هەڵبژێری چارەسەری هێڵی یەکەم بەهۆی تایبەتمەندییەکانی نەخۆشەکە و هەڵبژێری هۆشیارانەی نەخۆشەکەوە کاریگەری لەسەر دادەنرێت.

ئەو فاکتەرانەی کە دەبێت ڕەچاویان بکەیت ئەمانە دەبن؛

- ڕێچکەی بەڕێوەبردن
- کاریگەرییە لاوەکییەکان
- ئەگەری درێژەکێشانی چارسەر
- ڕێکخستنی خێزان
- ALT (ئەنزیمێکە لەناو لەشدا کە بۆ چاودێریکردن زیان گەیشتن بە جگەر بەکار دەهێنرێت)
- دی ئێن ئەی ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B
- شانەزانی جگەر یان ئەنجامەکانی فایبرۆسکان
- جۆری بۆماوەیی (جینۆتایپ)
- مێژووی خێزان

لە ئەنجامدا، جۆری ئەو چارەسەرانەی کە پێشنیاز دەکرێن لایەنی باش و لایەنی خراپیان هەیە و تایبەتمەندەکەت دەتوانێت ڕێنماییت بکات کە باشترین جۆری چارەسەر دەبێت بۆ تۆ چی بێت.

ئایا چارەسەر هیچ کاریگەرییەکی لاوەکی هەیە؟

چارەسەر لەوانەیە لەگەڵ حاڵەتی پزیشکی دیکە کارلێککردن ئەنجام بدات. نیشانەی دیکە کە زۆر جار لەماوەی وەرگرتنی چارەسەردا لە خەڵکدا دەردەکەون دەکرێت کاریگەری لەسەر پەیوەندی سۆزداری، باری دارایی، ئارەزووی سێکسی یان شێوازی ژیان دابنێن (وەک جۆری خۆراک).

تێگەیشتن لەوەی کە کاریگەرییە لاوەکییەکان بەهۆی چارەسەرەکە و ڤایرۆسەکەوە ڕوو دەدەن دەکرێت بەسوود بێت بۆ کەمکردنەوەی نائومێدی کاتێک کە بە ساتە سەختەکاندا تێدەپەڕیت.

کاریگەرییە لاوەکییەکانی جۆری دەرمانی نیکلۆتاید/ساید (NA)

لەکاتێکدا جۆری درمانی NA زۆر بەهێزن، کاریگەری لاوەکی دەگمەنە. هەندێک کاریگەری لاوەکی هەردوو دەرمانەکە لەخوارەوە بەڕیز نوسراون:

- ڕشانەوە یان هەستکردن بەوە (دڵ تێکهەڵهاتن)، بەتایبەتی ئەگەر حەبەکان لەگەڵ خواردن نەخورێن
- هەستەوەری (حەساسیەت) ی پێست
- هەستکردن بە بێهێزی
- سەرگێژخواردن
- تەنکبوونی ئێسک ئەگەر بۆ ماوەیەکی دووروودرێژ بەکار بهێنرێت
- بێخەوی
- لە باری دەگمەندا، کێشەی گورچیلە

تیمی چارەسەرەکەت لەسەر بنەمایەکی درێژخایەن چاودێری کاریگەرییە لاوەکییەکانت دەکەن.

کاریگەرییە لاوەکییەکانی پێگیلەیتد ئینتەرفیرون ئەلفا (PEG-INF).

- نیشانەی وەک هی ئەنفلۆنزا
- شەکەتی و ماندوویی
- پلەی گەرمی بەرزی لەش (تا)
- ئازاری ماسولکە
- ئازاری جومگە
- ڕەقبوونی ماسولکە
- سەریەشە
- خەمۆکی
- دڵەڕاوکە
- گوشاری دەروونی

بۆ هەندێک کەس، کاریگەرییە لاوەکییەکانی PEG-INF دەکرێت بەردەوام بن و سەخت بێت کە لەگەڵیان هەڵ بکەیت بۆیە تۆ لەسەر PEG-INF لابراویت و چارەسەرێکی جێگرەوە بەکار دەهێنیت. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، کەسانی دیکە بۆیان دەردەکەوێت کە دوای یەکەم مانگی چارەسەر کاریگەرییە لاوەکییەکان کەمتر سەخت دەبن و باشتر کۆنترۆڵیان بەسەردا دەکرێت.

تێبینی

ئەم لاپەڕەیە بۆ نووسینی تێبینی یان پرسیارێک بەکار بهێنە کە دەشێت تۆ هەتبێت بۆ دوکتۆر یان پەرستارەکەت دەربارەی چارەسەری هەوکردنی جگەر جۆری B یان ژیان لەگەڵ هەوکردنی جگەر جۆری B.

پرسیارە باوەکان سەبارەت بە چارەسەر

چی دەبێت ئەگەر چارەسەر سوودی نەبێت؟

هۆکارێکی باو بۆئەوەی کە چارەسەر کار نەکات ئەوەیە کە خەڵک دەرمانەکان بەو جۆرە ناخۆن کە لەلایەن فەراهەمکاری چارەسەرەکەیانەوە ڕاسپاردە کراون.

چاودێریکردنی ڕێکوپێک و بەردەوام ئەوە نیشان دەدات کە وەڵامدانەوەی لەشی تۆ بۆ چارەسەرەکە چەندە باشە. ئەگەر لەشت وەڵام نەداتەوە بۆ جۆرێکی دەستنیشانکراوی دەرمان ئەوا دوکتۆرەکەت لەوانەیە بیر لە تاقیکردنەوەی جۆرێکی جیاواز بکاتەوە.

ئەگەر لەشت وەڵام نەداتەوە بۆ پێگیلەیتد ئینتەرفیرون ئەلفا، لەوانەیە دەرمانی دژە ڤایرۆس بەکار بهێنرێت.

ئەگەر لەشت وەڵامدانەوەی نەبێت بۆ هیچ چارەسەرێک و جگەرت بە سەختی زیانی پێ گەیشتبێت و تووشی سیرۆسیس بووبێت، تۆ لەوانەیە بۆ چاندنی جگەر ڕەچاو بکرێیت.

زۆر گرنگە کە لەبیرت بێت کە تەنانەت ئەگەر چارەسەریش کار نەکات دەرمانی تازە خەریکە دروست دەکرێت کە لەوانەیە چۆنیەتی ئەنجامدانی چارەسەری هەوکردنی جگەر جۆری B و ئاکامەکانی ئەوە بەتەواوی بگۆڕێت.

