



Supported by



Ang kuwento ng hepatitis B



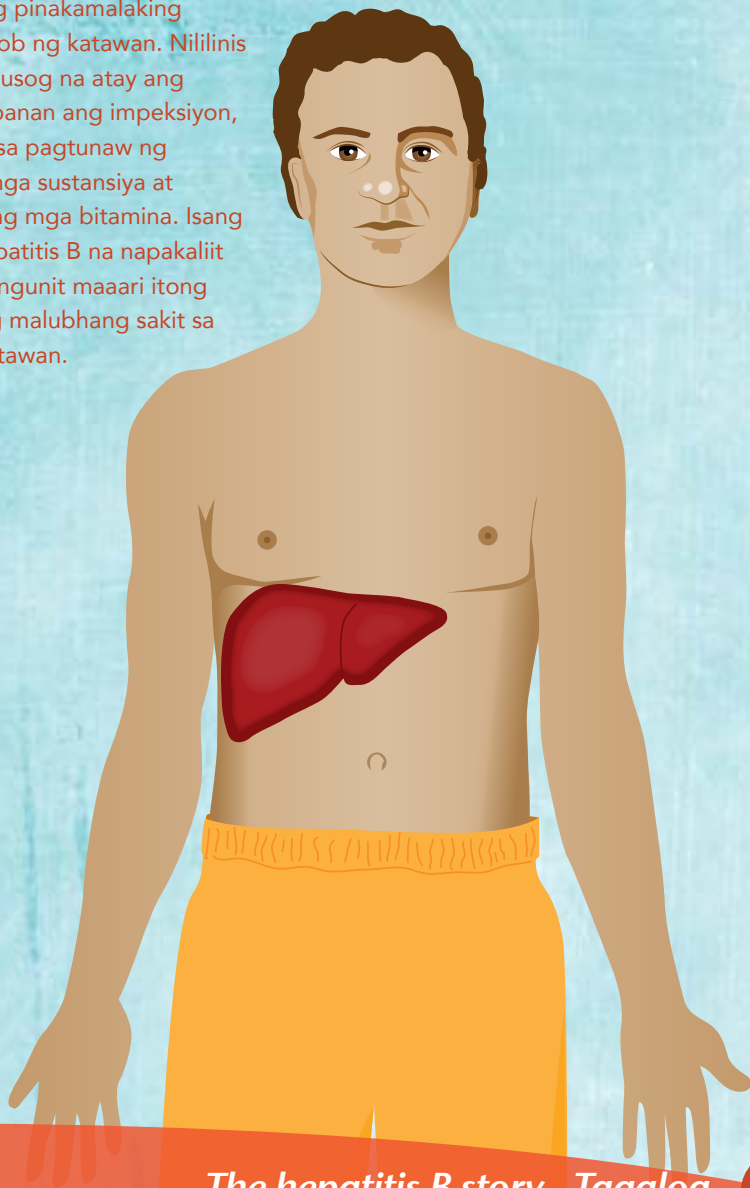
The hepatitis B story - Tagalog

Contents

Ano ang atay at hepatitis B?.....	1
Paano ka naaapektuhan ng hepatitis B?	2
Sino ang may hepatitis B?	5
Paano mo nakukuha ang hepatitis B?.....	6
Hindi mo nakukuha ang hepatitis B mula sa.....	7
Mga pagsusuri para matingnan ang hepatitis B.....	8
Mga check-up	10
Paggamot at medisina	11
Pananatiling malusog at maayos.....	12
Pag-aanak.....	14
Pag-aalaga sa iyong pamilya: Pagpigil sa hepatitis B.....	16
Pamumuhay nang may paulit-ulit na hepatitis B: Ano ang ibig sabihin nito para sa iyo?.....	18
Saan ako makakakuha ng higit pang impormasyon?.....	20
Mga Pagpapasalamat.....	21

Ano ang atay at hepatitis B?

