Hepatitis C

Magandang balita tungkol sa paggamot

Hepatitis C: Good news about treatment - Tagalog

Mga Pagpapasalamat

Salamat sa maraming tao na nagbigay ng payo at suporta sa panahon ng pag-unlad ng resource na ito.

Project Manager:
Gabrielle Bennett, Victorian Viral Hepatitis Educator, St Vincent's Melbourne
Email: gabrielle.bennett@svha.org.au

Project Worker:
Marg Sutherland, St Vincent's Melbourne

Advisory Group members:
Emily Adamson, *Cancer Council Victoria*
Amir Ansari, *Centre for Culture Ethnicity & Health*
Joanne Gardner, *Cohealth and Victorian Infectious Diseases Service*
Jacqui Richmond, *La Trobe University and Burnet Institute*
Garry Sattell, *Victorian Aboriginal Community Controlled Health Organisation*
Jawid Sayed, *Hepatitis Victoria*

Written by:
Gabrielle Bennett and Marg Sutherland

Funded by:
North Western Melbourne PHN

Illustrations: Jenny Bowman Email; jenbowman@netspace.net.au

Graphic design: Ray Hehr, Swivel Design Email: info@swivel-design.com.au

Thanks also to:

- Community members who attended focus groups and provided feedback on the first draft
- Staff at IPC Health and Farnham St Neighbourhood Learning Centre who provided invaluable assistance with organising the focus groups
- Workers and community members from the Victorian Aboriginal community who provided insights and suggestions for improving the resource
- Other health and community workers who shared their expertise and support

Ang resource na ito ay magagamit sa online at sa iba pang mga wika sa www.svhm.org.au/health-professionals/specialist-clinics/g/gastroenterology/resources

Ano ang nasa librong ito?

Ito ay isang libro tungkol sa hepatitis C. Malalaman mo kung ano ang hepatitis C, kung paano mo ito nakukuha, at ang tungkol sa mga pagsubok at paggamot. Maaari mong basahin ang tungkol sa kung paano mo aalagaan ang iyong sarili at iyong pamilya. Isang mahalagang mensahe para sa lahat na ang paggamot sa hepatitis C ay nagbago na. Maaari na namin ngayong gamutin ang hepatitis C gamit ang mga bagong tableta sa paggamot na madaling inumin at talagang ganap na tumatalab.