ئایا سیرۆسیس چییە؟

ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B پەلاماری خانەکانی جگەر دەدات، کە زیانیان پێ دەگەیەنێت و دەبێتە هۆی کەڵەکەبوونی قەتماغەی شانەی لەشە لەجێگەیان (فایبرۆسس). جگەر پاشان دەست دەکات بە ڕەقببوونی دیوی دەرەوەی و ئەوە ئەوەیە کە ئێمە پێی دەڵێین سیرۆسیس، یان جگەرێکی سیرۆسیسی. سیرۆسیسی جگەر بۆی هەیە سووک، مامناوەند، یان سەخت بێت.

سیرۆسیسی بژێردراوە:

سیرۆسیسی بژێردراوە واتە جگەر هێشتا دەتوانێت لەگەڵی هەڵ بکات، یان ئەو زیانە 'بژێرێتەوە' کە بەهۆی ڤایرۆسەکەوە ڕووی داوە. جگەر دەکرێت زۆربە (هەندێک جار هەموو) کردارەکانی خۆی ئەنجام بدات.

سیرۆسیسی نەبژێردراوە:

لەگەڵ تێپەڕینی کات، کاتێک کە خانەی تەندروستی زیاتر و زیاتری جگەر زیانیان پێ دەگات و بە قەتماغەی ڕەقبووی شانە جێگەیان دەگیرێتەوە، جگەر ئەوەندە زیانی پێ دەگات کە ناتوانێت هیچی دیکە کردارەکانی ئەنجام بدات. ئەوە پێی دەوترێت سیرۆسیسی نەبژێردراوە.

ئەگەر من ئێچ ئای ڤی HIV م هەبێت ئایا هێشتا هەر دەتوانم چارەسەر وەربگرم؟

لەنێوان 5-10% ی ئەو کەسانەی کە لەگەڵ ئێچ ئای ڤی HIV دەژین هەروەها ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B یان هەیە، کە بە تووشبوونی هاوکات ناسراوە. ئەو کەسانەی کە لەگەڵ ئێچ ئای ڤی دەژین ئەگەری ئەوەیان کەمترە کە بەبێ چارەسەر هەوکردنی جگەر جۆری B تێپەڕێنن. ئەو کەسانەی کە لەگەڵ ئێچ ئای ڤی و ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B دەژین بۆی هەیە تەشەنەکردنی خێراتری نەخۆشی جگەریان هەبێت. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، هەبوونی هەوکردنی جگەر جۆری B وەها دیار نییە کە نەخۆشی ئێچ ئای ڤی خراپتر بکات.

من هەوکردنی جگەر جۆری B و هەوکردنی جگەر جۆری C (HCV) م هەیە

نەخۆشەکان هێشتا هەر دەبێت هەر کات پێویست بکات چارەسەری ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری C وەربگرن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، چارەسەری هەوکردنی جگەر جۆری C بە دژە ڤایرۆسی نوێ کە ڕاستەوخۆ کار دەکات هەندێک جار لە ڕاپۆرتەکانی کەیسدا لەگەڵ دووبارە چالاکبوونەوەی هەوکردنی جگەر جۆری B هاوپەیوەست کراوە. لەماوەی چارەسەری ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری C دا، پیشەوەرێکی پزیشکی چاودێری ئاستەکانی دی ئێن ئەی ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B و ئاستەکانی ALT جگەر دەکات (ئەنزیمێک لە جگەردا کە بۆ چاودێری زیان گەیشتن بە جگەر بەکار دێت) لەو نەخۆشانە کە تووشبوونی هاوکاتیان هەیە.

من هەوکردنی جگەر جۆری B و هەوکردنی جگەر جۆری D م هەیە

هەوکردنی جگەر جۆری D تەنها لەو کەسانەدا ڕوو دەدات کە هەوکردنی جگەر جۆری B یان هەیە. ئەوە بەهۆی ئەوەوەیە کە ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری D ڤایرۆسێکی کەموکوڕە (ناتەواوە) و پێویستی بە ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B دەبێت بۆ مانەوە و دووپاتبوونەوە. چارەسەری کاریگەر بۆ هەوکردنی جگەر جۆری D بەردەست نییە. لە قۆناغی سەختدا کۆنترۆڵکردنی خۆیی بەسەر نیشانەکاندا لەڕێگەی بەکارهێنانی دەرمانی بەبێ ڕەچەتەی پزیشک ڕاسپاردە دەکرێت. ئینتەرفێرۆن لەوانەیە بۆ ئەو کەسانە تاقی بکرێتەوە کە تووشی هەوکردنی جگەر جۆری D درێژخایەن دەبن بۆ هێواشکردنەوەی تەشەنەکردنی نەخۆشییەکە، بەڵام لە هەندێک بارودۆخدا لەوانەیە پێویست بە چاندنی جگەر بکات.

تێبینی

ئەم لاپەڕەیە بۆ نووسینی تێبینی یان پرسیارێک بەکار بهێنە کە دەشێت تۆ هەتبێت بۆ دوکتۆر یان پەرستارەکەت دەربارەی چارەسەری هەوکردنی جگەر جۆری B یان ژیان لەگەڵ هەوکردنی جگەر جۆری B.

ژیان لەگەڵ هەوکردنی جگەر جۆری B

ژیان لەگەڵ هەوکردنی جگەر جۆری B بە زۆر جۆری لێکجیاواز کاریگەری لەسەر خەڵک دادەنێت بەڵام هەندێک شت هەیە کە هەموو کەس دەتوانێت ئەنجامیان بدات بۆ هەوڵدان بۆ بەرەوپێدان و ئاگاداریکردنی لەش و خۆشگوزەرانییان بەر لە چارەسەر و لەماوەی چارەسەر و دوای چارەسەریش. ئەوە دەشێت بە شێوەیەکی بەرچاو کاریگەری لەسەر تەشەنەکردنی نەخۆشییەکە دابنێت.