Ang atay ang pinakamalaking organo sa loob ng katawan. Nililinis ng isang malusog na atay ang dugo, nilalabanan ang impeksiyon, tumutulong sa pagtunaw ng pagkain at mga sustansiya at nag-iimbak ng mga bitamina. Isang virus ang hepatitis B na napakaliit para makita ngunit maaari itong magdulot ng malubhang sakit sa atay at sa katawan.



Paano ka naaapektuhan ng hepatitis B?

APAT NA TAONG

Maaaring pamagain at bigyang pilat ng hepatitis B ang atay at sa gayon ay hindi magagawa ng atay ang trabaho nitong panatilihin kang malusog. Karamihan sa mga taong may hepatitis B ay hindi nakakaramdam ng pagkakasakit hanggang sa lubusan nang lumala ang sakit. Walang sintomas ang mga ito. Maaaring magsimulang makaramdam ng sakit, pagod, pananakit o lagnat ang mga tao kapag lubhang namamaga at may pilat ang atay.

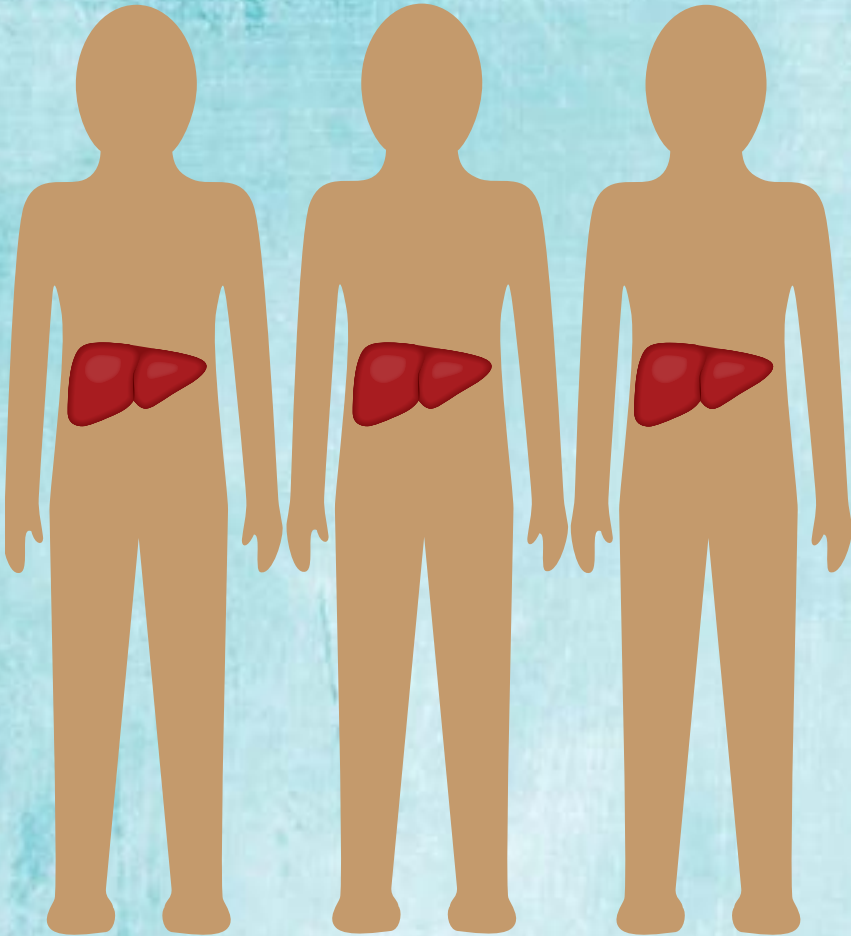
Karamihan sa mga tao ay nakukuha ang hepatitis B noong sila ay sanggol o bata pa at habambuhay nang nasa kanila ang virus. Tinatawag itong "paulit-ulit" na hepatitis B. Maaaring "matulog" ang virus at hindi magdulot ng tunay na mga problema sa kalusugan sa mahabang panahon. Ngunit maaaring "magising" ang virus sa ilang mga tao at sila ay magkakasakit nang malubha.

