

হেপাটাইটিস এ সম্পর্কে প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

হেপাটাইটিস এ কী?

হেপাটাইটিস এ হল একটি ভাইরাস যা লিভারকে সংক্রামিত করে এবং সেটিকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। সাধারণত একজন ব্যক্তির থেকে অন্যজনের কাছে অসুরক্ষিত খাবার বা জলের মধ্য দিয়ে অথবা যৌন সঙ্গমের মাধ্যমে এটি ছড়িয়ে পড়ে। হেপাটাইটিস এ প্রতিরোধ করার একটি টিকা আছে।

হেপাটাইটিস এ ভাইরাস কিভাবে ছড়ায়?

শরীরে হেপাটাইটিস এ ভাইরাস মুখ দিয়ে প্রবেশ করে, মলের (পায়খানা) মধ্যে যায়। আপাত চোখে দেখা যায় না এমন ছোটো মলের অতি সামান্য অংশ কোনো ব্যক্তি গিলে ফেললে ভাইরাস ছড়িয়ে পরে। এটি কোনো সংক্রামিত ব্যক্তির হাতে বাহিত হতে পারে এবং তাদের হাত স্পর্শ করার ফলে, তাদের পরিবেশন করা খাবার অথবা পানীয় ভক্ষণ করলে অথবা যৌন সঙ্গমের মাধ্যমে ছড়িয়ে যেতে পারে।

হেপাটাইটিস এ-র উপসর্গগুলি কী?

উপসর্গগুলির মধ্যে রয়েছে জন্ডিস (চোখ এবং স্বক হলুদ হয়ে যায়), অবসাদ (ক্লান্ত লাগে), পেটে ব্যথা, বমি ভাব এবং ডায়রিয়া। লোকেদের এই ভাইরাসটির সংস্পর্শে আসার প্রায় এক মাস পরে সাধারণত উপসর্গগুলি দেখা যায়।

হেপাটাইটিস এ হওয়া সব ব্যক্তিরই এই সমস্ত উপসর্গগুলি হবে না। ছোট শিশু এবং একটু বড় শিশুদের খুব হালকা উপসর্গ হওয়ার প্রবণতা থাকে এবং আরও বেশি বয়সের শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় জন্ডিস হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।

আমি প্রথম কখন অসুস্থ হয়ে পরতে পারি এবং আমি কখন সংক্রমণ ছড়াতে পারি?

সাধারণত ভাইরাসের সংস্পর্শে আসার তিন থেকে চার সপ্তাহের মধ্যে উপসর্গগুলি দেখা যায়, তবে সেগুলি খুব দ্রুত হলে সংস্পর্শে আসার দুই সপ্তাহের মধ্যে অথবা খুব দেরি হলে সাত সপ্তাহের মধ্যে দেখা দিতে পারে। উপসর্গগুলি দেখা দেওয়ার দুই সপ্তাহ আগে থেকে শুরু হওয়ার এক সপ্তাহ পরে পর্যন্ত সংক্রামিত ব্যক্তির ভাইরাস ছড়ানোর সম্ভাবনা থাকে।

হেপাটাইটিস এ-র চিকিৎসা কী?

হেপাটাইটিস এ-র কোনো চিকিৎসা নেই। বেশিরভাগ ব্যক্তি বিশ্রাম নিয়ে এবং মদ্যপান না করে কয়েক সপ্তাহের মধ্যে কিছুটা ভালো হয়ে ওঠেন। দুরারোগ্য লিভারের রোগ আছে অথবা রোগপ্রতিকার ব্যবস্থা দুর্বল এমন কিছু ব্যক্তিদের আরও গুরুতর অসুস্থতা হয় এবং সহায়ক পরিচর্যার প্রয়োজন হয়। হেপাটাইটিস এ-র থেকে আরোগ্যের সময়, মদ্যপান করবেন না অথবা অ্যাসিটামিনোফেন বা Tylenol মত ওষুধ সেবন করবেন না যা লিভারের ক্ষতি করতে পারে।

আপনার হেপাটাইটিস এ হয়েছে বলে মনে হলে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

কিভাবে হেপাটাইটিস এ রোগটি নির্ণয় করা হয়?

