HEP C

পরীক্ষা করান। চিকিৎসা পান। সুস্থ হয়ে উঠুন।

হেপাটাইটিস C একটি লিভারের রোগ যা হেপাটাইটিস C ভাইরাস (hepatitis C virus, HCV) দ্বারা সৃষ্ট এবং আক্রান্ত রক্তের সংস্পর্শে ছড়িয়ে পড়ে। এটি এগুলির মাধ্যমে ঘটতে পারে:

- ছুঁচ, সিরিঞ্জ, কুকার, তুলো, জল বা স্ট্রয়ের মতো ওষুধ প্রস্তুত ও ইনজেক্ট করা বা নাক দিয়ে ড্রাগ নেওয়ার সরঞ্জাম ভাগ করে নেওয়ার মাধ্যমে।
- জেল বা কারাগারের মতো লাইসেন্সবিহীন বা অনানুষ্ঠানিক জায়গায় ট্যাটু বা দেহ ছিদ্র করানোর মাধ্যমে।
- দাঁত মাজার ব্রাশ, রেজার, নখ কাটার ক্লিপার বা গ্লুকোজ মনিটরের মতো রক্তের সংস্পর্শে আসতে পারে এমন ব্যক্তিগত আইটেমগুলি ভাগ করে নেওয়ার মাধ্যমে।
- হেপাটাইটিস C তে আক্রান্ত গর্ভবতীর সন্তানের জন্ম দেওয়ার সময়

হেপাটাইটিস C থাকা বেশিরভাগ লোকের কোনও লক্ষণ থাকে না এবং তারা জানেনও না যে তাদের হেপাটাইটিস C রয়েছে। যদি চিকিৎসা না করা হয়, তাহলে হেপাটাইটিস C লিভারের গুরুতর ক্ষতি, লিভাররের বিকলতা, লিভারের ক্যান্সার এবং মৃত্যুর কারণও হতে পারে। হেপাটাইটিস A এবং B ছাড়া হেপাটাইটিস C প্রতিরোধের জন্য কোনও টিকা নেই। তবে, প্রাথমিক পর্যায়ে রোগ নির্ণয় এবং সময়মত যত্ন এবং চিকিৎসার প্রাপ্তি লিভারের ক্ষতি রোধ করতে পারে। হেপাটাইটিস C চিকিৎসাযোগ্য এবং নিরাময়যোগ্য।

হেপাটাইটিস C এবং HIV একসাথে হতেই পারে

HIV তে আক্রান্ত প্রায় এক চতুর্থাংশ ব্যক্তির হেপাটাইটিস C থাকে, যারা HIV এবং HCV উভয়েই আক্রান্ত হন তাদের লিভারের রোগ আরও দ্রুত বৃদ্ধি পায়। HIV আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে যারা ওষুধ ব্যবহার করেন, তাদের HCV তে সহ-সংক্রমণ প্রচলিত (50%–90%)। HIV আক্রান্ত পুরুষরা যারা পুরুষদের সাথে যৌনসম্পর্ক করেন তাদের মধ্যেও HCV সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি থাকে। এটি রক্তের বের হওয়া রুক্ষ সেক্স বা পায়ু দিয়ে করা সেক্সের কারণেও হতে পারে। HIV আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যের হেপাটাইটিস C-এর চিকিৎসা সফলভাবে করা যেতে পারে। HIV সংক্রমণ রোধের প্রস্তুতি নিচ্ছেন এমন লোকেদের হেপাটাইটিস C এর ঝুঁকিও হতে পারে এবং হেপাটাইটিস C এর জন্য বার্ষিক সুরক্ষা নেওয়া উচিত।

হেপাটাইটিস C তে ভোগা যেকোনো ব্যক্তি যে কিসের মধ্য দিয়ে যায়, তা আমি বুঝতে পারি। আমারও এর অভিজ্ঞতা আছে। এটা আরো ভালো হতে থাকে। এটা আরো অনেক বেশি ভালো হতে থাকে।

Casey, Albany

আপনি হেপাটাইটিস C-তে আক্রান্ত কিনা তা জানার একমাত্র উপায় হল পরীক্ষা করানো।
হেপাটাইটিস C এর জন্য আপনার পরীক্ষা করানো উচিত যদি আপনি:

- 18 বছর বা তার বেশি বয়সী হন (কমপক্ষে একবার পরীক্ষা করাতে হবে)।
- গর্ভবতী হন (প্রতিটি গর্ভাবস্থায় পরীক্ষা করাতে হবে)।
- মাদকদ্রব্য নিয়ে থাকেন, এমনকি বহুবছর আগে একবার হলেও।
- HIV তে আক্রান্ত হন।
- 1992 সালের আগে দান করা রক্ত বা অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ পেয়ে থাকেন।
- 1987 সালের আগে জমাট বাঁধার ফ্যাক্টরটি পেয়ে থাকেন।
- চাকরিতে ছুঁচের মাধ্যমে রক্তের সংস্পর্শে এসে থাকেন অথবা একটি ধারালো বস্তু দিয়ে কোনো আঘাত পেয়ে থাকেন।
- কখনও দীর্ঘমেয়াদী ডায়ালাইসিসে থেকে থাকেন।
- লাইসেন্সবিহীন শিল্পী যেমন রাস্তায় বা কারাগারে থাকাকালীন কোনও ট্যাটু বা দেহে কোনও ছিদ্র করিয়ে থাকেন।
- নাকে করে মাদকদ্রব্য টেনে থাকেন

হেপাটাইটিস C অ্যান্টিবডি পরীক্ষা

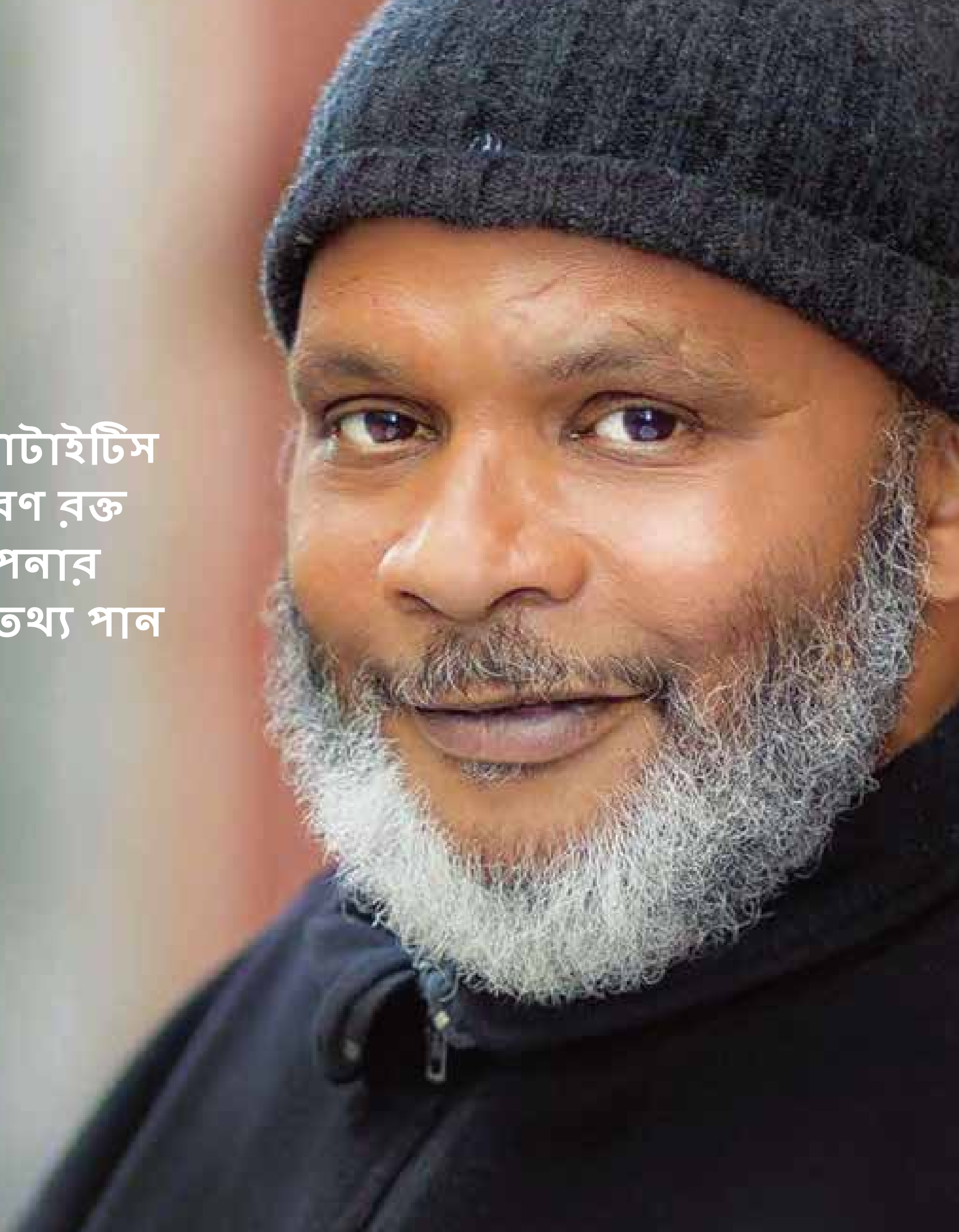
আপনার হেপাটাইটিস C আছে কিনা তা নির্ধারণ করার জন্য প্রথমে যা আপনাকে করানো হবে সেটি হল হেপাটাইটিস C অ্যান্টিবডি পরীক্ষা। এটি একটি রক্ত পরীক্ষা যা হেপাটাইটিস C ভাইরাসের অ্যান্টিবডিগুলির খোঁজ করে। রক্তের নমুনা সংগ্রহ করে তা একটি ল্যাবে পাঠানো হবে, অথবা হেপাটাইটিস C এর দ্রুত অ্যান্টিবডি পরীক্ষা ব্যবহার করে একটি আঙুল কাঠি দিয়ে পরীক্ষা করা যেতে পারে। হেপাটাইটিস C অ্যান্টিবডি পরীক্ষা আপনাকে বলবে যে আপনি আগে কখনও হেপাটাইটিস C তে আক্রান্ত হয়েছেন কিনা। এটি এখন আপনার হেপাটাইটিস C আছে কিনা তা আপনাকে বলবে না। আপনি বর্তমানে আক্রান্ত কিনা তা জানার জন্য আপনাকে দ্বিতীয়বার পরীক্ষা করাতে হবে।