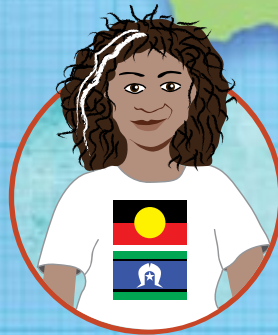
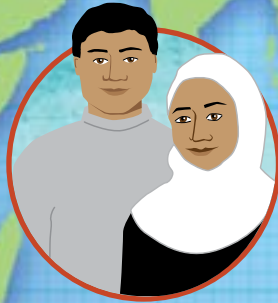
Sa bawat 4 na tao na may paulit-ulit na hepatitis B, makakakuha ang isa ng pagkapilat sa atay (kilala bilang "cirrhosis"), kanser sa atay o pagpalya ng atay at nagkakasakit nang malubha kapag hindi siya magpapagamot.

Ang check-up sa doktor sa bawat 6 na buwan ay nakakatulong sa pagpigil nito.

Atay na may sakit

NABUBUHAY NANG MAY PAULIT-ULIT NA HEPATITIS B





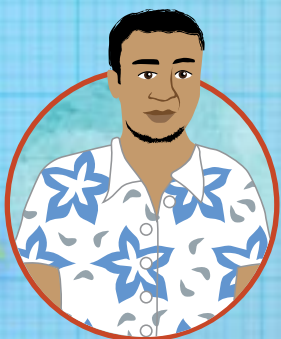
Sino ang may hepatitis B?

Maraming bansa ang may malaking bilang ng mga tao na nabubuhay nang may paulit-ulit na hepatitis B.

Ang mga kalalakihan at kababaihang ipinanganak sa

- Asia
- Pacific Islands
- Africa
- Caribbean
- Southern Europe
- at Middle East

ay mas malamang na nabubuhay nang may hepatitis B.

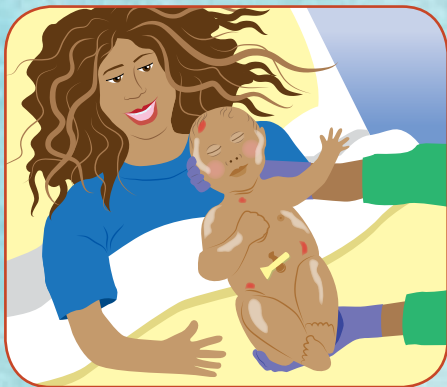


Ang Aboriginal at Torres Strait Islander na mga tao ay mayroon ding mataas na rate ng hepatitis B.

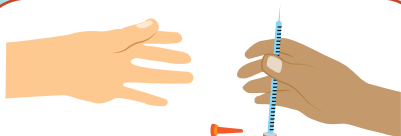
Madalas na natatagpuan ang hepatitis B sa ilang tao sa parehong pamilya. Nakukuha ng karamihan sa mga tao ang hepatitis B noong sila ay sanggol o bata pa. Kung mayroon kang hepatitis B, mahalagang masuri ang iyong mga kapatid na lalaki, babae, magulang, partner at anak upang malaman kung mayroon silang hepatitis B.

Paano mo makukuha ang hepatitis B?

Isang virus ang hepatitis B na dinadala sa dugo at sekswal na likido. Karamihan sa mga tao ay nakakakuha ng hepatitis B kapag sila ay ipinanganak o kung napakabata pa. Maaaring makakuha ng hepatitis B ang mga sanggol sa oras ng pagsilang kung ang kanilang ina ay may hepatitis B. Kung alam naming may hepatitis B ang ina, kayang protektahan ng mga check-up at gamot ang bagong silang na sanggol sa panahon ng pagbubuntis sa pagkakaroon ng virus.