Mga Nilalaman

Ang atay at hepatitis C 1

Ano ang ginagawa sa iyo ng hepatitis C? 2

Sino ang may hepatitis C? 4

Paano ka makakakuha ng hepatitis C? 5

Mga pagsusuri para sa hepatitis C 9

Paggamot para sa hepatitis C 11

Buhay pagkatapos ng paggamot 14

Pag-alaga sa iyong atay 15

Pangangalaga para sa iyo at sa iyong pamilya: *Pagpigil sa hepatitis C* 17

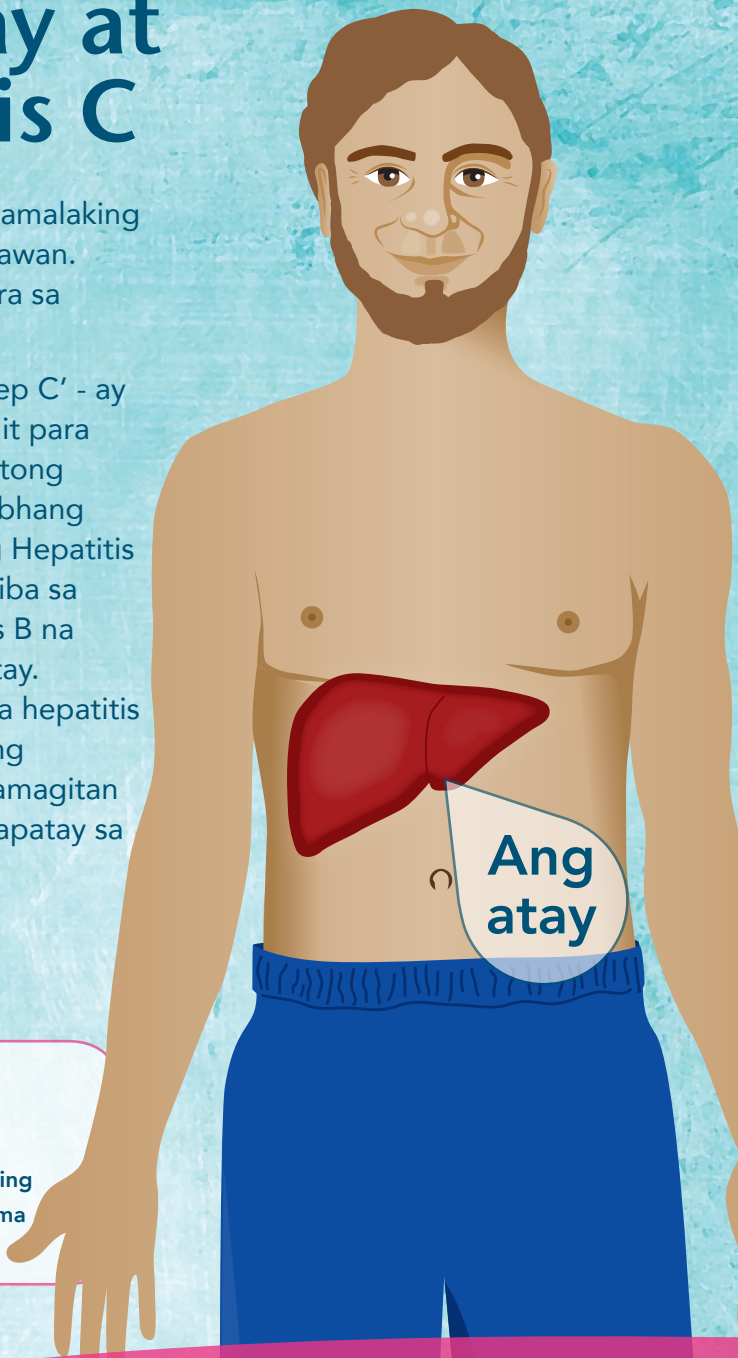
Magpasuri. Magpagaling. Mabuhay. 18

Higit pang tulong at impormasyon 19

Ang atay at hepatitis C

Ang atay ay ang pinakamalaking organo sa loob ng katawan. Napakahalaga nito para sa mabuting kalusugan.

Ang Hepatitis C - o 'hep C' - ay isang virus na napakaliit para makita ngunit maaari itong maging sanhi ng malubhang problema sa atay. Ang Hepatitis C ay isang virus na naiiba sa hepatitis A at hepatitis B na nakakaapekto rin sa atay. Walang bakuna para sa hepatitis C ngunit maaari naming pagalingin ito sa pamamagitan ng paggamot na pumapatay sa virus.



Ang iyong atay ay tumutulong na panatilihin kang malusog. Ang Hepatitis C ay maaaring magdulot ng mga problema sa iyong atay.

Ano ang ginagawa ng hepatitis C sa iyo?

Pagkatapos ng maraming taon, ang hepatitis C ay maaaring maging sanhi ng malaking problema sa iyong atay. Kung walang paggamot, ang hepatitis C ay maaaring humantong sa malubhang pagkakapilat ng atay (tinatawag na cirrhosis), kanser sa atay, o kabiguan sa atay (kung saan ang atay ay huminto sa pagtatrabaho). Ang mga problemang ito sa atay ay nagbibigay ng malubhang sakit sa mga tao at maaaring humantong sa maagang pagkamatay.

Karamihan sa mga taong may hepatitis C ay hindi nakararamdam ng may-sakit hanggang sa magkaroon ng maraming pinsala ang kanilang atay. Ang ilang mga tao ay nakararamdam ng may-sakit, pagod, pananakit o lagnat mula sa oras na nakuha nila ang virus.