হেপাটাইটিস C অ্যান্টিবডি পরীক্ষার ফলাফল অ-প্রতিক্রিয়াশীল/নেতিবাচক অথবা প্রতিক্রিয়াশীল/ইতিবাচক হতে পারে।

- **একটি অ-প্রতিক্রিয়াশীল/নেতিবাচক অ্যান্টিবডি** পরীক্ষা মানে হল আপনি বর্তমানে হেপাটাইটিস C ভাইরাসে সংক্রামিত নন। তবে, যদি আপনি ঝুঁকিপূর্ণ আচরণে নিযুক্ত থাকেন, যেমন গত 6 মাসে ইনজেকশন দিয়ে মাদকদ্রব্যের সরঞ্জাম শেয়ার করা, তাহলে আপনাকে আবার পরীক্ষা করাতে হবে।
- **একটি প্রতিক্রিয়াশীল/ইতিবাচক অ্যান্টিবডি** পরীক্ষা মানে হল আপনার রক্তে হেপাটাইটিস C-এর অ্যান্টিবডি রয়েছে। আপনি কোনো এক সময় হেপাটাইটিস C-এর সংস্পর্শে এসেছিলেন। আপনার হেপাটাইটিস C থাকতে পারে। নিশ্চিতভাবে জানতে আপনাকে দ্বিতীয়বার পরীক্ষা করাতে হবে।

“এটি জটিল নয়।” হেপাটাইটিস C সম্পর্কে একটি সাধারণ রক্ত পরীক্ষা করান এবং আপনার ডাক্তারের কাছ থেকে তথ্য পান