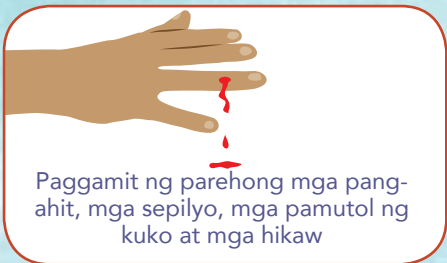
Maaari mo ring makuha ito mula sa isang tao na may hepatitis B sa pamamagitan ng:



Paggamit ng parehong mga karayom at kagamitan para sa mga tattoo, pagbubutas, pag-iniksiyon ng droga



Kontak sa dugo o bukas na mga sugat ng isang nahawahang tao

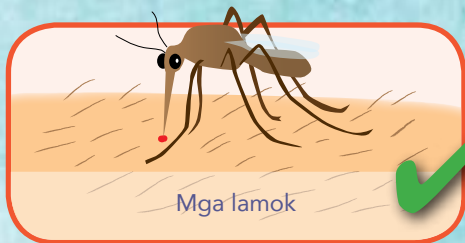


Paggamit ng parehong mga pang-ahit, mga sepilyo, mga pamutol ng kuko at mga hikaw



Pakikipagtalik nang walang condom

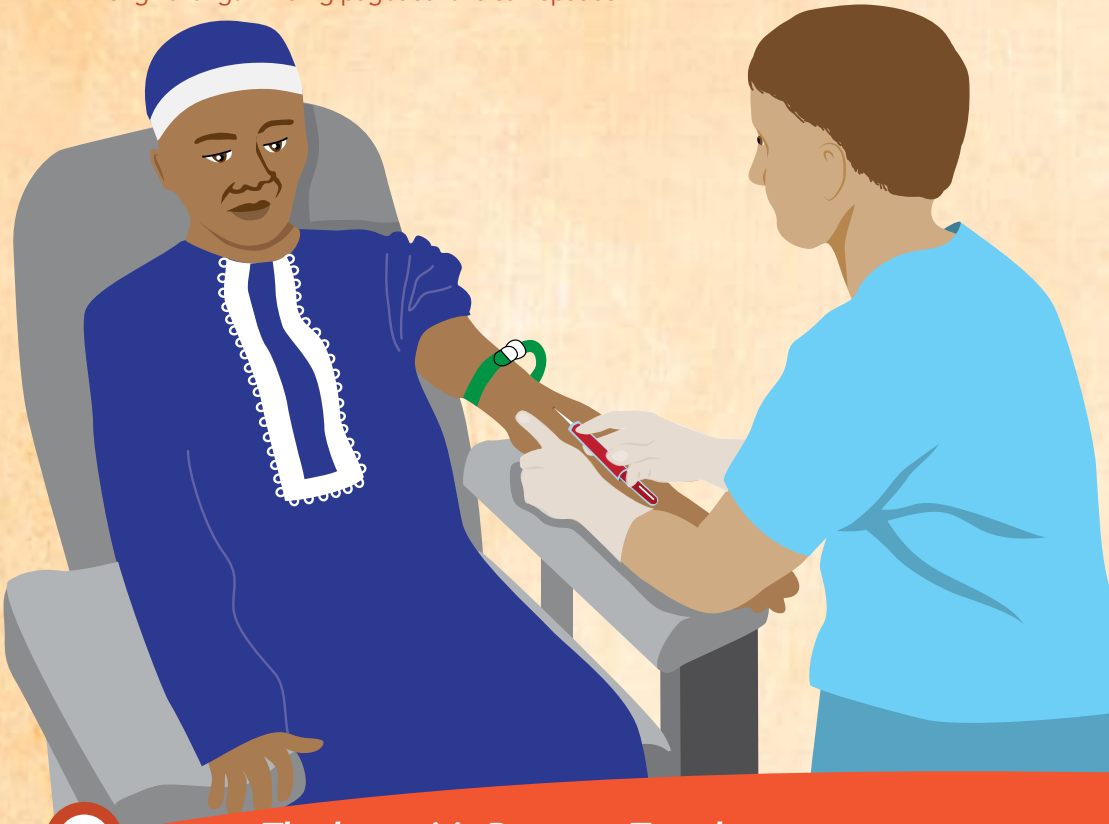
HINDI ka makakahuha ng hepatitis B mula sa:

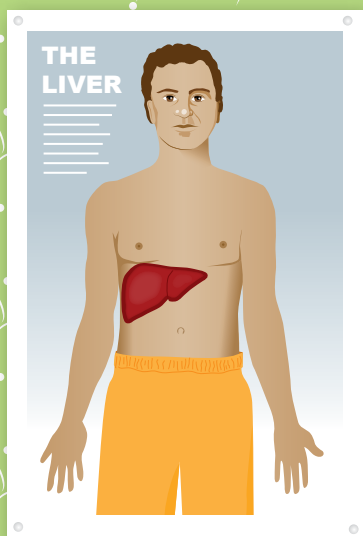


Mga pagsusuri para matingnan ang hepatitis B?

Sa bawat 2 tao na may paulit-ulit na hepatitis B, isa ang hindi alam na mayroon siya nito. Tanungin ang iyong doktor o nars para sa isang simpleng pagsusuri sa dugo upang malaman ang hepatitis B. Ang mga resulta ng pagsubok ay babalik sa doktor sa loob ng 2 linggo. Ipapakita ng pagsubok na ito

- kung mayroon kang hepatitis B,
- kung ikaw ay protektado dahil mayroon kang bakuna sa hepatitis B o,
- kung kailangan mo ng pagbabakuna sa hepatitis B.



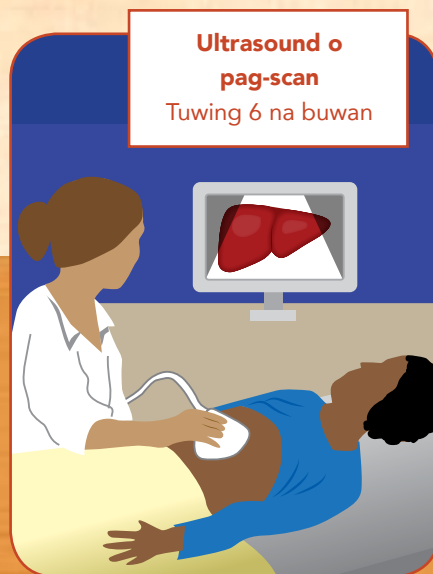


CLINIC



Mga check-up

Ang hepatitis B virus sa iyong atay ay nagbabago sa paglipas ng panahon. Napakahalaga ng mga **check-up tuwing 6 na buwan** at sabihin sa doktor ang tungkol sa anumang pinsala sa iyong atay. Nangangahulugan ito ng pagsasagawa ng *pagsusuri sa dugo* at maaaring isang *ultrasound o pag-scan*. Malalaman ng doktor sa mga resulta ng pagsubok kung kailangan mong magsimulang uminom ng gamot. Karamihan sa mga tao na may paulit-ulit na hepatitis B ay hindi kailangang uminom ng mga tableta dahil “natutulog” ang virus at hindi nagdudulot ng pinsala sa atay. Maaaring hilingin sa iyo ng doktor na konsultahin ang isang espesyalistang doktor sa hepatitis.



Paggamot at Medisina



Maaaring kailanganin mong uminom ng mga tableta sa hinaharap kung “magising” man ang virus at magsimulang maminsala sa iyong atay. Kakailanganin mong inumin ang mga tabletang ito araw-araw upang makatulong sa pagpigil sa pinsala sa atay at kanser sa atay. Hindi ginagamot ng medisina ang hepatitis B at hindi nito mapapaalis ang virus. Ngunit nakakatulong itong bawasan ang pinsala sa iyong atay at kanser sa atay. Tumutulong itong mapanatiling nasa kontrol ang virus.

Mahalagang ipagpatuloy ang mga regular na check-up.

Manatiling malusog at maayos

Ang mga bagay na ito ay tumutulong sa iyong maging malusog.