! Maraming mga tao ang hindi alam na mayroon silang hepatitis C. Maaaring maayos ang pakiramdam mo ngunit ang iyong atay ay maaaring hindi okay.

Sino ang may hepatitis C?

Ang Hepatitis C ay nasa lahat ng bahagi ng mundo at nakakaapekto sa mga tao sa lahat ng edad, pinagmulan at kultura. Maraming mga bansa ang may malaking bilang ng mga taong may hepatitis C.

Ang ilang mga tao na may hepatitis C ay ipinanganak sa Australia. Ang iba ay hindi ipinanganak dito ngunit nakatira na ngayon dito. Ang ilang mga komunidad sa Australia ay may mas mataas na rate ng hepatitis C, kabilang ang mga Aboriginal na Komunidad.

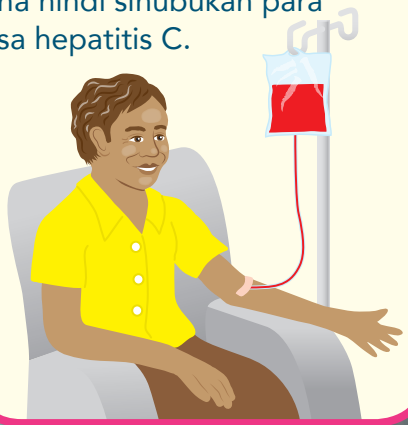
May mga tao mula sa lahat ng bahagi ng mundo na nabubuhay na may hepatitis C.

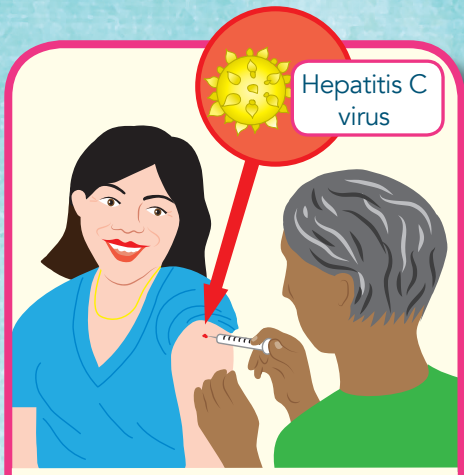
Paano ka makakakuha ng hepatitis C?

Ang hepatitis C virus ay naipapasa sa dugo. Maaari kang makakuha ng hepatitis C mula sa ibang tao na may hepatitis C kung ang kanyang dugo ay humalo sa iyong dugo. Kadalasang napakaliit ng patak ng dugo na hindi mo ito makita.

Maaaring maipasa sa iyo ang hepatitis C kung ang iyong dugo ay humalo sa dugo ng isang tao sa mga sumusunod na paraan:

Isang pagsasalin ng dugo na hindi sinubukan para sa hepatitis C.

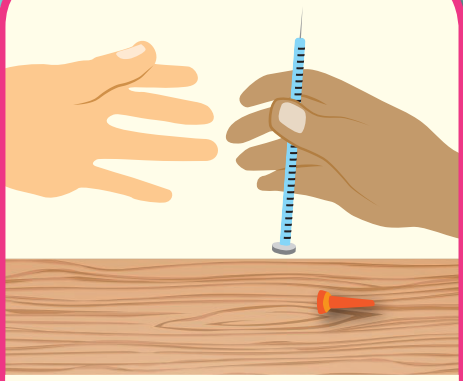




Mga iniksyon, mga operasyon o gawaing ginawa ng isang manggagawang pangkalusugan kung ang kagamitan ay ginamit sa ibang tao at hindi nalinis nang mabuti.

Ang mga iniksyon, operasyon at pagsasalin ng dugo ay ligtas na ngayon sa Australia.

Ang aming mga doktor, mga nars, mga dentista at mga sentrong pangkalusugan ay maingat sa hindi pagpasa nito. Sa ibang mga bansa, ang hepatitis C ay naipapasa sa mga sentrong pangkalusugan.



