

**Miyaan khatar ugu jiraa Hepatitis B
(Cagaar-shoow)?**

Muxuu yahay cudurku?

Hepatitis B waa fayras waxyeelo u keena beerka, wuxuuna keeni karaa cudur beerka ku dhaca oo halis ah. Beerku waa xubin muhiim ah, wuxuuna burburiyaa cuntada iyo waxyaalaha kiimikada ah ee waxyeelada keena, wuxuuna sameeyaa borotiinka lama huraanka ah, wuxuuna kaydiyaa faytamiinada, macdanaha, birraha iyo sonkorta lagama maarmaanka ah.

Sidee cudurku u baahsan yahay?

Xilli kasta adduunka ilaa 350 milyan oo qof ayaa qaba cudurka hepatitis B.

Qiyaastii 600 – 800 oo qof oo cusub ayaa cudurku sanadkii ku dhacaa Ingiriiska iyo Weelishka gudahooda, iyadoo 50 - 60 qof oo uu ku dhacay sannadkiiba laga helo Weelishka gudahiisa oo keliya. Tirada dadka laga helo cudurku way hoosaysaa marka loo eego qaar ka mid ah wadamada kale, laakiin dad intaa ka badan ayaa cudurka qaba iyagoo aan ka warqabin.

Maxay yihiin calaamadaha cudurku?

Dad badan oo qaba cudurka hepatitis B kama war qabaan inay qabaan cudurka, maadaama aanay dareemin habayaraatee wax calaamaddo ah. Kuwo kale waxaa laga yaabaa inay dareemaan calaamaddo kala duwan marka ugu horaysa ee cudurku ku dhaco. Calaamaddahaas waxaa laga yaabaa inay ka mid yihiin jiro sida hargabka oo kale ah, daal aad ah, cunto xumo, maqaarka iyo indhaha oo huruudi/jaale noqda (jaundice); iyo/ama kaadi sidii caadiga ah ka madow. Qof kasta oo cudurka qabaa wuxuu u gudbin karaa dadka kale, xitaa haddii aanay dareemin wax calaamaddo ah, ama aanay ka war qabin inay cudurka qabaan. Cudurka Hepatitis B waxaa inta badan lagu ogaadaa baadhitaan dhiig.

Warbixinno dheeraad ah oo ku saabsan hepatitis B

Inta badan dadka uu cudurku ku dhaco iyagoo qaangaadh ah, si buuxda ayay cudurka uga bogsadaan. Hase yeeshee, 100kii qof ee uu cudurku ku dhacoba:

- ilaa 1 qof ayaa laga yaabaa inuu ku yimaado hawlgab khatar ah oo beerka ah mudo yar ka dib marka cudurku ku dhaco; iyo
- ilaa 5 qof ayaa waxaa dhici doonta in cudurku mudo dheer sii hayo – inay noqdaan kuwo cudurka sidida oo dadka kale u gudbin kara. Ilaa 1 oo dadkaa cudurka sidida ka mid ah ayaa waxaa ku dhici doona cudur halis ah oo beerka kaga dhaca xili dambe oo noloshooda ah.

Caruurta iyo dhallaanka uu cudurka hepatitis B ku dhaco waxay u badan tahay inay noqdaan kuwo fayraska cudurka sidida, laakiin ay u badan tahay in aanay calaamadaha cudurku degdeg uga muuqan, marka loo eego dadka qaangaadhka ah. Badanaa ilmaha cudurku ku dhaco wuxuu fayraska cudurka sidida doonaa cimrigiisa oo dhan, waxayna uga badan tahay inuu ku dhaco cudur halis ah oo beerka kaga dhaca mustaqbalka fog.

Ilaa hadda daawo lagaga bogsado looma hayo hepatitis B, laakiin waxaa jira daaweyn laga yaabo inay caawimo ka noqoto joojinta in waxyeelada beerku ka sii darto iyo in fayrasku tarmo. Waxtarka daaweyntu way kala duwan tahay shakhsi walba.

Waxaa kale oo jira noocyo kale oo cudurka hepatitis, sida hepatitis A iyo hepatitis C, wayna ka duwan yihiin hepatitis B.

Sidee dadka cudurku ugu dhacaa?

Fayraska keena hepatitis B wuxuu ku jiraa dhiiga iyo qaar kale oo ka mid ah dheecaanada jidhka ee dadka cudurka qaba. Waa mid aad loo kala qaado. Dariiqyada ugu waaweyn ee dadku cudurku u kala qaadaan waa:

- galamada lala sameeyo qof cudurka qaba iyadoo aan condom la isticmaalin (galmo naag/nin iyo nin/nin). Tani waa khatar maadaama fayrasku ku jiri karo dheecaanada jidhka;
- hooyo cudurka qabta oo u gudbisa ilmaheeda;
- in la wadaago qalabka daroogo laysku duro (oo ay ka mid yihiin irbado, siliingeyaal, qaadooyin, biyo iyo shaandhooyin);
- in la wadaago burushka ilkaha, makiinaddo, ama qalabka loo isticmaalo sawirada jidhka lagu sawiro (tattoo) iyo walyaalaha jidhka lagu mudo, haddii aan si fiican loo nadiifin; ama
- dhiigga la kala qaato (tusaale in qof lagu shubo dhiig ama wax dhiig laga sameeyey oo jiran/wasakhaysan).

