



உங்கள் குடும்பத்தை
ஆரோக்கியமாக வைத்துக்
கொள்ளுங்கள்



உங்கள் துணை மற்றும்
உங்களுடன் வசிப்பவர்கள்
ஹெபடைடிஸ் B பரிசோதனை
செய்துகொள்வதையும்,
அதற்கான தடுப்பூசி
செலுத்திக் கொள்வதையும்
உறுதிபடுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
இந்தத் தடுப்பூசி பாதுகாப்பானது
மேலும் இதுவரை
ஹெபடைடிஸ் B தொற்றினால்
பாதிக்கப்படாதவர்களை
நோய்த்தொற்றிலிருந்து
பாதுகாக்கிறது

Hep B Hub
doh.wa.gov/hepbhub

Washington State Department of
Health

DOH 420-444 November 2022 Tamil

இந்த ஆவணத்தை வேறொரு வடிவத்தில்
கோருவதற்கு, 1-800-525-0127 ஐ அழைக்கவும். காது
கேளாதோர் அல்லது கேள் திறன் குறைபாடு உள்ள
வாடிக்கையாளர்கள், தயவுசெய்து 711 (Washington Relay)
ஐ அழைக்கவும் அல்லது civil.rights@doh.wa.gov என்ற
முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் செய்யவும்.

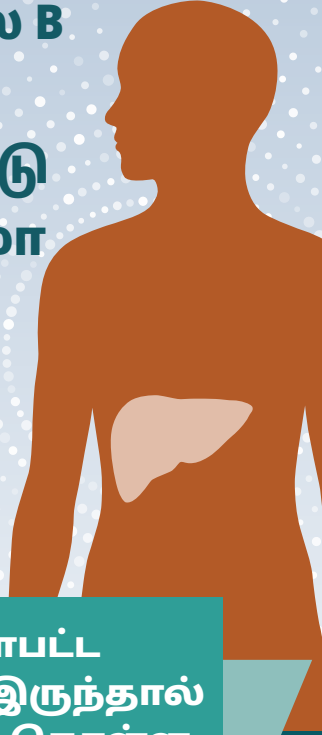
மேலும் தகவல்களுக்கு:

Hepatitis B Foundation: www.hepb.org

Centers for Disease Control and Prevention (CDC, நோய்
கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு மையங்கள்)

www.cdc.gov/hepatitis/hbv/

ஹெபடைடிஸ் B
தொற்றை
எதிர்கொண்டு
ஆரோக்கியமா
க வாழுதல்



உங்களுக்கு நாள்பட்ட
ஹெபடைடிஸ் B இருந்தால்
நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள
வேண்டியது என்ன?

ஹெபடைடிஸ் B, கல்லீரல் புற்றுநோய்
அல்லது கல்லீரல் செயலிழப்பு உள்ளிட்ட
தீவிரமான, நீண்டகால உடல்நலப்
பிரச்சினைகளை விளைவிக்கலாம்.



இதனைக் குணப்படுத்த எந்தவித
மருந்தும் இல்லை, ஆனால்
சிகிச்சைகள் உள்ளன மேலும் நீங்கள்
ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை
வாழ்வதற்காக சிறிய மாற்றங்களைச்
செய்யலாம்.

ஹெபடைடிஸ் B கல்லீரலைப் பாதிக்கிறது. கல்லீரல் பல முக்கிய செயல்பாடுகளுக்குப் பொறுப்பாக இருந்தாலும், உங்கள் உடலுக்கு ஒரு "வடிப்பானாக" செயல்படுவதை ஒரு முக்கிய பணியாகக் கொண்டுள்ளது உணவு, ஆல்கஹால், மருந்துகள் ஆகியவற்றில் உள்ள உங்கள் உடலுக்குத் தேவையில்லாத இரசாயனங்களை கல்லீரல் வடிகட்டுகிறது (அகற்றுகிறது). உங்களுக்கு ஹெபடைடிஸ் B இருந்தால் உங்கள் கல்லீரலைக் கவனித்துக்கொள்வது முக்கியம் ஆகும்.

உங்கள் கல்லீரலைக் கவனித்துக்கொள்ள நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?



தொடர்ந்து மருத்துவரிடம் பரிசோதனை செய்துக் கொள்ளவும்.

ஹெபடைடிஸ் B உள்ளவர்களைக் கவனிப்பதில் அனுபவம் உள்ள மருத்துவரின் கண்காணிப்பில் நீங்கள் இருக்க வேண்டும். மருத்துவர்கள் கல்லீரல் நோய்க்கான அறிகுறிகளைக் கண்காணித்து, அதற்கு தேவையான சிகிச்சைகளைப் பரிந்துரைக்கலாம். ஹெபடைடிஸ் B உள்ளவர்கள், வருடத்திற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு முறைகள் தங்கள் மருத்துவரிடம் பரிசோதனை, இரத்தப் பரிசோதனைகள் மற்றும் கல்லீரல் பரிசோதனைகள் செய்து கொள்ள வேண்டும்.



