HEP C

परीक्षण कराएं। उपचार कराएं। **ठीक हो जाएं।**

हेपेटाइटिस C

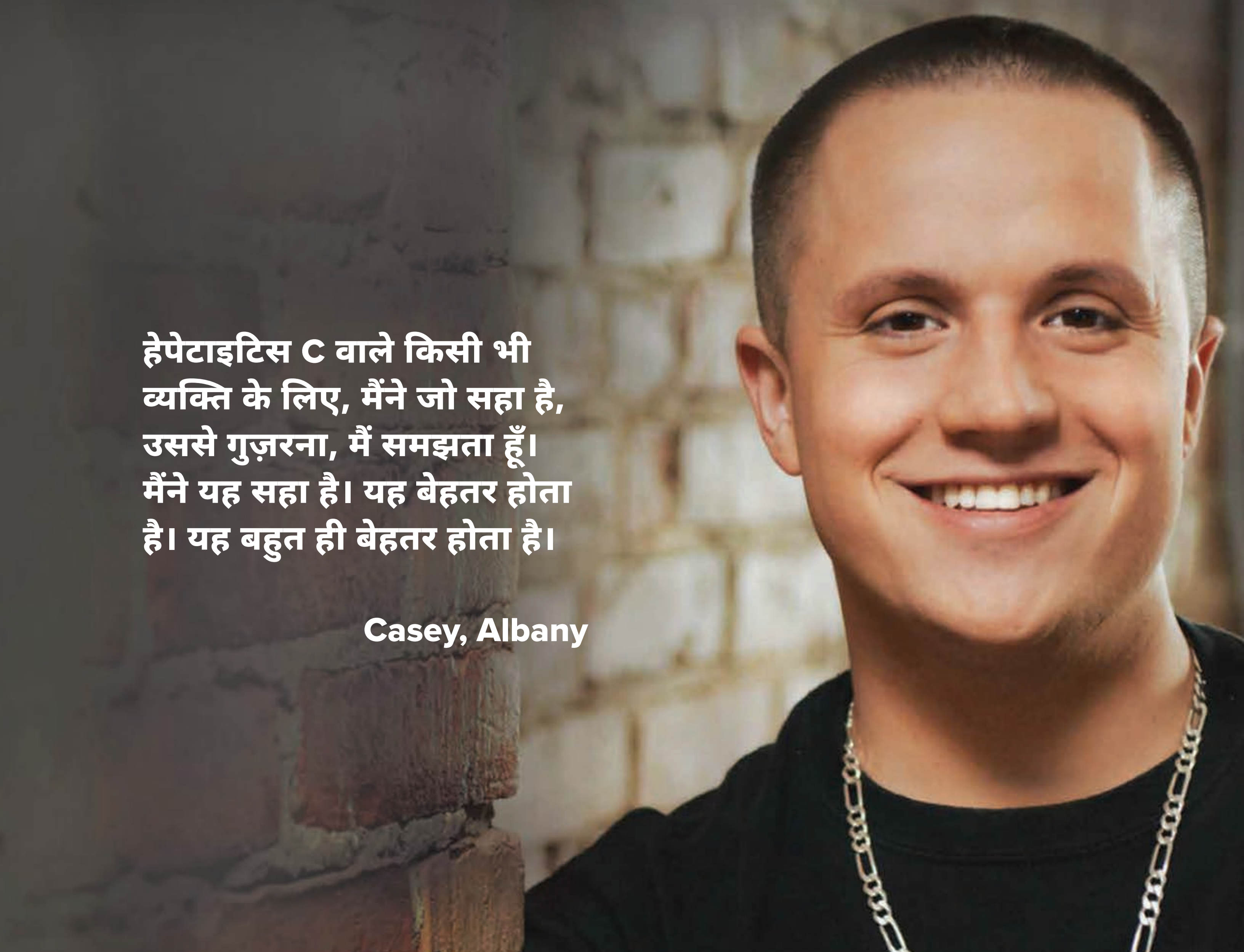
हेपेटाइटिस C हेपेटाइटिस C वायरस (HCV) के द्वारा होने वाला और संक्रमित खून से संपर्क के द्वारा फैलने वाला लीवर का रोग है। यह इसके द्वारा हो सकता है:

- ड्रग्स को तैयार और इंजेक्ट या स्नॉर्ट करने के लिए इस्तेमाल किये जाने वाले उपकरण जैसे सुइयाँ, सीरिंज, कूकर, कॉटन, पानी या स्ट्रॉ।
- कारावास या जेल जैसे बिना लाइसेंस वाले या अनौपचारिक सेटिंग में टैटू या बॉडी पियर्सिंग।
- खून के संपर्क में आ सकें ऐसी निजी वस्तुओं जैसे टूथब्रश, रेज़र, नेल क्लिपर या ग्लूकोज़ मॉनिटरों को शेयर करना।
- हेपेटाइटिस C हो ऐसे गर्भधारण किए व्यक्ति को बच्चे के जन्म के दौरान।

हेपेटाइटिस C वाले अधिकतर लोगों को कोई लक्षण नहीं होते हैं और वे नहीं जानते हैं कि उन्हें हेपेटाइटिस C है। बिना उपचार किए छोड़ा जाने पर हेपेटाइटिस C से लीवर को गंभीर क्षति पहुँच सकती है, लीवर की विफलता हो सकती है, लीवर का कैंसर हो सकता है और मृत्यु भी हो सकती है। हेपेटाइटिस A और B के विपरीत, हेपेटाइटिस C को होने से रोकने के लिए कोई टीका नहीं है। हालाँकि जल्दी निदान और देखभाल और उपचार तक समय पर पहुँच लीवर को चोट लगने से बचा सकते हैं। हेपेटाइटिस C का उपचार और इलाज संभव हैं।

हेपेटाइटिस C और HIV सह-संक्रमण

HIV के साथ जीने वाले लगभग एक चौथाई लोगों को हेपेटाइटिस C भी है। लीवर का रोग HIV और HCV ग्रस्त लोगों में अधिक तेज़ी से आगे बढ़ता है। ड्रग्स का इस्तेमाल करने वाले HIV ग्रस्त लोगों में HCV सहसंक्रमण आम है (50%–90%)। पुरुषों के साथ यौन संबंध बनाने वाले HIV ग्रस्त पुरुषों को HCV संक्रमण होने का उच्चतर जोखिम हो ऐसा लगता है। यह उग्र यौन संबंध या गुदा के द्वारा किए गए यौन संबंध, जहाँ खून मौजूद हो, के कारण हो सकता है। HIV वाले लोगों में हेपेटाइटिस C का सफलता पूर्वक उपचार किया जा सकता है। HIV संक्रमण को होने से रोकने के लिए PrEP लेने वाले लोगों को भी हेपेटाइटिस C होने का जोखिम हो सकता है और हर साल उनकी हेपेटाइटिस C के लिए जाँच की जानी चाहिए।



हेपेटाइटिस C वाले किसी भी व्यक्ति के लिए, मैंने जो सहा है, उससे गुज़रना, मैं समझता हूँ। मैंने यह सहा है। यह बेहतर होता है। यह बहुत ही बेहतर होता है।

Casey, Albany

हेपेटाइटिस C जाँच

आपको हेपेटाइटिस C है या नहीं यह जानने का एकमात्र तरीका है जाँच करवाना।
आपको हेपेटाइटिस C के लिए जाँच करवानी चाहिए अगर आप:

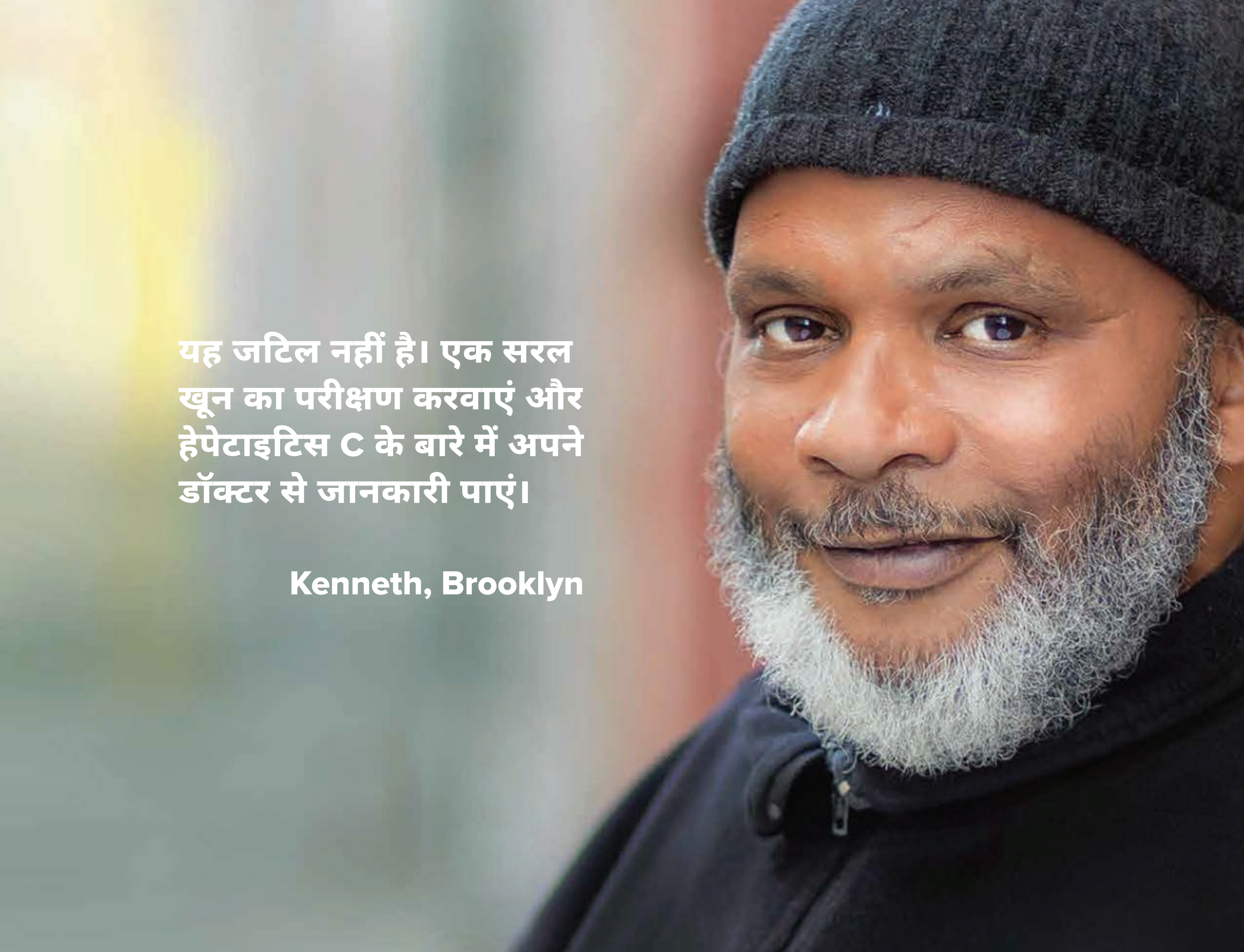
- 18 साल या उससे अधिक आयु के हों (कम से कम एक बार परीक्षण कराएं)।
- गर्भधारण किए हों (हर सगर्भावस्था के दौरान परीक्षण कराएं)।
- आपने ड्रग्स इंजेक्शन से लिए हों, एक ही बार, सालों पहले हो, तब भी।
- HIV ग्रस्त हों।
- 1992 से पहले रक्तदान या अंगदान कर चुके या पा चुके हों।
- 1987 से पहले क्लॉटिंग फैक्टर प्राप्त कर चुके हों।
- काम करते समय सुई चुभने या किसी तेज़ धार वाली वस्तु से चोट के द्वारा खून के संपर्क में आए हों।
- कभी भी लंबी अवधि के लिए डायलिसिस प्राप्त कर चुके हों।
- बिना लाइसेंस वाले आर्टिस्ट से टैटू या बॉडी पियर्सिंग करा चुके हों, जैसे कि सड़क पर या जेल में होने के दौरान।
- स्नॉर्ट करके ड्रग्स लेते हों।

हेपेटाइटिस C एंटीबॉडी परीक्षण

आपको हेपेटाइटिस C है या नहीं यह निर्धारित करने के लिए पहला परीक्षण है हेपेटाइटिस C एंटीबॉडी परीक्षण। यह एक खून का परीक्षण है जो हेपेटाइटिस C वायरस के एंटीबॉडीज़ खोजता है। यह परीक्षण खून का नमूना लेकर उसे किसी लैब में भेज कर या हेपेटाइटिस C रैपिड एंटीबॉडी परीक्षण को उपयोग करते हुए उंगली में सूई चुभा कर किया जाता है। हेपेटाइटिस C एंटीबॉडी परीक्षण आपको बताएगा कि क्या आपको कभी हेपेटाइटिस C संक्रमण हुआ है। यह आपको यह नहीं बताएगा कि क्या आपको अभी हेपेटाइटिस C है। आपको अभी संक्रमण है या नहीं यह जानने के लिए आपको एक दूसरे परीक्षण की ज़रूरत होगी।