خواردنی جۆری خۆراکێکی تەندروست و هاوسەنگ

زۆر گرنگە کە کێشت لەبارێکی تەندروستدا ڕابگریت سەبارەت بە ڕەگەز، تەمەن و باڵات و هەروەها ئەوە دڵنیا بکەیت کە جۆری خۆراکی تەندروست و هاوسەنگ بخۆیت. جۆری خۆراکێکی تەندروست و هاوسەنگ دەکرێت برەو بە تەندروستی جگەر بدات و مەترسی تووشبوونت بە سیرۆسیسی جگەر کەم بکاتەوە. ئەوەش ئەمانە دەگرێتەوە:

- خواردنەوەی بڕێکی زۆر ئاو، کە شانبەشانی شتی دیکە یارمەتی جگەر دەدات مادە ژەهراوییەکان ڕابداتە دەرەوە.
- خواردنی بڕێکی باش میوە و سەوزە، کاربۆهیدراتە باشەکان و پڕۆتینەکان، ئەو خۆراکانەی کە فایبەری زۆریان تێدایە (بۆ نموونە نانی بۆر و دانەوێڵە) و ئەو خۆراکانەی کە چەوری تێریان کەمە (بۆ نموونە برنج و مەعکەرۆنی). ئەو خواردنانە زۆر ئاسانترن بۆ جگەر کە تاووتوێیان بکات وەک لە خۆراکی سوورەوەکراو، سوێر و خۆراکی شیرین.
- بەڵگە هەیە کە زۆر بەباشی بە بەڵگەنامە پاڵپشت کراوە دەڵێت خواردنەوەی قاوە بە شێوەیەکی ڕێکوپێک و بەردەوام بۆی هەیە ئەو زیان گەیشتنە درێژخایەنانە کەم بکاتەوە کە بەهۆی ڤایرۆسەکانی هەوکردنی جگەرەوە بە جگەرت دەکەون.

تۆ دەتوانیت وادەیەک لەگەڵ پسپۆڕێکی جۆری خۆراک ساز بکەیت بۆ پشتگیریکردنت بۆ ئەنجامدانی گۆڕانکاری ئەرێی لە جۆری خۆراکتدا.

مانەوە بە چالاکی

ئەنجامدانی وەرزشی ڕێکوپێک و بەردەوام گەلێک سوودی هەیە. چالاکبوون دەکرێت:

- مەزاجت باش بکات ئەگەر هەست بە بێتاقەتی بکەیت
- یارمەتیت بدات گوشاری دەروونیت نەمێنێت
- یارمەتیت بدات باشتر بخەویت
- یارمەتیت بدات کێشت لە بارێکی باشدا ڕابگریت
- توانای لەشت باشتر بکات بۆ جەنگین لەدژی تووشبوون بە نەخۆشی.

هەموو ئەوانە گۆڕانکاری گەورە ئەنجام دەدەن بۆ ژیان لەگەڵ هەوکردنی جگەر جۆری B، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەوەت لەبیر بێت کە ئەگەر تۆ چارەسەر وەربگریت لەوانەیە بۆت دەربکەوێت کە لێوەشاوەییت بۆ وەرزشکردن کەمتر دەبێت.

کەمکردنەوە یان وازهێنان لە ئەلکهول و بەکارهێنانی دەرمان و مادەی هۆشبەر

بۆ ڕاگرتنی هەر زیان گەیشتنێک بە جگەرت لە نزمترین ئاستی ڕەهادا، زۆر گرنگە کە بڕی خواردنەوەی ئەلکهول کەم بکەیتەوە، یان بەتەواوی واز لە ئەلکهول بهێنیت. توێژینەوە ئەوەی نیشان داوە کە تەنانەت خواردنەوەی مامناوەند دەتوانێت تەشەنەکردنی نەخۆشی جگەر خێراتر بکات لەو کەسانە کە تووشی هەوکردنی جگەر جۆری B بوون.

کێشانی جگەرە و بەرهەمەکانی تووتن کاریگەری لەسەر هێزەکانی دووبارە نوێکردنەوەی لەش دادەنێت و بەو هۆیەوە دەتوانێت کاریگەری لەسەر ژیانی ڕۆژانە دابنێت.

بەکارهێنانی دەرمان و مادەی هۆشبەریش هەروەها دەتوانێت زیان گەیشتن بە جگەرت خێرا بکات. هەروەها دەتوانێت کەسانی دیکەش بخاتە بەردەم مەترسی تووشبون بە ڤایرۆسەکە، ئەگەر تۆ هەوکردنی جگەر جۆری B ت هەبێت و کەلوپەلەکان هاوبەش بکەیت کاتێک کە دەرمان و مادەی هۆشبەر ئامادە دەکەیت، بەدەرزی لەخۆت دەدەیت، هەڵی دەمژیت یان بە لوت هەڵی دەمژیت. بۆ پاراستنی جگەرت و بۆ کەمکردنەوەی مەترسی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە، بەکارهێنانی دەرمان و مادەی هۆشبەر ڕەچاو بکە، یان هەموو جارێک کەلوپەلی نوێ بەکار بهێنە و هەرگیز هاوبەشیان مەکە.

پشتگیری بەردەستە ئەگەر پێویستیت بە یارمەتی بوو بۆ گۆڕینی خووەکانی خواردنەوە یان بەکارهێنانی دەرمان و مادەی هۆشبەر (بڕوانە لاپەڕە 28).

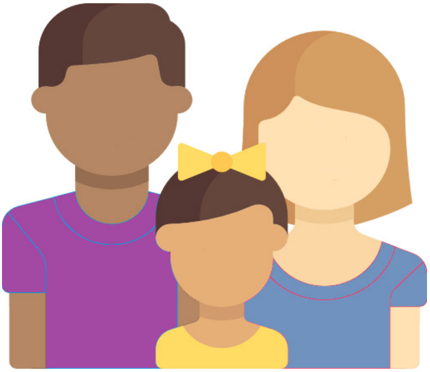
تەندروستی سێکسی

هەوکردنی جگەر جۆری B هەروەها نەخۆشییەکە کە لەڕێگەی سێکسەوە بڵاو دەبێتەوە و بۆی هەیە بگوێزرێتەوە بۆ ئەو کەسانەی کە سەرجێیان لەگەڵ ئەنجام دەدەیت. دەرەنجامی چاوەڕوانکراو هەیە سەبارەت بەوەی کە بەو کەسانە بڵێیت کە سەرجێیان لەگەڵ ئەنجام دەدەیت یان پێیان نەڵێیت. بە پشتبەستن بە ژمارەیەک فاکتەر، لەوانە سروشتی ئەو پەیوەندییەی کە تۆ لەگەڵ هاوسەرەکەت هەتە و مێژووی هەردوکتان، ئەوە بۆی هەیە ئەزموونێکی یان پشتگیریکار یان بەرەنگاریکار بێت.