Pagbabahagi ng anumang kagamitan para sa pag-iiniksyon na maaaring may dugo ng ibang tao rito. Kabilang dito ang mga karayom at mga hiringgilya.

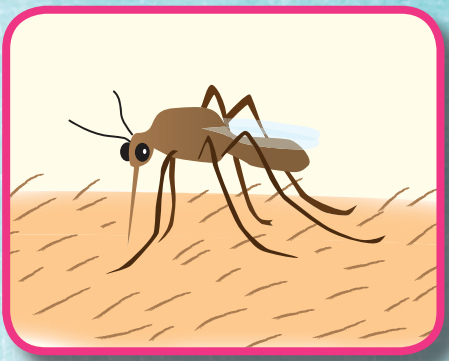
Pagbabahagi ng mga pang-ahit, mga sepilyo, mga pamutol ng kuko o mga hikaw na maaaring may dugo ng ibang tao sa mga ito.

Mga tattoo, body piercing o mga paggamot na pampaganda kung saan ginamit ang kagamitan sa ibang tao.

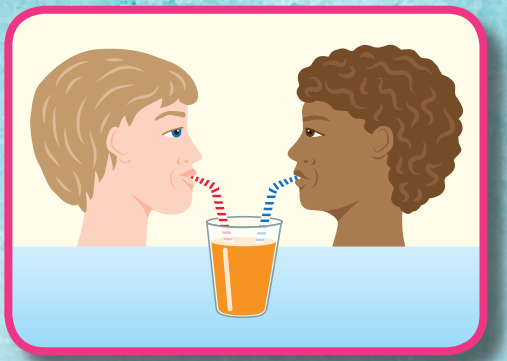
Karaniwan ang isang ina na may hepatitis C ay hindi pinapasa ito kapag ipinanganak ang kanyang sanggol. Ngunit ang sanggol ay dapat magkaroon ng isang pagsusuri upang masiyasat sa edad na 18 buwan.

Ano ang ligtas?

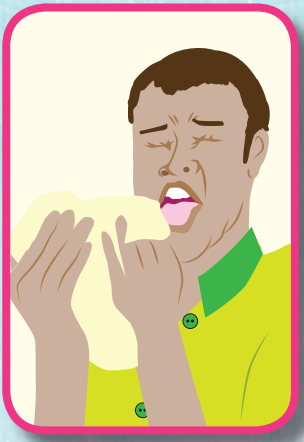
Ikaw ay ***HINDI*** makakakuha ng hepatitis C mula sa:



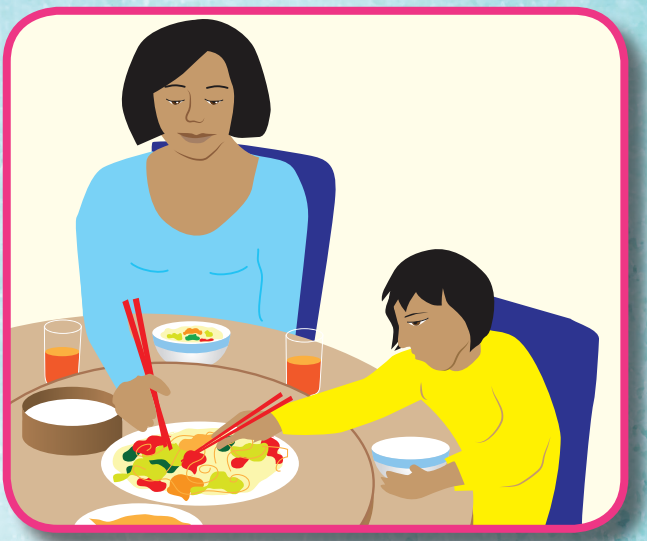
Mga lamok



Pagbabahagi ng pagkain, mga inumin at mga sigarilyo



Pag-ubo o pagbahing



Pagbabahagi ng mga plato, tasa, tinidor, kutsara o chopstick

Paghawak, paghalik, pagyakap

Pagpapasuso

Karaniwang hindi ka makakakuha ng hepatitis C sa pamamagitan ng pakikipagtalik. May napakababang pagkakataon na makakuha ng hepatitis C mula sa isang sekswal na partner kung mayroon siyang hepatitis C at ang kanyang dugo ay humalo sa iyong dugo sa panahon ng pakikipagtalik.