हेपेटाइटिस C एंटीबॉडी परीक्षण का परिणाम या तो नॉन-रिएक्टिव/नेगेटिव हो सकता है या फिर रिएक्टिव/पॉज़िटिव।

- **नॉन-रिएक्टिव या नेगेटिव एंटीबॉडी परीक्षण** का मतलब है कि आप इस वक्त हेपेटाइटिस C वायरस से संक्रमित नहीं हैं। तथापि, अगर आपने पिछले 6 महीनों में किसी जोखिमकारी व्यवहार में हिस्सा लिया हो, जैसे कि इंजेक्शन ड्रग उपकरण साझा करना, आपको फिर से परीक्षण कराना होगा।
- **रिएक्टिव या पॉज़िटिव एंटीबॉडी परीक्षण** का मतलब होता है कि आपके खून में हेपेटाइटिस C के एंटीबॉडीज़ हैं। किसी समय आप हेपेटाइटिस C के संपर्क में आए थे। आपको हेपेटाइटिस C हो सकता है। आपको पक्का पता लगाने के लिए एक दूसरा परीक्षण करवाना होगा।



यह जटिल नहीं है। एक सरल खून का परीक्षण करवाएं और हेपेटाइटिस C के बारे में अपने डॉक्टर से जानकारी पाएं।

Kenneth, Brooklyn

हेपेटाइटिस C निदान

अगर आपका हेपेटाइटिस C एंटीबॉडी परीक्षण रिएक्टिव हो, तो एक दूसरे परीक्षण की ज़रूरत पड़ेगीताकि निदान और निर्धारण हो सके कि क्या आपको अभी हेपेटाइटिस C है। इस दूसरे परीक्षण को HCV RNA परीक्षण कहते हैं, जिसे HCV PCR टेस्ट के नाम से भी जाना जा सकता है। RNA परीक्षण आपके खून में हेपेटाइटिस C की मौजूदगी या मात्रा के लिए जाँच करता है। HCV RNA परीक्षण या तो पता लगाने लायक नहीं (अनडिटेक्टेबल) या पता लगाने लायक (डिटेक्टेबल) हो सकता है। कभी-कभी परिणाम की रिपोर्ट वायरल लोड (आपके खून में वायरस की मात्रा) के रूप में भी की जा सकती है।

- परीक्षण के 'अनडिटेक्टेबल' परिणाम का मतलब है आपके खून में वायरस नहीं है और आप अभी संक्रमित नहीं हैं।
- परीक्षण के 'डिटेक्टेबल' परिणाम का मतलब है कि आपके खून में हेपेटाइटिस C वायरस है और आप इस वक्त हेपेटाइटिस C से संक्रमित हैं। परीक्षण के इस परिणाम में आपका वायरल लोड भी शामिल हो सकता है।

हेपेटाइटिस C के जल्द निदान के फायदे

एक बार आपको पता चल जाए कि आपको हेपेटाइटिस C है, तो अपने चिकित्सा प्रदाता से उपचार के बारे में बात करें। उपचार कराने के लिए आप बीमार महसूस करें तब तक इंतज़ार न करें। जल्दी निदान और चिकित्सा देखभाल बेहतर स्वास्थ्य की कुँजी हैं। उपचार शुरू करने से पहले भी आप स्वस्थ रहने और अपने लीवर को नुकसान से बचाने के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं।

- शराब के सेवन से बचें या उसके कम करें।
- सुनिश्चित करें कि आपने हेपेटाइटिस A और B के खिलाफ टीका लगवाया है।
- स्वस्थ खाएं, कसरत करें और पर्याप्त आराम करें।
- नियमित चेकअप के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मिलें।
- कोई भी प्रिस्क्रिप्शन से मिलने वाली दवा, बिना प्रिस्क्रिप्शन मिलने वाली दवा, सप्लीमेन्ट या विटामिन लेने से पहले अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

दूसरों को हेपेटाइटिस C का संक्रमण लगाने का जोखिम न्यूनतम करें

- अगर आप इंजेक्शन से ड्रग्स लेते हैं, उसे कर सकें उतने सुरक्षित तरीके से करें।
- इंजेक्शन या ड्रग्स के इस्तेमाल के अन्य साधन (सिरींज, टाइ, रुई, कूकर, पानी, स्ट्रॉ, आदि) साझा करने से बचें।
- जिन पर खून हो सकता है ऐसी निजी देखभाल की चीज़ें – जैसे रेज़र, टूथब्रश या नेल कटर साझा करने से बचें।
- क़ॉन्डॉम या डेन्टल डैम इस्तेमाल करके सुरक्षित संभोग करें। खून के संपर्क या ऊतकों के फटने वाले सेक्स से बचें।