لەگەڵ دوکتور یان کارمەندەکانی دیکە قسە بکە بۆ بەدەستهێنانی پشتگیری. بۆ پاراستنی خۆت و کەسانی دیکە لەو نەخۆشیانەی کە لەڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە، هەمیشە کۆندۆمێک بەکار بهێنە و بەشێوەیەکی ڕێکوپێک و بەردەوام پشکنینی سێکسی ئەنجام بدە. بۆ زانیاری زیاتر لەسەر تەندروستی سێکسی، خۆشگوزەرانی و خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی سێکسی، سەردانی ئێرە بکە: **www.sexualhealthscotland.co.uk**

خەو

بەڵگەی ڕوو لە هەڵکشان هەیە دەربارەی گرنگی خەو کاریگەری ئەوە لەسەر تەندروستی و خۆشگوزەرانی. ئەنجومەنی خەوتن زانیاری و ڕێنمایی فەراهەم دەکات سەبارەت بە گرنگی خەو، چۆن دەتوانیت برەو بە خەوتنت بدەیت و لەکوێ دەتوانیت یارمەتی بەدەست بهێنیت. بۆ زانیاری زیاتر سەردانی ئێرە بکە **www.sleepcouncil.org.uk**



تێبینی

ئەم لاپەڕەیە بۆ نووسینی تێبینی یان پرسیارێک بەکار بهێنە کە دەشێت تۆ هەتبێت بۆ دوکتۆر یان پەرستارەکەت دەربارەی چارەسەری هەوکردنی جگەر جۆری B یان ژیان لەگەڵ هەوکردنی جگەر جۆری B.

نیگەرانیە باوەکان

دەبێت بە کێ بڵێیت؟

لەکاتێکدا کە لەوانەیە تۆ هیوادار بیت هاوڕێ و خزم و کەسوکارت ئەرێی و پاڵپشتت بن، تۆ لەوانەیە خەمی ئەوەت بێت کە ئەگەر بە خەڵک بڵێیت ئەو نەخۆشییەت هەیە لەوانەیە زیان بە پەیوەندی نێوان تۆ و ئەوان بگەیەنێت.

کاتێک کە بڕیار دەدەیت بە کێ بڵێیت، دڵنیا بە کە تۆ لەوە تێدەگەیت کە چۆن بەباشترین شێوە بەر لە تووشکردنی کەسانی دیکە دەگریت و چەندە بۆ ئەوان ئاسانە کە خۆیان بپارێزن. لەوانەیە شتێکی باش بێت ئەگەر بیر لەمانە بکەیتەوە:

- کاردانەوەی پێشبینیکراوی کەسەکە
- ئاخۆ ئەوە یارمەتی تۆ دەدات بۆ هەڵکردن لەگەڵ نەخۆشییەکە ئەگەر بە کەسێک بڵێیت
- ئەو کەسانەی کە تۆ بەڕاستی دەتەوێت پشتگیرییان لێ بەدەست بهێنیت، بۆ نموونە خاوەنکارەکەت
- ئەو کەسانەی کە ئەگەری ئەوەیان هەیە هەوکردنی جگەر جۆری B ی تۆ کاریگەرییان لەسەر دابنێت، بۆ نموونە ئەو کەسانەی کە لەگەڵیان دەژیت
- ئەگەر کەسێک لە ئێستا یان لە ڕابوردوودا مەترسی ئەوەی لەسەر بووبێت کە لەتۆوە تووشی نەخۆشییەکە ببێت

هەروەها تۆ لەوانەیە وەها هەست بکەیت کە ئەوە بەرپرسیارێتییە بەو کەسانە بڵێیت کە بۆی هەبێت یان پێشتر بەرکەوتەیان هەبووبێت لەگەڵ خوێن یان شلەمەنییەکانی لەشت، بۆ نموونە، ئەو کەسانەی کە سەرجێیان لەگەڵ ئەنجام دەدەیت، ئەو کەسانەی کە لەگەڵیان دەژیت، پزیشکی گشتی (جی پی)، پزیشکی ددان، یان کارمەندی دیکەی سەرپەرشتی تەندروستی خۆت.

هەوکردنی جگەری جۆری B و دووگیانی

زۆر گرنگە کە بەر لە دەستکردن بە چارەسەری هەوکردنی جگەر جۆری B لەگەڵ دوکتۆر/پەرستارە تایبەتمەندەکەت وتوویژ لەسەر ڕێکخستنی خێزان بکەیت نەخۆشی هەوکردنی جگەر جۆری B دەکرێت لە دایکە تووشبووەکانەوە بگوێزرێتەوە بۆ کۆرپەکانیان لەکاتی لەدایکبوون یان لەو دەورووبەرەدا (گواستنەوەی شاوولی). ئەو کۆرپانەی کە لەو کاتەدا تووشی نەخۆشییەکە دەبن مەترسییەکی زۆریان لەسەرە بۆئەوەی کە ببن بە نەخۆشی درێژخایەن بە ڤایرۆسەکە. گواستنەوە دەکرێت لە نزیکەی هەموو بارەکاندا بەری لێ بگیرێت لەڕێگەی کوتانی گونجاو، کە لە ساتی لەدایکبوونەوە دەستی پێ بکرێت، بۆ هەموو ئەو کۆرپانەی کە لە دایکێکی تووشبووەوە لەدایک دەبن.

چارەسەری هەوکردنی جگەر جۆری B بە تەنۆفەڤیر لە کۆتا سێ مانگی دووگیانیدا نیشاندەرێکی باوە بۆ چارەسەر و هەروەها ئەگەری گواستنەوە لە دایکەوە بۆ کۆرپە کەم دەکاتەوە. ئەو ژنانەی کە لەسەر چارەسەرن بۆ ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B بە تەنۆفەڤیر بەشێوەیەکی ڕۆتینی وەها ڕێنمایی ناکرێن کە دژی دووگیانبوون ڕابوەستنەوە.