Kenneth, Brooklyn



HEPATITIS C রোগ নির্ণয়

যদি আপনার হেপাটাইটিস C অ্যান্টিবডি পরীক্ষাটি প্রতিক্রিয়াশীল হয়, আপনার বর্তমানে হেপাটাইটিস C আছে কিনা তা নির্ণয় এবং নির্ধারণের জন্য একটি দ্বিতীয় পরীক্ষার প্রয়োজন হবে। এই দ্বিতীয় পরীক্ষাটিকে HCV RNA পরীক্ষা বলা হয়, এটি HCV PCR পরীক্ষা নামেও পরিচিত। RNA টেস্ট আপনার রক্তে হেপাটাইটিস C ভাইরাসের উপস্থিতি বা পরিমাণ পরীক্ষা করে। একটি HCV RNA পরীক্ষার ফলাফল হয় সনাক্ত করা যায় নয়তো সনাক্ত করা যায় না। কখনও কখনও ফলাফলকে ভাইরাল লোড (আপনার রক্তে ভাইরাসের পরিমাণ) হিসাবেও জানানো হতে পারে ।

- একটি 'অসনাক্তযোগ্য' পরীক্ষার ফলাফলের অর্থ আপনার রক্তে ভাইরাস নেই এবং আপনি বর্তমানে সংক্রামিত নন।
- একটি 'সনাক্তযোগ্য' পরীক্ষার ফলাফলের অর্থ আপনার রক্তে ভাইরাস আছে এবং আপনি বর্তমানে হেপাটাইটিস C দ্বারা সংক্রামিত। এই পরীক্ষার ফলাফলটি আপনার ভাইরাল লোডটিও দেখাতে পারে।

প্রাথমিক পর্যায়েই হেপাটাইটিস C রোগ নির্ণয়ের উপকারিতা

আপনার হেপাটাইটিস C রয়েছে তা আপনি জানতে পারলেই, চিকিৎসা সম্পর্কে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনি চিকিৎসা করানোর জন্য, অসুস্থ বোধ না করা পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন না। প্রাথমিক পর্যায়ে রোগ নির্ণয় এবং মেডিকাল পরিচর্যা উন্নত স্বাস্থ্যের মূল চাবিকাঠি। চিকিৎসা শুরু করার আগেও, আপনি সুস্থ থাকা এবং আপনার লিভারকে ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করার জন্য আপনি অনেক কিছু করতে পারেন।

- আপনার অ্যালকোহল গ্রহণ বাদ দিন অথবা কমান।
- আপনার হেপাটাইটিস A এবং B এর বিরুদ্ধে টীকা নেওয়া আছে কিনা নিশ্চিত করুন।
- স্বাস্থ্যকর খাবার খান, ব্যায়াম করুন এবং পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন।
- নিয়মিত চেক-আপগুলির জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে দেখা করুন
- কোনও প্রেসক্রিপশন, না জেনে কাউন্টার থেকে ওষুধ, পরিপূরক বা ভিটামিন নেওয়ার আগে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

অন্যকে হেপাটাইটিস C তে সংক্রামিত করার ঝুঁকি কমান

- যদি আপনি ওষুধগুলি ইঞ্জেকশনের সাহায্যে নেন তাহলে তা যথাসম্ভব নিরাপদে করুন।
- কোনও ইঞ্জেকশন বা অন্যান্য মাদকদ্রব্য ব্যবহারের সরঞ্জাম (সিরিঞ্জ, টাই, তুলা, কুকার, জল, খড় ইত্যাদি) শেয়ার করা এড়িয়ে যান।
- ব্যক্তিগত পরিচর্যার উপাদানগুলি যেমন রেজার বা ক্ষুর, দাঁত মাজার ব্রাশ অথবা নখ কাটার যন্ত্র যেগুলিতে রক্ত বের হতে পারে সেগুলি শেয়ার করা এড়িয়ে যান।
- কন্ডোম বা ডেন্টাল ড্যামগুলি ব্যবহার করে নিরাপদ যৌনক্রিয়া অনুশীলন করুন। রক্তে বের হওয়া বা টিস্যু ছিঁড়ে যাওয়ার মতো যৌনতা এড়িয়ে চলুন।