- Kumain ng iba't ibang pagkain. Kumain ng higit pang prutas, mga gulay, kanin, mga butil, mga nuwes, isda, tokwa.
- Magkaroon ng malusog na timbang ng katawan
- Mag-ehersisyo at manatiling aktibo. Subukang maglakad kasama ang pamilya at mga kaibigan. Subukan ang football, pagsasayaw o tai chi.
- Magpa-check up sa doktor tuwing 6 na buwan
- Magpabakuna para sa hepatitis A
- Iwasan ang pag-inom ng alak at paggamit ng droga.
- Ihinto ang paninigarilyo
- Huwag kumain masyado ng take-out na pagkain, mga chip, mga matatamis, mga pinrosesong karne, mga cake o mga matatamis na inumin.

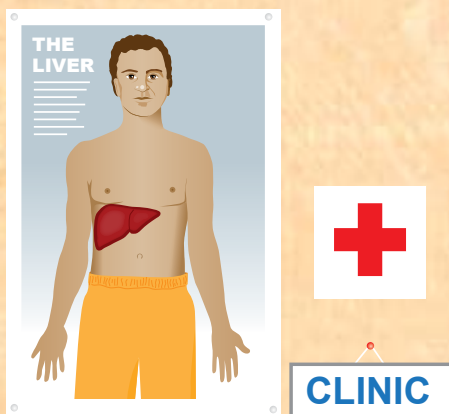




Pag-aanak

Ang lahat ng mga bagong silang na sanggol sa Australia ay inaalok ng libreng kurso para sa apat na bakuna sa hepatitis B. Ang mga iniksiyong ito ay kadalasang pinipigilang makakuha ng hepatitis B ang mga bata.

Kung may hepatitis B ang isang babaeng buntis, kailangan niyang magkaroon ng mga espesyal na check-up. Maaaring kailanganin niyang uminom ng gamot sa mga huling buwan ng pagbubuntis upang pigilang makuha ng sanggol ang virus sa panahon ng pagsilang. Ang mga sanggol ng mga ina na namumuhay na may hepatitis B ay inaalok ng karagdagang iniksiyon pagkatapos na pagkatapos isilang. Pipigilan nitong makuha ng karamihan ng mga sanggol ang hepatitis B virus. Kailangan sa gayon ng ina at ng sanggol na magkaroon ng mga regular na check-up sa maraming taon.





Pag-aalaga sa iyong pamilya - *pagpigil sa hepatitis B*

Pinakamahasay na paraan para sa iyong pamilya at malalapit sa iyo ang pagbabakuna sa hepatitis B upang maging protektado laban sa hepatitis B. Tandaan na madalas natatagpuan ang hepatitis B sa maraming tao sa parehong pamilya. Kung mayroon kang paulit-ulit na hepatitis B, mahalagang ipasuri ang iyong mga kapatid na lalaki, kapatid na babae, magulang, partner at anak upang malaman kung mayroon silang hepatitis B. Kung wala silang hepatitis B, maaari silang kumuha ng libreng kurso sa pagbabakuna sa hepatitis B. Mahalagang suriin na ang mga miyembro ng pamilyang kasama mong naninirahan ay alam ang tungkol sa pagbabakuna upang maprotektahan sila.

Tandaan ang pangangalaga:



Pinakamahasay na paraan para sa iyong pamilya at malalapit sa iyo ang pagbabakuna upang maging protektado sa hepatitis B.

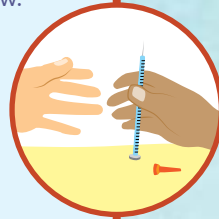
Linisin ang dugo, takpan ang mga bukas na sugat.



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



Huwag gumamit ng parehong mga karayom at kagamitan para sa mga tattoo, pagbubutas, pag-iiniksiyon ng droga



Gumamit ng condom kapag nakikipagtalik sa isang bagong partner o tao na hindi pa nabakunahan.





Pamumuhay nang may paulit-ulit na hepatitis B - *ano ang ibig sabihin nito para sa iyo?*

Nais sabihin ng ilang mga tao sa mga kaibigan at pamilya na mayroon silang paulit-ulit na hepatitis B. Maaaring makaramdam ng pagkapahiya at pag-aalala ang ibang mga tao - ayaw nilang pag-usapan ang tungkol sa hepatitis B. Makatutulong ang pakikipag-usap sa mga taong nakakaunawa sa iyo. Maglaan ng oras upang pagpasiyahan kung sino ang iyong mapagkakatiwalaan. Mahalagang isipin ang tungkol sa pagsasabi sa mga tao sa iyong tahanan at sa iyong mga sekswal na partner upang masuri sila at mabakunahan. Maaaring makatulong kung sasabihin ito sa iyong nars o doktor.