மருந்துச் சீட்டின் மூலம் பெறும் மருந்துகள், நேரடியாக கடையில் வாங்கும் மருந்துகள், மூலிகை சப்ளிமெண்ட்கள் அல்லது வைட்டமின்கள் ஆகியவற்றை எடுத்துக்கொள்வதற்கு முன் மருத்துவருடன் கலந்தாலோசிக்கவும். பெரும்பாலான மருந்துகள் கல்லீரல் வழியாகவே செல்கின்றன. சில வலி நிவாரணி போன்ற மருந்துகள் கல்லீரலைச் சேதப்படுத்தும்.



நீங்கள் ஹெபடைடிஸ் A தடுப்பூசியைப் பெற வேண்டுமா மற்றும் ஹெபடைடிஸ் C தொற்றுக்காக பரிசோதனை செய்ய வேண்டுமா என்று உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள். இந்த வைரஸ்கள் கல்லீரலையும் தாக்குகின்றன.



பிற நாள்பட்ட மருத்துவ நிலைமைகளைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்துரையாடுங்கள். உடல் பருமன், நீரிழிவு நோய், அல்லது அதிக கொலஸ்ட்ரால் போன்ற மற்ற நாள்பட்ட மருத்துவ நிலைமைகள் வராமல் தடுப்பது உங்கள் கல்லீரலுக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கும்.



ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள்

- ✓ மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் அது உங்கள் கல்லீரலுக்கு அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.
- ✓ அதிக பழங்கள், முழு தானியங்கள், மீன், கொழுப்பில்லாத இறைச்சி மற்றும் அதிகமான காய்கறிகள் குறிப்பாக முட்டைக்கோஸ், ப்ரோக்கோலி மற்றும் காலிஃபிளவர் ஆகியவற்றை உண்ணுங்கள்.
- ✓ சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பு உணவைக் குறைக்கவும். சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் பானங்கள் (சோடா, ஜூஸ் மற்றும் பேக்கேஜ் செய்யப்பட்ட தின்பண்டங்கள் போன்றவை) அல்லது நிறைவுற்ற கொழுப்புகள் (கொழுப்புள்ள இறைச்சி மற்றும் வறுத்த உணவுகள் போன்றவை) ஆகியவற்றை அளவுடன் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள் இது கல்லீரலில் கொழுப்பு படிவதைத் தவிர்க்க உதவும்.
- ✓ உங்கள் கடல் உணவைச் சமைத்து சாப்பிடவும். தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியாவைக் கொண்ட பச்சையான அல்லது வேகவைக்கப்படாத மட்டி மீன்களைத் (மட்டி, சிப்பிகள் மற்றும் ஸ்காலப்ஸ் போன்றவை) தவிர்க்கவும்.
- ✓ குறிப்பாக கொட்டைகள் மற்றும் தானியங்கள் ஈரமாகவும், மூடப்படாமலும் இருக்கும் போது, அவற்றில் பூஞ்சை உள்ளதா என்று சோதிக்கவும். சில பூஞ்சைகளின் நீண்டகால வெளிப்பாடு கல்லீரல் புற்றுநோயின் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.



சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்.

பெரியவர்களுக்கு, ஒவ்வொரு வாரமும் 150 நிமிடங்கள் மிதமான-தீவிரமான உடற்பயிற்சி மற்றும் கூடுதல் தசை வலுப்படுத்தும் பயிற்சி தேவை. வேகமாக நடப்பது, நீந்துவது, சைக்கிள் ஓட்டுவது அல்லது புல்வெட்டும் இயந்திரத்தைப் பயன்படுத்துவது போன்றவை இதில் அடங்கும்.



நன்றாக சுவாசியுங்கள்:

- ✓ புகைபிடிப்பதை நிறுத்தவதைக் கருத்தில் கொள்ளவும் மற்றும் புகைபிடிப்பவர்களுக்கு அருகில் இருப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- ✓ பெயிண்ட், பெயிண்ட் தின்னர்கள், பசை, சுத்தம் செய்யும் பொருட்கள், நெயில் பாலிஷ் ரிமூவர்கள் மற்றும் பிற நச்சுத்தன்மையுள்ள இரசாயனங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து வரும் புகைகளைத் தவிர்க்கவும்.



நன்கு ஓய்வெடுங்கள்.

பெரியவர்களுக்கு, ஒவ்வொரு இரவும் 7 மணிநேர அல்லது அதற்கு அதிகமான நேரம் தூக்கம் அவசியம்.



உங்கள் மீது நீங்களே கருணை காட்டுங்கள் ஒரு நேரத்தில் ஒரு மாற்றம். வெற்றியைக் கொண்டாடுங்கள்

நாள்பட்ட ஹெபடைடிஸ் B நோய்க்கு எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது? நாள்பட்ட ஹெபடைடிஸ் B நோய் உள்ள அனைவருக்கும் சிகிச்சை தேவைப்படுவதில்லை. உங்களுக்கு சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், கடுமையான கல்லீரல் பாதிப்பைத் தடுக்க உதவும் பல மருந்துகள் உள்ளன. உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் அல்லது குணமாக்கும் மருந்து கிடைக்கும் வரை நீங்கள் மருந்து உட்கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம். சிகிச்சை விருப்பத்தேர்வுகள் குறித்து உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்துரையாடுங்கள்.