हेपेटाइटिस C साधारण संपर्क, जैसे: छींकने, खाँसने, आलिंगन देने या बर्तन या पीने के प्याले शेयर करने से नहीं फैलता है।

इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपको हेप C कैसे लगा। चलिए यह सुनिश्चित करने में एकदूसरे की मदद करें, कि सब ठीक हो जाएं।

Ronni, Manhattan

हेपेटाइटिस C देखभाल और उपचार

एक बार आपको पता चल जाए कि आपको हेपेटाइटिस C है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करना महत्वपूर्ण है, तब भी अगर आपने पहले उपचार पाने से इन्कार किया हो या आपने कराया उपचार कारगर न रहा हो। अब उपलब्ध दवाओं से लगभग सभी ठीक हो सकते हैं। हेपेटाइटिस C के लिए ज़्यादातर लोगों का उपचार उनके नियमित प्राथमिक देखभाल प्रदाता द्वारा भी किया जा सकता है।

हेपेटाइटिस C उपचार

- उपचार शरीर से हेपेटाइटिस C वायरस को हटा सकता है। इसे सस्टैन्ड वायरल रिस्पॉन्स या SVR कहा जाता है और इसे इलाज माना जाता है। SVR आपके लीवर को क्षति पहुँचने के जोखिम को कम करता है और आपके जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है।
- हेपेटाइटिस C वाले ज़्यादातर लोगों के लिए उपचार की सलाह दी जाती है, उन लोगों सहित जो सक्रिय रूप से ड्रग्स का इस्तेमाल कर रहे हैं, जिन्हें HIV है, या जिन्हें उन्नत लीवर रोग है।
- हेपेटाइटिस C के उपचार को लेना आसान है – अक्सर 8 से 12 घंटों तक दिन में एक खुराक – और इसके बहुत कम दुष्प्रभाव होते हैं।
- आप हेपेटाइटिस C उपचार लेना बंद कर दें उसके तीन महीने (या 12 हफ्ते) के बाद आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता उपचार की सफलता की पुष्टि के लिए फिर एक बार एक हेपेटाइटिस C RNA परीक्षण करेंगे।
- अगर परीक्षण में आपके खून में हेपेटाइटिस C वायरस होने का पता नहीं चलता है, तो आप ठीक हो गए हैं।
- अगर आपके खून में अब भी हेपेटाइटिस C वायरस है, तो आप ठीक नहीं हुए हैं। अगर आप ठीक न हुए हों, तो देखभाल में रहना महत्वपूर्ण है। हेपेटाइटिस C उपचार दोहराने के फायदे के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें। हो सकता है कि दवाओं का कोई अन्य संयोजन आपके लिए काम कर जाए।
- आपका सफलता पूर्वक उपचार किया जा चुका हो तब भी यह जानना महत्वपूर्ण है कि आप भविष्य में हेपेटाइटिस C से पुनःसंक्रमित होने से सुरक्षित नहीं हैं।

हेप सी उपचार के बाद मैं ठीक हो गई थी। मुझे विश्वास ही नहीं हो रहा था। इसने मुझ में कुछ बदल दिया और मुझे थोड़ी अधिक आशा दी कि मैं ठीक हो जाऊँगी।

Liza, Buffalo

हेपेटाइटिस C हमारी कहानियाँ सुनें

जानें कि आप किस तरह से हेप C को पूरी तरह हटाने में मदद कर सकते हैं: health.ny.gov/nycureshepc

हेपेटाइटिस C के बारे में अधिक जानकारी पाने या सिरींज एक्सचेंज प्रोग्राम खोजने या बिना प्रिस्क्रिप्शन के सिरींज बेचने वाली दवा की दुकान को खोजने के लिए, 1-800-522-5006 पर कॉल करें या www.health.ny.gov पर जाएं।

नशीले पदार्थों के इस्तेमाल, शराबीपन या समस्या रूप जुआखोरी के लिए मदद पाने के लिए, 1-877-8-HOPENY या 1-877-846-7369 पर कॉल करें।

NEW YORK STATE | Department of Health

16139 (Hindi)

7/22