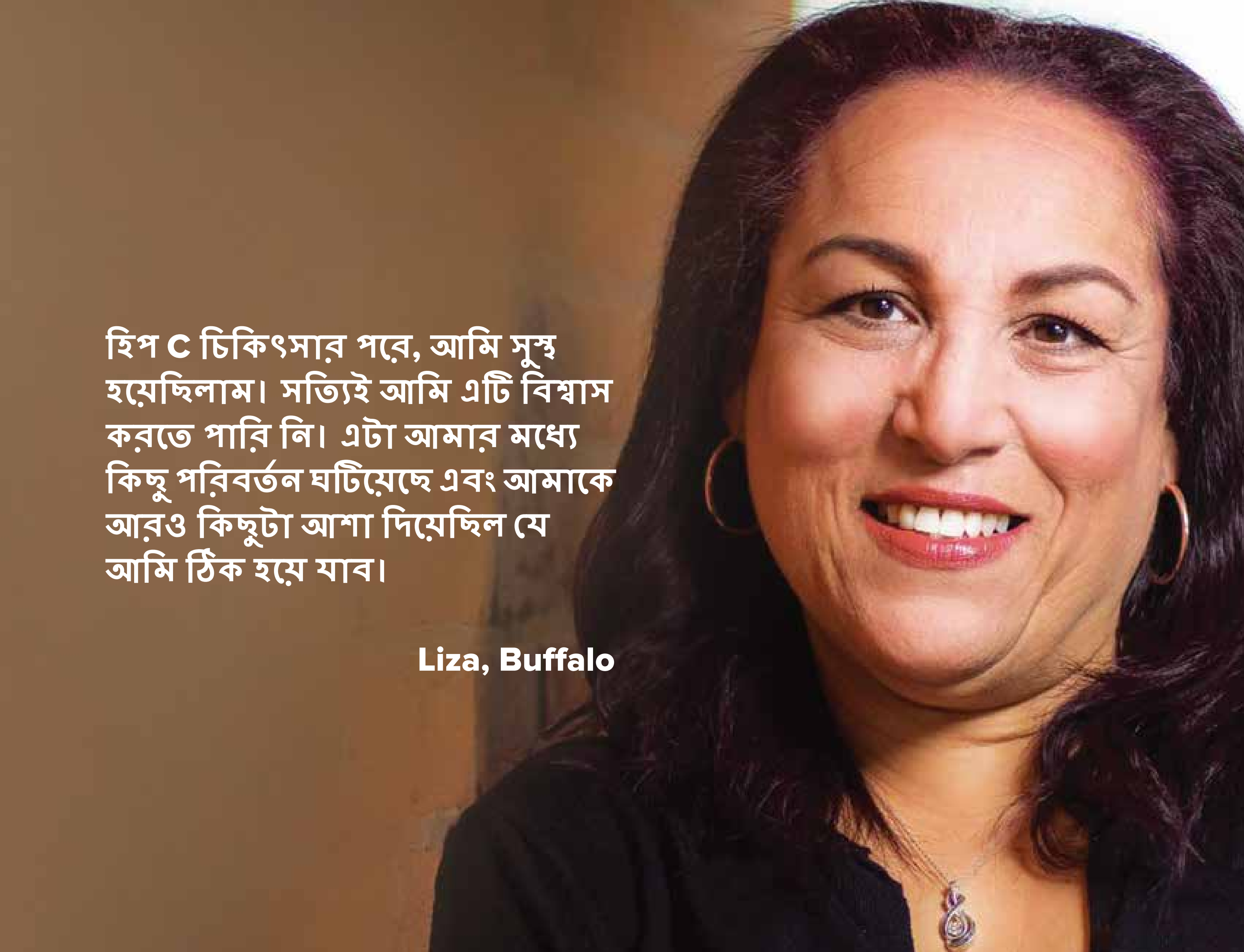
হেপাটাইটিস C সাধারণ নৈমিত্তিক যোগাযোগের মাধ্যমে ছড়ায় না যেমন: হাঁচি, কাশি, আলিঙ্গন করা, বা খাওয়ার পাত্র বা গ্লাসের পানীয় ভাগ করা।

আপনার কীভাবে হেপ C
হয়েছে তা গুরুত্বপূর্ণ নয়।
আসুন একে অপরকে সহায়তা
করা যাক এবং সবার সেরে
ওঠা নিশ্চিত করা যাক।
Ronni, Manhattan