হেপাটাইটিস এ হয়েছে বলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী সন্দেহ করলে, তারা একটি রক্ত পরীক্ষা করানোর অনুরোধ করতে পারে।

একজন ব্যক্তির কি একবারের বেশি হেপাটাইটিস এ হতে পারে?

না। একবার কোনো ব্যক্তির হেপাটাইটিস এ সেরে গেলে, তার জীবন সেই রোগটির প্রতি অনাক্রম্য (সুরক্ষিত) হয়ে ওঠে এবং আর সেই ভাইরাসও সে বহন করে না।

হেপাটাইটিস এ-র ফলে কি মৃত্যু হতে পারে?

হেপাটাইটিস এ-র ফলে মৃত্যু হওয়ার সম্ভাবনা বিরল (1% থেকে কম কেস)।

কিভাবে হেপাটাইটিস এ প্রতিরোধ করা যেতে পারে?

হেপাটাইটিস এ টিকা নিন। হেপাটাইটিস এ টিকা নেওয়ার বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন অথবা টিকা প্রদানকারী খোঁজার জন্য 311 নম্বরে ফোন করুন।

খাবার স্পর্শ করার আগে এবং শৌচালয় ব্যবহার করার পর বা ডায়াপার বদলানোর পর সবসময় আপনার হাত সাবান এবং উষ্ণ প্রবাহিত জল দিয়ে ধুয়ে নিন।

এমন ধরণের যৌন আচারগুলি এড়িয়ে চলুন যার পরিণতিতে হাতে বা মুখের মধ্যে মল যেতে পারে। কন্ডোমগুলি HIV মত অন্যান্য যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য সাহায্য করলেও হেপাটাইটিস এ হয়তো প্রতিরোধ করতে পারবে না।

আপনি যদি এমন কোনো দেশে যান যেখানে হেপাটাইটিস এ একটি সাধারণ রোগ, তাহলে বোতলজাত জল ব্যবহার করুন অথবা কলের জল ব্যবহার করার আগে এক মিনিট ফুটিয়ে নিন। খোলাওয়ালা মাছ (শেলফিস) খাওয়া এড়িয়ে চলুন কারণ সেটি হয়তো দূষিত জল থেকে আনা হয়েছে।

হেপাটাইটিস A টিকা কাদের নেওয়া উচিত?

হেপাটাইটিস এ-র বিরুদ্ধে দীর্ঘকালীন সুরক্ষিত থাকতে চাওয়া যেকোনও ব্যক্তিকে ছয় মাসের ব্যবধানে এই টিকার দুটি ডোজ/মাত্রা নিতে হবে।

উপরন্তু, নিম্নলিখিত গ্রুপগুলির ব্যক্তিদের জন্য নিয়মিত টিকাকরণের পরামর্শ দেওয়া হয়:

- 1 থেকে 2 বছর বয়সের সমস্ত শিশু
- ক্যারাবিয়ান, মধ্য এবং দক্ষিণ আমেরিকা, আফ্রিকা, পূর্বাঞ্চলীয় ইউরোপ এবং এশিয়ার কয়েকটি অংশ সহ হেপাটাইটিস এ সাধারণভাবে দেখতে পাওয়া যায় এমন অঞ্চলগুলিতে যাওয়া ভ্রমণকারীগণ। ভ্রমণে যাওয়ার অন্তত দুই সপ্তাহ আগে ভ্রমণকারীদের প্রথম ডোজ/মাত্রাটি নেওয়া উচিত।
- সমকামী পুরুষ এবং অন্যান্য পুরুষ যারা অন্য পুরুষদের সঙ্গে যৌন সঙ্গম করেন
- দুরারোগ্য লিভারের রোগ থাকা ব্যক্তিগণ
- মাদক ব্যবহারকারী ব্যক্তিগণ
- ক্লটিং-ফ্যাক্টর (তঞ্চন-বিষয়ক) রোগ আছে এমন ব্যক্তিগণ
- রাস্তায়, আশ্রয়ে বা অন্য কোথাও বসবাসকারী মানুষ অথবা যাদের কোন স্থায়ী ঠিকানা নেই।
- গবেষণাগারে হেপাটাইটিস এ নিয়ে কাজ করা ব্যক্তিগণ