! Naipapasa lamang sa dugo ang hepatitis C. Maaari kang makakuha ng hepatitis C mula sa ibang tao na may hepatitis C kung ang kanyang dugo ay humalo sa iyong dugo.

Mga pagsusuri para sa hepatitis C

Ang tanging paraan upang malaman kung mayroon kang hepatitis C ay ang magkaroon ng pagsusuri ng dugo para sa hepatitis C. Maaari mong tanungin ang iyong doktor o nars para sa pagsusuri na magpapakita:

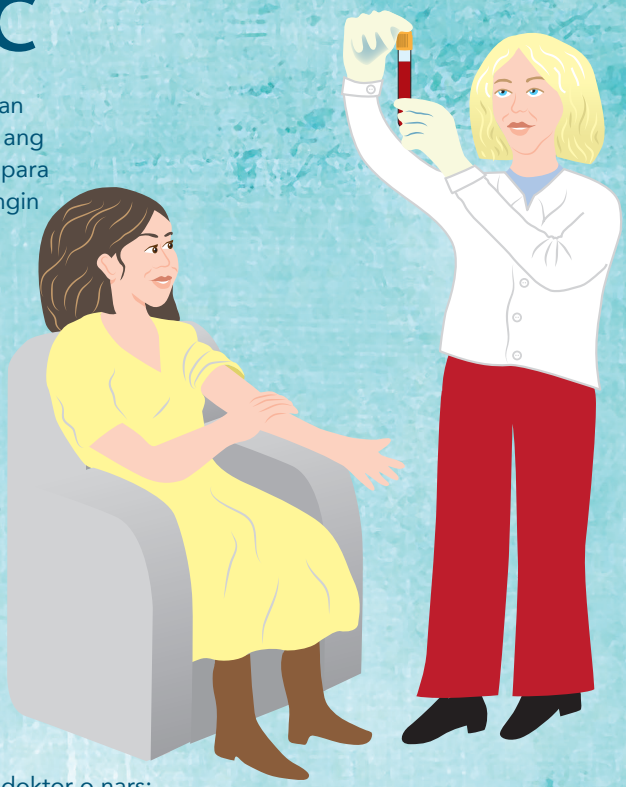
Kung mayroon kang hepatitis C ngayon

o

Kung nagkaroon ka ng hepatitis C sa nakaraan ngunit wala ka na nito ngayon

o

Kung ikaw ay hindi kailanman nagkaroon ng hepatitis C



Kapag nakikipag-usap ka sa iyong doktor o nars:

- Ang iyong impormasyon ay pribado. Sinasabi ng batas ng Australia na ang mga manggagawang pangkalusugan ay hindi maaaring pag-usapan ang iyong impormasyon sa mga kaibigan, pamilya o mga miyembro ng komunidad.
- Hindi mo kailangang sabihin sa kanila kung bakit mo gustong magpasuri.

Kung nag-aalala ka, humingi ng pagsusuri ng dugo para sa hepatitis C. Ito ang unang hakbang. Kung mayroon kang hepatitis C, ang susunod na hakbang ay makipag-usap sa iyong doktor o nars tungkol sa paggamot at lunas.

! Ang tanging paraan upang malaman kung mayroon kang hepatitis C ay ang magkaroon ng pagsusuri ng dugo para sa hepatitis C.