ئەگەر تۆ ئینتەرفێرۆن وەردەگریت، زۆر گرنگە کە هۆکاری بەرگرتن لە منالبوونی کاریگەر بەکار بهێنیت چونکە مەترسی لەسەر کۆرپەلەکە هەیە. ئەگەر لەکاتێکدا کە ئینتەرفێرۆن وەردەگریت دووگیان بوویت، پێویستە لەسەرت یەکسەر دوکتۆر/پەرستاری تایبەتمەندی خۆت لەوە ئاگادار بکەیتەوە.

لەکەداربوون و هەڵاواردن

لەکەداربوون کاتێک ڕوو دەدات کە پەڵەیەکی ڕەش دەنرێت بە لایەنێکی کەسێکدا و ئەوە بە هەڵە وەک ئابڕووچوون و پەسەندنەکراو دەبینرێت. هەوکردنی جگەر جۆری B دەکرێت زۆر جار بکرێت بە لەکەداربوون، خەڵک لەوانەیە زانیارییان لەسەری نەبێت یان لەوانەیە بڕیاردانی ئەدگاری لەسەر ئەوە بدەن کە ئەو کەسە دەبێت چۆن ڤایرۆسەکەی وەرگرتبێت. ئەوە بەشێکی بەهۆی ئەوەوەیە کە هەوکردنی جگەر جۆری B دەکرێت لەڕێگەی سێکسەوە بگوێزرێتەوە و دەکرێت ببەسترێتەوە بە چالاکی ئەوتۆی وەک لێدانی دەرمان و مادەی هۆشبەر لەڕێگەی دەرزییەوە.

خەڵک بۆی هەیە لە هەر بوارێکی ژیانیاندا بێت تووشی لەکەداربوون ببن، وەک لەناو پەیوەندی سۆزداری، خێزان، لەسەر کار یان لەناو گرووپە کۆمەڵایەتییەکاندا. ئەوەت لە بیر بێت کە لە ڕووی یاساییەوە هیچ پیشەوەرێکی تەندروستی ناتوانێت هەڵاواردنت بەرامبەر پیادە بکات. ئەگەر وەها هەست دەکەیت بەشێوەیەکی جیاواز مامەڵەت لەگەڵ کراوە بەهۆی باری یاسایی هەوکردنی جگەر جۆری B ـەوە تۆ دەبێت سکاڵا بۆ بەردەم دەستەی ئێن ئێچ ئێسی ناوچەکەت بەرز بکەیتەوە.

تۆ لەوانەیە بۆت دەربکەوێت کە خۆت خۆت لەکەدار دەکەیت لەسەر ئەوەی کە تووشی هەوکردنی جگەر جۆری B بوویت. ئەوە دەکرێت شێوازی بیرکردنەوە لەوە بکاتەوە کە تۆ 'پیسیت' یان 'بێ ئابڕوویت' و لەوانەیە شایانی ئەوە نەبیت کە هاوسەر، منداڵ، خێزان یان کارت هەبێت ئەو خۆ لەکەدارکردنە کاردانەوەیەکی باوە بۆ زۆر حاڵەتی درێژخایەن و تۆ لەوانەیە پێویستیت بە یارمەتی بێت بۆ زاڵبوون بەسەریدا و بەردەوامبوون لەسەر ژیانت. لەگەڵ دوکتۆر یان کارمەندەکانی دیکە قسە بکە بۆ بەدەستهێنانی پشتگیری.

ئایا مافەکانی من چین؟

ئەگەر وەها دەکەیت کە هەڵاواردنت بەرامبەر کراوە، یان هەر پێویستیت بە ماوەیەک پشووە دوور لە کار، تۆ هەندێک پاراستنی یاساییت هەیە.

هەڵاواردن لەدژی هەر کەسێک کە تووشی هەوکردنی جگەر جۆری B بووە نایاساییە بەگوێرەی یاسای یەکسانی ساڵی 2010.

ئایا دەتوانم دەستگیرۆیی (بەنەفێت) وەربگرم؟

ئەگەر بەلاتەوە سەختە یان ئەستەمە کە لەسەر کارەکەت بمێنیتەوە بەهۆی ئەوەوە کە تووشی هەوکردنی جگەر جۆری B بوویت، ئەوا تۆ لەوانەیە شیاو بیت بۆ وەرگرتنی دەستگیرۆیی (بەنەفێت).

دەرماڵەی کاردۆزینەوە و پشتگیری (ESA) پشتگیری دارایی و/یان یارمەتی تایبەت بە خۆت پێشنیاز دەکات بۆئەوەی بتوانیت کار بکەیت ئەگەر توانای کارکردنت هەبێت. ئەگەر تۆ داوای ئەو جۆرە دەستگیرۆیی (بەنەفێت) ـە دەکەیت، لەوانەیە پێویستیت بەوە بێت کە هەڵسەنگاندنێکی لێوەشاوەیی کارکردنت بۆ ئەنجام بدرێت بۆئەوەی بزانن تۆ توانای ئەنجامدانی چ کارێکت هەیە.

ئەگەر نیازی ئەوەت هەیە داوایەکی نوێ پێشکەش بکەیت، تۆ داوات لێ دەکرێت کە هەڵسەنگاندنی لێوەشاوەیی کارکردن ئەنجام بدەیت بۆئەوەی بزانیت دەتوانیت داوای دەرماڵەی کاردۆزینەوە و پشتگیری بکەیت. ئەو هەڵسەنگاندنە لەو کارە دەکۆڵێتەوە کە تۆ دەتوانیت ئەنجامی بدەیت. پاشان تۆ پشتگیری و ڕێنماییت دەدرێتێ بۆ یارمەتیدانت بۆ گەڕانەوە بۆ کارکردن ئەگەر توانای ئەوەت هەبێت.

خزمەتگوزاری بەردەستە بۆ یارمەتیدانی خەڵک بۆ پێشکەشکردنی داوا. داوای زانیاری لە تیمی پەرستاری خۆت بکە لەسەر پشتگیری دەستگیرۆیی (بەنەفێت) ی ناوچەکەت بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی هەوکردنی جگەر جۆری B بوون.

بۆ زانیاری زیاتر لەسەر دەرماڵەی کاردۆزینەوە و پشتگیری، سەردانی ئێرە بکە
www.gov.uk/employment-support-allowance

تێبینی

ئەم لاپەڕەیە بۆ نووسینی تێبینی یان پرسیارێک بەکار بهێنە کە دەشێت تۆ هەتبێت بۆ دوکتۆر یان پەرستارەکەت دەربارەی چارەسەری هەوکردنی جگەر جۆری B یان ژیان لەگەڵ هەوکردنی جگەر جۆری B.