Yaa khatar ugu jira?

Dadka kooxaha soo socda ka mid ah waxaa laga yaabaa inay khatar dheeraad ah ugu jiraan inay ku dhacdo hepatitis B:

- caruurta ay dhasho hooyo cudurka qabta;
- lamaanaha, ilmaha, ama dadka guriga kula nool qof cudurka qaba;
- dadka ka shaqeeya meelaha laga yaabo inay jidhkooda soo gaadho dareerayaal jidhka ka soo baxay oo cudurka sida, tusaale ahaan dhakhtarada, kalkaalisoooyinka, dhakhaatiirta ilkaha, saraakiisha xabisyada ilaaliya, ama booliiska;
- dadka si joogto ah u bedbedla lamaanahooda galmo, gaar ahaan haddii aanay had iyo goor condom isticmaalin; ama
- qof kasta oo daroogo isku dura oo cid kale la wadaaga irbadaha laysku duro.

Haddii aad aaminsan tahay in adiga ama qof qoyskaaga ka mid ah laga yaabo inuu khatar dheeraad ah ugu jiro hepatitis B, waa inaad kala hadasho dhakhtarkaaga, kalkaalisadaada caafimaad ama xarun caafimaad oo xubnaha taranka iyo kaadimareenka (GUM).

Haddii aad u safrayso waddan ay hepatitis B ku badan tahay, waxaa laga yaabaa inaad khatar dheeraad ah ugu jirto. Waxaad in talaal loo baahan yahay kala hadli kartaa Dhakhtarkaaga Caafimaadka Guud ama kalkaalisadaada caafimaad, ama xarun caafimaad oo socdaal, kuwaas oo talobixin kaa siin kara talaalka iyo hawlaha khatarta dheeraadka ah leh ee ay tahay in layska ilaaliyo marka waddanka dibadiisa la joogo.

Ma layga ilaalin karaa inuu igu dhaco hepatitis B?

Haa. Waxaa la heli karaa talaal aad waxtar u leh. Haddii aad aaminsan tahay in laga yaabo inaad khatar dheeraad ah ugu jirto hepatitis B, kala hadal Dhakhtarkaaga Caafimaadka Guud, kalkaalisadaada caafimaad ama xarun caafimaad oo Xubnaha Taranka iyo Kaadimareenka oo agagaarka ah. Waxay kaa caawin doonaan inaad go'aansato inay tahay inaad qaadato talaalka si aad isu ilaaliso iyo sidoo kale inay ku siiyaan hagitaan ah sida aad hoos ugu dhigi karto khatarta aad ugu jirto.

Muxuu yahay talaalka Hepatitis B?

Talaalka Hepatitis B waxaa caadiyan loo bixiyaa xaddi 3 irbadood oo mudo lagu qaato ah. Talaalku waa mid aad badbaado u ah, wadamada aduunka intooda badana talaalka waxaa lagu daraa qorshaha talaalka ka hortagga ee joogtada ah ee cauurta. Waa muhiim inaad dhamaysato dhamaan xaddiga mudada lagu qaato, si aad u hesho ka badbaadidda ugu weyn.

Haddii aad aaminsan tahay inaad khatar dheeraad ah ugu jirto hepatitis B, kala hadal Dhakhtarkaaga Caafimaadka Guud ama kalkaalisadaada caafimaad. Waxaad sidoo kale la xidhiidhi kartaa xarun caafimaad oo Xubnaha Taranka iyo Kaadimareenka (GUM clinic), si aad uga hesho talobixin iyo baadhitaan qorsoodi ah.

Xaggee ayaan ka heli karaa warbixinno dheeraad ah?

Waxaad NHS Direct Wales ka wici kartaa telefoonka
0845 46 47

ama

Waxaad booqan kartaa bogga internet-ka ee Public Health Wales:
www.publichealthwales.wales.nhs.uk/

ama waxaad ka heli kartaa:

The British Liver Trust
2 Southampton Road, Ringwood, BH24 1HY
Khadka Caawinta ee bilaashka ah: 0800 652 7330
Su'aalaha guud: 01425 481320
Faakis: 01425 481335
Email: info@britishlivertrust.org.uk
www.britishlivertrust.org.uk
© Crown Copyright 2010 E749