Napag-alamang mayroon kang hepatitis C

Ang ilang mga tao na may hepatitis C ay gustong sabihin ito sa mga kaibigan at pamilya. Ang iba ay ayaw pag-usapan ang tungkol dito. Maaari kang magkaroon ng pakiramdam na tulad ng hiya, alala o galit. Makatutulong ang pakikipag-usap sa mga taong nakakaunawa at nagmamalasakit sa iyo. Maaaring ito ay isang manggagawang pangkalusugan, manggagawang panlipunan, miyembro ng pamilya o kaibigan.

Maglaan ng oras upang mapagpasiyahan kung sino ang gusto mong sabihan.

May mga batas sa Australia na nagpoprotekta sa impormasyong pangkalusugan ng tao. Karaniwang hindi mo kailangang sabihin kaninoman na mayroon kang hepatitis C. Ang mga taong may hepatitis C ay may karapatan ding igalang tulad ng iba.

Paggamot para sa hepatitis C

Kapag nakakuha ka ng hepatitis C, sinusubukang patayin ng iyong katawan ang virus. Karamihan sa mga tao ay hindi kayang patayin ang virus sa kanilang sarili. Kailangan nila ng paggamot upang magawa ito para sa kanila.

Kung mayroon kang hepatitis C nang maraming taon at wala kang paggamot, maaari kang magkaroon ng malubhang mga problema sa kalusugan.

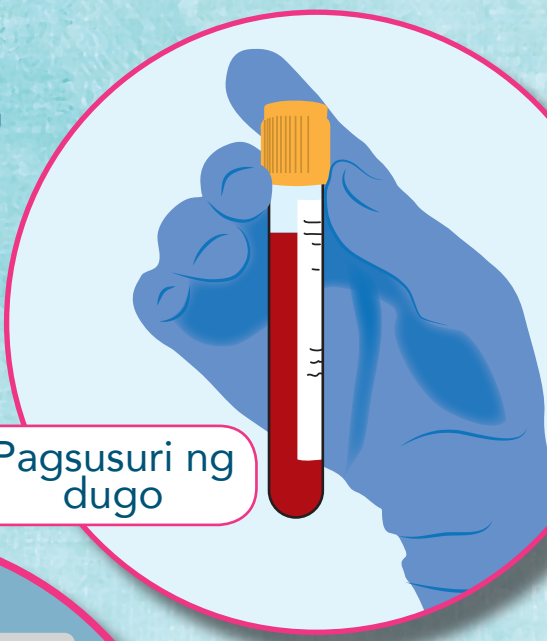
Ang mga paggamot para sa hepatitis C ay mas mahusay na ngayon. Ang mga ito ay ligtas at madaling kunin. Karamihan sa mga tao ay kailangang uminom ng mga tableta nang 8 hanggang 12 linggo. Halos lahat na nakakuha ng paggamot ay gumaling. Nangangahulugan ito na patay na ang virus at wala na ito sa iyong katawan.

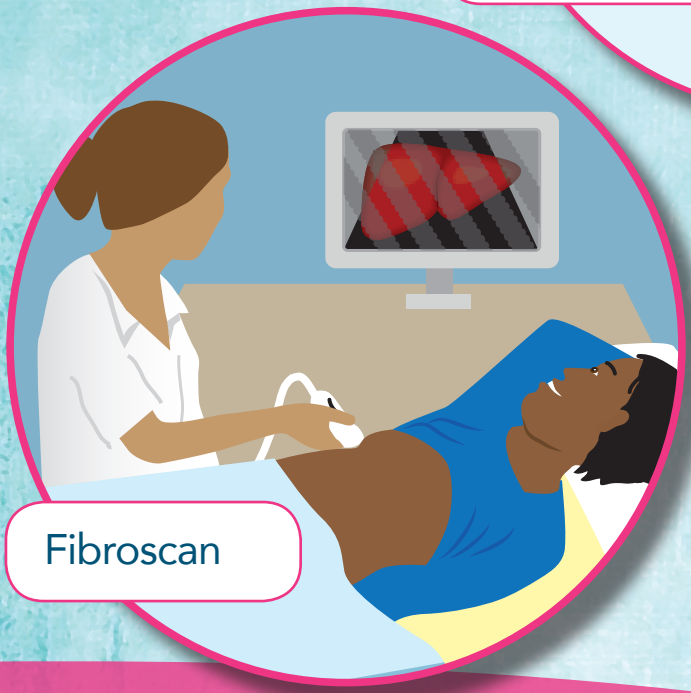
Karaniwang maaaring magtalaga ng paggamot ang iyong doktor o nars. Binabayaran ng Medicare ang mga tableta. Kailangan mong bayaran ang botika upang maihanda ang mga ito.