لەکوێ دەتوانم یارمەتی زیاترم دەستگیر ببێت؟

هەوکردنی جگەر

هەوکردنی جگەر سکۆتلەند
پەروەردە، زانیاری و پشتگیری لەسەر هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی فەراهەم دەکەن. نزیکترین بنکەی پشکنین، چارەسەر یان خزمەتگوزاری پشتگیری سەبارەت بە هەوکردنی جگەر جۆری B لەخۆتەوە بدۆزرەوە لەڕێگەی بەکارهێنانی دۆزەرەوەی سەرهێڵی خزمەتگوزارییەوە.

تەلەفون: 0141 225 0419 (دووشەممە - هەینی 9 بەیانی - 5 ئێوارە)
ئیمەیڵ: enquiries@hepatitisscotland.org.uk
ماڵپەڕ: www.hepatitisscotland.org.uk

هێڵی یارمەتی هەوکردنی جگەری ئێن ئێچ ئێس ئینفۆرم
هێڵێکی یارمەتی بێ بەرامبەر و نهێنییە زانیاری دەربارەی هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی فەراهەم دەکەن.

تەلەفون: 88 44 22 0800 (دووشەممە - هەینی 8 بەیانی - 10 شەو، شەممە - یەکشەممە 9 بەیانی - 5 ئێوارە)

تەندروستی سێکسی

تەندروستی سێکسی سکۆتلەند
سەرچاوەیەکی سەرهێڵە لە حکومەتی سکۆتلەندەوە کە زانیاری تێدایە دەربارەی تەندروستی سێکسی، لەگەڵ بەستەر بۆ سەرچاوەی یارمەتی هەرێمی و نیشتمانی. نزیکترین خزمەتگوزاری تەندروستی سێکسی لەخۆتەوە بدۆزرەوە لەڕێگەی بەکارهێنانی دۆزەرەوەی سەرهێڵی خزمەتگوزارییەوە.

ماڵپەڕ: www.sexualhealthscotland.co.uk

ژیانێکی تەندروست

ئەکتیفای - ئەکتیڤ سکۆتلەند
مەکۆیەکی سەرهێڵە کە سەرچاوەی یارمەتی فەراهەم دەکات بۆ یارمەتیدانی خەڵک بۆئەوەی چالاکتر بن.

ماڵپەڕ: www.actify.org.uk

باوەش بۆ ژیان بکەرەوە، هەنگاو بە هەنگاو
سەرچاوەی یارمەتی لەسەر ژیانێکی تەندروست لە حکومەتی سکۆلەندەوە

ماڵپەڕ: www.takelifeon.co.uk

ئەنجومەنی خەوتن
سەرچاوەیەکی زانیاری سەرهێڵە کە ڕێنمایی و سەرەداو فەراهەم دەکات لەسەر بەڕوەبردنی چۆنیەتی خەو.

ماڵپەڕ: www.sleepcouncil.org.uk

دەروون دروستی و خۆشگوزەرانی

ساماریتانەکان
خزمەتگوزارییەکی گوێڕاگرتنی بێ بەرامبەر و نهێنی 24 کاتژمێرە بۆ هەر کەسێک کە بەلایەوە سەخت بێت هەڵبکات یان تووشی هەستکردن بە پەرێشانی بووبێت.

تەلەفون: 123 116
ماڵپەڕ: www.samaritans.org

بریثینگ سپەیس
خزمەتگوزارییەکی بێ بەرامبەر و نهێنییە بۆ هەر کەسێک کە تووشی بێتاقەتی و خەمۆکی بووبێت یان کە بەشێوەیەکی نائاسایی نیگەرانە و پێویستی بە کەسێکە کە قسەی لەگەڵ بکات.

تەلەفون: 0800 83 85 87 (Weekdays: Mon-Thur 6pm-2am,
کۆتایی هەفتە: هەینی 6 ئێوارە - دووشەممە 6 بەیانی
ماڵپەڕ: www.breathingspace.scot

چێژ لە ژیان ببینەرەوە Living Life to the Full
کۆرسی بێ بەرامبەری سەرهێڵ کە بێتاقەتی و گوشاری دەروونی و هەموو ئەو کێشە باوانە لەخۆ دەگرێت کە بەهۆی ئەوانەوە دروست دەبن.

ماڵپەڕ: www.llttf.com

بەکارهێنانی ئەلکهول و دەرمان و مادەی هۆشبەری تر

مەکۆی دەرمان و مادەی هۆشبەری سکۆلەند
ڕێکخراوێکی پەیرەوی دەرمان و مادەی هۆشبەر و زانیارییە کە سەرچاوەی زانیاری نیشتمانی پسپۆڕانە سەبارەت بە کێشەکانی دەرمان و مادەی هۆشبەر پێشنیاز دەکەن.

تەلەفون: 0141 221 1175 (دووشەممە - هەینی 9 بەیانی - 5 ئێوارە)
ماڵپەڕ: www.sdf.org.uk

درینکلاین سکۆتلەند
هێڵێکی یارمەتی بێ بەرامبەر و نهێنییە کە پشتگیری و ڕێنمایی فەراهەم دەکەن لەسەر هەر نیگەرانییەکی پەیوەندیدار بە ئەلکهولەوە.

تەلەفون: 0800 731 4314 (Weekdays: 9am – 9pm,
کۆتایی هەفتە: 10 بەیانی - 4 دوانیوەڕۆ)

نۆ ذە سکۆ
هێڵی یارمەتی بێ بەرامبەر و نهێنی کە زانیاری، ڕێنمایی و پشتگیری لەسەر دەرمان و مادەی هۆشبەر و کێشەکانی پەیوەندیدار بە دەرمان و مادەی هۆشبەرەوە فەراهەم دەکەن.

تەلەفون: 0333 230 9468 (Weekdays: 9am – 9pm,
کۆتایی هەفتە: 10 بەیانی - 4 دوانیوەڕۆ)
ماڵپەڕ: www.knowthescore.info

وی ئاڕ وز یو (پێشتر ناوی ئەداکشن بوو)
دەزگایەکی چارەسەری سەرتاسەری شانشینی یەکگرتووە کە یارمەتی تاکە کەس، خێزانەکان و کۆمەڵگەکان دەدەن بۆ کۆنترۆڵکردن بەسەر کاریگەرییەکانی خراپبەکارهێنانی دەرمان و مادەی هۆشبەر و ئەلکهولدا.
بۆ دۆزینەوەی نزیکترین خزمەتگوزاری WAWY، دۆزەرەوەی خزمەتگوزاری لەسەر ماڵپەڕەکەیان بەکار بهێنە.