একবার আপনি যদি জানতে পারেন যে আপনার হেপাটাইটিস C রয়েছে, এমনকি যদি আপনি অতীতে চিকিৎসা না করিয়ে থাকেন অথবা চিকিৎসা করিয়েছিলেন কিন্তু কার্যকর হয়নি তবুও চিকিৎসা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলা জরুরী। এখন পাওয়া ওষুধ দিয়ে প্রায় সবারই নিরাময় করা যায়। এমনকি বেশিরভাগ লোকেদের তাদের নিয়মিত প্রাথমিক পরিচর্যা প্রদানকারীর সাহায্যেই হেপাটাইটিস C এর জন্য চিকিৎসা করানো যেতে পারে।

হেপাটাইটিস C চিকিৎসা

- চিকিৎসা শরীর থেকে হেপাটাইটিস C-এর ভাইরাসকে নির্মূল করতে পারে। এটিকে একটি টেকসই ভাইরাল প্রতিক্রিয়া বা SVR বলা হয় এবং এটিকে একটি নিরাময়কারি হিসাবে বিবেচনা করা হয়। SVR আপনার লিভারের ক্ষতির ঝুঁকিকে কমায় এবং আপনার জীবনযাত্রার মান উন্নত করে।
- হেপাটাইটিস C তে আক্রান্ত বেশিরভাগ ব্যক্তিকেই, সক্রিয়ভাবে ওষুধ ব্যবহার করে এমন ব্যক্তি সহ, যাদের HIV আছে, বা যাদের বেশিমাত্রায় লিভারের রোগ রয়েছে তাদের চিকিৎসার পরামর্শ দেওয়া হয়।
- হেপাটাইটিস C-এর চিকিৎসা নেওয়া সহজ – কখনও কখনও দিনে একবার একটি ডোজ 8 থেকে 12 সপ্তাহের জন্য - এবং এর খুব কম পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া রয়েছে।
- আপনার হেপাটাইটিস C-এর চিকিৎসা শেষ করার পরে তিন মাস (বা 12 সপ্তাহ), আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী চিকিৎসার সাফল্য নিশ্চিত করতে হেপাটাইটিস C RNA পরীক্ষা পুনরায় করাবেন।
- যদি পরীক্ষাটি আপনার রক্তে হেপাটাইটিস C ভাইরাস সনাক্ত না করে তবে আপনি সুস্থ।
- আপনার রক্তে যদি এখনও হেপাটাইটিস C ভাইরাস থাকে তবে আপনি সুস্থ নন। যদি আপনি সুস্থ না হন, তাহলে আপনার যত্নে থাকা খুবই জরুরী। হেপাটাইটিস C চিকিৎসার পুনরাবৃত্তি করার সুবিধা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। ওষুধের একটি পৃথক সংমিশ্রণ আপনার পক্ষে কাজ করতে পারে।
- আপনার সফলভাবে চিকিৎসা করা হলেও এটি জানা গুরুত্বপূর্ণ যে, আপনি ভবিষ্যতে হেপাটাইটিস C-তে পুনরায় সংক্রামিত হবেন কিনা।



হিপ C চিকিৎসার পরে, আমি সুস্থ হয়েছিলাম। সত্যিই আমি এটি বিশ্বাস করতে পারি নি। এটা আমার মধ্যে কিছু পরিবর্তন ঘটিয়েছে এবং আমাকে আরও কিছুটা আশা দিয়েছিল যে আমি ঠিক হয়ে যাব।

Liza, Buffalo

HEPATITIS C আমাদের গল্প শুনুন

কীভাবে আপনি হেপ C দূর করতে সহায়তা করতে পারেন তা জানুন: health.ny.gov/nycureshepc

হেপাটাইটিস C সম্পর্কে আরও তথ্য সন্ধান করতে অথবা একটি সিরিঞ্জ এক্সচেঞ্জ প্রোগ্রাম অথবা প্রেসক্রিপশন ছাড়াই সিরিঞ্জ বিক্রি করে এমন একটু ওষুধের দোকান সন্ধান করতে 1-800-522-5006 নম্বরে কল করুন অথবা www.health.ny.gov
এ যান।

ওষুধের ব্যবহার, মদ্যপান বা জুয়া খেলার সমস্যায় সহায়তা পাওয়ার জন্য, 1-877-8-HOPENY অথবা 1-877-846-7369 নম্বরে কল করুন।

Department of Health