Iba pang mga bagay na dapat malaman tungkol sa paggamot

Bago mo simulan ang mga tableta, kakailanganin mong magkaroon ng mga pagsusuri upang malaman ang pinsala sa atay. Kakailanganin mo ng mga pagsusuri ng dugo at maaaring kailangan mo ng espesyal na pag-scan na tinatawag na Fibroscan. Ang ilang mga tao na may problema sa atay ay kailangang kumonsulta sa isang espesyalistang doktor sa hepatitis.

Kailangan mo ng isa pang pagsusuri ng dugo 3 buwan matapos makumpleto ang paggamot upang masuri na nawala na ang virus at ikaw ay gumaling na.





Pag-inom ng mga tableta

Kailangan mong inumin ang mga tableta araw-araw upang patayin ng mga ito ang hepatitis C virus. Inumin ang lahat ng mga tableta hanggang sa maubos ang mga ito - kahit na nagsisimula ka nang bumuti. Kung ihihinto mo ang paggamot, maaaring hindi ito tumalab.

Kailangan mong inumin ang lahat ng mga tableta hanggang sa maubos ang mga ito.

Ang mga taong gumaling ay nagsasabi na sila ay masaya dahil mas bumuti ang kanilang pakiramdam at hindi na sila nag-aalala pa tungkol sa hepatitis C. Maaari nilang gawin ang mga bagay na ikinasisiya nila, tulad ng pagkakasama sa pamilya at mga kaibigan.

Buhay matapos ang paggamot

Joe, Edad 67

"Sinabi ng doktor ko na may problema sa aking atay. Lagi akong pagod. Sinubukan ko ang mga bagong paggamot. Ngayon mas mahusay na aking atay at higit na mas marami akong enerhiya. Naghahardin na ako ulit, na gustung-gusto ko."

"Noong mga bata pa kami ay binutas ang aming mga tainga. Ginamit nila ang parehong karayom sa aming lahat at nagkaroon ako ng hepatitis C. Nababahala ako na baka makuha ito ng mga anak ko sa aking dugo ngunit OK sila. Napakasama ng dating paggamot at hindi ito tumalab sa akin. Mas mahusay ang bagong paggamot. Gumaling ako at ang sarap ng pakiramdam ko!"

Mariam, Edad 54

Anna, Edad 38

"Sa palagay nila ay nakuha ko ang hepatitis C mula sa pagsasalin ng dugo bago ako dumating sa Australia. Hindi iyon nasuri para sa hepatitis C. Umabot ng hanggang 3 buwan ang bagong paggamot. 1 tableta lamang sa isang araw. Napakadali. Magaling na ako at hindi ako nag-aalala para sa aking pamilya sa pagpunta sa ospital dahil gumagamit ng malinis na kagamitan ang mga ospital sa Australia."

Pag-aalaga sa iyong atay

Matutulungan mong panatilihing malusog ang iyong atay sa pamamagitan ng:

- Pagsubok sa hindi pag-inom ng alak kung mayroon kang mga problema sa atay
- Pagkain ng maraming prutas, gulay, mga butil at mga nuwes.
- Pagsubok na huwag kumain ng pagkaing puno ng taba.
- Pagkakaroon lamang ng maliit na dami ng mga junkfood, chips, matatamis na pagkain o matatamis na mga inumin.
- Paghinto sa paninigarilyo - masama ito para sa iyong atay
- Pagpapanatili ng malusog na timbang ng katawan
- Pag-eehersisyo at pagpapanatiling aktibo.
- Pakikipag-usap sa iyong doktor o nars tungkol sa mga pagbabakuna para sa iba pang mga uri ng hepatitis.