ماڵپەڕ: www.wearewithyou.org.uk

ئێن ئێچ ئێس ئینفۆڕم - وازهێنان لە جگەرەکێشان
سەرچاوەیەکی زانیاری ئێن ئێچ ئێسە کە زانیاری و پشتگیری فەراهەم دەکەن لەسەر وازهێنان لە جگەرەکێشان و هەروەها کویت یۆڕ وەی سکۆتلەند،
کە هێڵێکی ڕێنمایی و پشتگیری بێ بەرامبەر و نهێنییە بۆ هەر کەسێک لە سکۆتلەند کە هەوڵ بدات واز لە جگەرەکێشان بهێنێت.

تەلەفون: 84 84 84 0800 (دووشەممە - هەینی 9 بەیانی - 5 ئێوارە)
ماڵپەڕ: www.nhsinform.scot/healthy-living/stopping-smoking

هێڵی یارمەتی ڕاوێژکاری یەکسانی و پشتگیری
هێڵێکی یارمەتی بێ بەرامبەرە بۆ پەیوەندیکردن کە ڕێنمایی ئەو کەسانە دەکات کە کێشەی پەیوەندیدار بە یەکسانی و مافی مرۆڤیان هەیە و لەو بارەیەوە یارمەتییان دەدات.

تەلەفون: 0808 800 0082 (دووشەممە - هەینی 9 بەیانی - 7 ئێوارە، شەممە 10 بەیانی - 2 دوانیوەڕۆ)
ماڵپەڕ: www.equalityadvisoryservice.com

هێڵی یارمەتی ئاکاس
هێڵی یارمەتی ئاکاس ڕێنمایی بێ بەرامبەر، نهێنی و بێلایەن فەراهەم دەکات سەبارەت بە هەر جۆرە ناکۆکییەکی تایبەت بە کارکردن و هەروەها ماف و ڕێساکانی کاردۆزینەوە.

تەلەفون: 0300 123 1100 (دووشەممە - هەینی 8 بەیانی - 6 ئێوارە)
ماڵپەڕ: www.acas.org.uk

ئەدڤایس دایرێکت سکۆتلەند
ئەدڤایس دایرێکت سکۆتلەند ڕێنمایی فەراهەم دەکات لەسەر هەر جۆرە کێشەیەکە، لەوانە، بەڵام تەنها بەوانەشەوە ناوەستێتەوە، دەستگیرۆیی (بەنەفێت)، کاردۆزینەوە، خانووبەرە، پەیوەندی سۆزداری و قەرز.

تەلەفون: 0808 800 9060 (دووشەممە - هەینی 9 بەیانی - 6 ئێوارە)
ماڵپەڕ: www.advice.scot

GOV.UK
زانیاری فەراهەم دەکەن لەسەر خزمەتگوزارییەکانی حکومەت و زانیاری بۆ هاونیشتمانیان و کاروبارەکان، بە ڕێنوێنییەوە سەبارەت بە دەستگیرۆیی (بەنەفێت) و کاردۆزینەوە

ماڵپەڕ: www.gov.uk

تێبینی

ئەم لاپەڕەیە بۆ نووسینی تێبینی یان پرسیارێک بەکار بهێنە کە دەشێت تۆ هەتبێت بۆ دوکتۆر یان پەرستارەکەت دەربارەی چارەسەری هەوکردنی جگەر جۆری B یان ژیان لەگەڵ هەوکردنی جگەر جۆری B.

فەرهەنگۆک

تووشبوونی سەخت - حاڵەتێک کە لەم ماوەیەدا سەری هەڵداوە. بۆ هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی، شەش مانگی یەکەمی تووشبوونەکە.

پشکنینی ALT - لەکاتی ئەنجامدانی پشکنینی خوێندا، دوکتۆرەکەت ئاستی ئەنزیمێکی جگەر هەڵدەسنگێنێت کە پێی دەوترێت ئەلەنین ئەمینۆترانسفێرەیز (ALT) لەناو خوێندا بۆ یەکلاییکردنەوەی بڕی ئەو زیانەی کە بە جگەر گەیشتووە. ئاستەکانی ALT بەرز دەبنەوە هەر کات جگەر زامدار دەبێت یان زیانی پێ دەگات.

دژەتەن - دژەتەن ئەو پرۆتینانەن کە لەلایەن سیستەمی بەرگری لەشەوە بەرهەم دێن بۆ یارمەتیدانی بۆ جەنگین لەدژی تووشبوون بە نەخۆشی.

دژە پەیداکەر - دژە پەیداکەر پرۆتینێکن لەسەر ڕووی ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B کە دەبنە هۆی ئەوەی سیستەمی بەرگری لەش دژەتەن دروست بکات. بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشی هەوکردنی جگەر جۆری B، پشکنینێکی خوێن بۆ دژە پەیداکەری سەرڕووی هەوکردنی جگەر جۆری B دەگەڕێت (HBsAg) و دژە پەیداکەری 'e' ی هەوکردنی جگەر جۆری B (HBeAg)

بەرکەوتەی خوێن بۆ خوێن - کاتێک خوێنی کەسێک دەچێتە ناو سوڕی خوێنی کەسێکی ترەوە، وەک لەڕێگەی برینێکی دانەپۆشراو، یان لەڕێگەی شتی دیکەوە کە خوێنی تووشبووی بەرکەوتووە.

تووشبوونی درێژخایەن - حاڵەتێکە کە ماوەیەکی دووروودرێژ دەخایەنێت. بۆ هەوکردنی جگەر، ئەوە کاتێکە کە تووشبوونەکە زیاتر لە شەش مانگ بخایەنێت.

سیرۆسیس - فایبرۆسسی پێشکەوتووی جگەر، یان قەتماغەکردنی تەشەنەکردووی جگەر کە بەهۆی زیان گەیشتنی درێژخایەنەوە بە جگەر دروست بووە. شانەی تەندروستی جگەر بە شانەی قەتماغە جێگەی دەگیرێتەوە و بەر لەوە دەگرێت کە جگەر کارەکانی بەڕێکوپێکی ئەنجام بدات. هەروەها بڕوانە سیرۆسیسی بژێردراو و سیرۆسیسی نەبژێردراوە.