Tandaan:

Maaaring protektahan ng pagbabakuna ang mga tao upang hindi sila magkaroon ng hepatitis B.

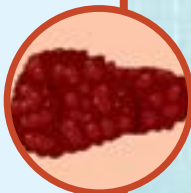
Maaaring magdulot ng sakit sa atay at kanser sa atay ang paulit-ulit na hepatitis B.

Tanungin ang iyong doktor para sa pagsusuri sa dugo upang matingnan kung mayroon kang hepatitis B.

Binabawasan ng paggamot para sa hepatitis B ang posibilidad ng pinsala at kanser sa atay.

Mahusay na tumatalab ang mga gamot at madaling inumin.

Magpa-check up sa doktor tuwing 6 na buwan kung mayroon kang paulit-ulit na hepatitis B.





Saan makakakuha ng tulong at higit pang impormasyon

Your Community Health Centre

Your doctor, GP or clinic nurse

Hep B Help website

For patients and clinicians

Web: www.hepbhelp.org.au

Melbourne Sexual Health Centre

For patients and clinicians

Phone: 1800 032 017

Web: www.mshc.org.au

Cancer Council Victoria

Interpreters available

Phone: 13 11 20

Nutrition Australia

Web: www.nutritionaustralia.org/national/resources

Multicultural Health & Support Service (MHSS)

Working with refugee and migrant communities in the area of sexual health and viral hepatitis.

Phone: 9418 9929

Web: www.ceb.org.au

Hepatitis Victoria

Hepatitis Infoline and support

Phone: 1800 703 003

Web: www.hepvic.org.au

Direct Line

Information on needle syringe services, drug and alcohol counselling.

Phone: 1800 888 236



Translating and Interpreting Service (TIS).

Phone: 131 450

(free for doctors)



Mga Pagpapasalamat

Concept and Project Manager:

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

Maraming organisasyon at mga tao ang galanteng sinuportahan ang pagbuo sa resource na ito. Ang kanilang mga mungkahi at kontribusyon ay nagbigay ng napakahalagang kontribusyon

Kat Byron, Tracey Cabrie, Alison Coelho, Sue Jaraba, Rosealie Vallance, Louisa Walsh, Nicole Allard, Jacqui Richmond, Ben Cowie, Tom Schultz, Nadia Chaves, Alex Thompson, Huong Ngo, Hua Di, Huong Tran, Dave Isaacs, Jeanette Cameron, Caroline Day, Dave Iser, Rhys Kinsey, Peter Waples-Crowe, Karella De Jongh, Alistair McKeon, Cheryl Campbell, Media Department- Northern Metropolitan Institute of TAFE, Richard Edlin, Sakurako Blackhall, Lah Htoo, Kate Sievert, Suong Le, Karella De Jongh, Emily Wheeler, Emily Adamson, Danilo Di Giacomo, Jawid Hakimi, people who participated in focus groups, Jon Pongjit Saphakhun, Wathinee Saman, Marida Chheang, Satha Heng, Ambreen Mirza, Erum Maqsood, Naeem Yari, San Dar Htwe, Salwa Orah, Muriel Porter, Jasmine Beame, Sarwat Nauman, Ifra Khalid, Karen Seager, Jaweria Khalid, Emily Adamson, Piergiorgio Moro

Funded by:

North Western Melbourne PHN

Artwork:

Jenny Bowman Email: jenbowman@netspace.net.au

Graphic design:

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

Process evaluation:

Leonie Morgan

Makukuha ang librong ito nang online at nasa video sa maraming wika.

Pumunta sa website ng St Vincent sa

www.svhm.org.au/home/health-professionals/specialist-clinics/g/gastroenterology/resources#publications