Pangangalaga sa iyo at sa iyong pamilya: *Pagpigil sa hepatitis C*

Ang paglunas sa hepatitis C ay nangangahulugang wala na ang virus ngunit hindi ka poprotektahan ng paggamot kapag nakuha ulit ito. Walang bakuna para sa hepatitis C.

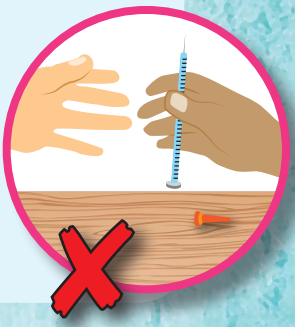
Tandaan na maaari kang makakuha ng hepatitis C mula sa ibang tao na mayroon nito kung humalo ang kanilang dugo sa iyong dugo.

Protektahan ang iyong sarili at ang iyong pamilya

Iwasan ang dugo ng ibang tao. Maaaring may hepatitis C ito.

Linisin ang dugo, takpan ang mga bukas na hiwa at mga sugat.

Huwag magbahagi ng mga pang-ahit, mga sepilyo, mga pamutol ng kuko o mga hikaw.



Iwasan ang pagbabahagi ng mga karayom o iba pang mga bagay na ginagamit para sa mga tattoo, piercing o iniksyon.

Maaari mong protektahan ang iyong sarili mula sa pagkakaroon ng hepatitis C sa pamamagitan ng pag-iwas sa dugo ng ibang tao.

Magpasuri, Magpagaling. Mabuhay.

Kung ikaw ay magkakaroon ng hepatitis C tanungin ang iyong doktor o nars para sa isang pagsusuri sa hepatitis C. Ang mga paggamot para sa hepatitis C ay nagbago na at mas mahusay na ngayon. Ang paggamot ay maaaring magbigay-lunas sa iyo sa hepatitis C upang magkasama ninyong tangkilikin ng iyong pamilya ang buhay habang ginagawa ang mga bagay na gusto ninyo.

Higit pang tulong at impormasyon

Your clinic or health centre

Your doctor, GP or clinic nurse

Hepatitis Victoria
Email: admin@hepvic.org.au
www.hepvic.org.au

Hepatitis Australia
National Hepatitis Infoline
Phone: 1800 437 222
www.hepatitisaustralia.com

Multicultural Health and Support Service (MHSS)
Working with communities to prevent viral hepatitis.
Phone: 9418 9929
www.ceh.org.au

All good
Information about hepatitis C in 17 languages
www.allgood.org.au/languages

Direct Line
Information on needle syringe services, drug and alcohol counselling
Phone: 1800 888 236
www.directline.org.au

Harm Reduction Victoria
Information and support promoting safer drug use
www.hrvic.org.au

Victorian Aboriginal Community Controlled Health Organisation (VACCHO)
Find your local Aboriginal health service:
www.vaccho.org.au

Victorian Aboriginal Health Service (VAHS)
Phone: Fitzroy 9419 3000
Preston 9403 3300
www.vahs.org.au

Cancer Council Helpline
Interpreters available
Phone: 13 11 20

Translating and Interpreting Service (TIS)
Phone: 131 450
(free for doctors)

ST VINCENT'S HOSPITAL MELBOURNE

phn NORTH WESTERN MELBOURNE

An Australian Government Initiative

© Copyright in materials reproduced from 'The hepatitis B story' is owned by St Vincent's Hospital (Melbourne) Limited (SVHM) (2013). Reproduction of these materials without SVHM's express written permission is prohibited. Copyright in the remaining materials in this publication is owned by NWMPHN 2018 2021, with all rights reserved.