چارەسەری پێکەوە گرێدراو - کاتێک زیاتر لە یەک دەرمان یان چارەسەر بەکار دەهێنرێت بۆ جەنگین لەدژی هەمان حاڵەت. ئەمە زۆر جار واتە دوو دەرمان یان زیاتر پێکەوە بەکار هاتوون.

سیرۆسیسی بژێردراوە - کاتێک جگەر زۆر زۆر قەتماغەی کردووە بەڵام هێشتا هەر دەتوانێت زۆر کرداری گرنگی لەش ئەنجام بدات. زۆر لەوانەی کە سیرۆسیسی بژێردراوەیان هەیە هەندێک نیشانەی کەم یان هەر نیشانەی نەخۆشییەکەیان تێدا دەرناکەوێت و دەتوانن بۆ ماوەی چەندەها ساڵ لەگەڵ حاڵەتەکە بژین بەبێ ئاڵۆزکاری سەخت. سیرۆسیسی بژێردراوە لە ئەنجامدا تەشەنە دەکات بۆ سیرۆسیسی نەبژێردراوە.

سیرۆسیسی نەبژێردراوە - کاتێک جگەر زۆر بە فراوانی قەتماغە دەکات و ناتوانێت بەڕێکوپێکی کردارەکانی خۆی ئەنجام بدات. ئەو کەسانەی کە سیرۆسیسی نەبژێردراوەیان هەیە لە ئەنجامدا چەندەها نیشانەی نەخۆشییەکە و ئاڵۆزکارییان تێدا دەردەکەوێت کە بۆی هەیە ژیان بخەنە مەترسییەوە.

شایانی دەرکەوتنە - ئەوەش ئەوە دەگەیەنێت کە ڤایرۆسەکە لەناو خوێنتدا لە ئاستێکدایە کە دەکرێت لەڕێگەی پشکنینەوە پێوانە بکرێت.

فایبرۆسکان - ئامێرێکە کە ناچێتە ناو لەش، هاوشێوەی سۆنەرە بەڵام بەتایبەت بۆ جگەرە و ئەوە یەکلایی دەکاتەوە ئەگەر زیان گەیشتن بە جگەر (فایبرۆسس یان سیرۆسیس) بوونی هەبێت.

فایبرۆسس - زیان گەیشتن بە جگەر و کاتێک ڕوو دەدات کە شانەی تەندروستی جگەر بە شانەی قەتماغە جێگەی دەگیرێتەوە و بەر لەوە دەگرێت کە جگەر کارەکانی بەڕێکوپێکی ئەنجام بدات.

دی ئێن ئەی ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B - ئەوە ئاماژە بۆ بارکردنی ڤایرۆسی تۆ، یان بڕی ڤایرۆس دەکات لەناو لەشتدا.

گواستنەوەی ئاسۆیی - گواستنەوەی ڤایرۆسەکە لەڕێگەی بەرکەوتە لەگەڵ خوێن یان شلەمەنی لەشی تووشبووەوە، وەک بەرکەوتەی ناوماڵ لەگەڵ کەسێکی تووشبوو.

بەرگری لەش - ئەوەش ئەوە دەگەیەنێت کە کەسێک پێشتر تووشی هەوکردنی جگەر جۆری B بووە و لەماوەی قۆناغی سەختیدا نەخۆشییەکەی تێپەڕاندووە. ئەو ناکرێت جارێکی تر تووشی هەوکردنی جگەر جۆری B ببێتەوە.

لاکتیک ئەسیدۆسیس - تەپارەبوونێکی ترشەڵۆکی لاکتیکە لەناو خوێنتدا کە، ئەگەر بە چارەسەرنەکراوی بەجێ بهێڵرێت، بۆی هەیە ئەگەری ئەوەی هەبێت کە زۆر ڕژد (جدیی) بێت. ئەمە کاریگەرییەکی لاوەکی دەگمەن بەڵام ڕژدی چارەسەرە بە دەرمانی دژە ڤایرۆس.

دووبارە چالاکبوونەوە - ئەمە ئاماژە بە زیادبوونێکی دی ئێن ئەی ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B (بارکردنی ڤایرۆسی) دەکات لەو نەخۆشانەدا کە تووشبوونێکی پێشووتریان تێپەڕاندووە.

لێبووردن - ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە ئاستی ڤایرۆس لەناو خوێنتدا دادەبەزێت بۆ ئاستی زۆر نزم و لەوانەیە پێویست بە هیچ چارەسەرێکی زیاتر نەکات بۆ کۆنترۆڵکردنی ڤایرۆسەکە.

سێرینۆڤێرشن - ئەمە ئاماژە بەو پرۆسەیە دەکات کە لەوێدا لەش دژە پەیداکەری هەوکردنی جگەر جۆری B دەگۆڕێت بۆ دژەتەن. کاتێکە کە دژە پەیداکەرەکان پاکتاو کران، نەخۆشەکە دەڵێن پێی ناوەتە قۆناغی 'هەڵگری ناچالاکی ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B'.

شایانی دەرکەوتن نییە - ئەوەش ئەوە دەگەیەنێت کە ڤایرۆسەکە لەناو خوێنتدا لە ئاستێکدایە کە زۆر نزمە بۆئەوەی لەڕێگەی پشکنینەوە پێوانە بکرێت.

گواستنەوەی شاووڵی - گواستنەوەی ڤایرۆسەکە لە دایکەوە بۆ مناڵ لەکاتی لەدایکبووندا.

بارکردنی ڤایرۆسی - بڕی ڤایرۆس لەناو لەشتدا

تێبینی

ئەم لاپەڕانە بۆ نووسینی تێبینی یان پرسیارێک بەکار بهێنە کە دەشێت تۆ هەتبێت بۆ دوکتۆر یان پەرستارەکەت دەربارەی چارەسەری هەوکردنی جگەر جۆری B یان ژیان لەگەڵ هەوکردنی جگەر جۆری B.

91 Mitchell Street
Glasgow
G1 3LN

تەلەفون: 0141 225 0419
ئیمەیڵ: enquiries@hepatitisscotland.org.uk
ماڵپەڕ: www.hepatitisscotland.org.uk