আমি কি হেপাটাইটিস বি-এর ঝুঁকিতে রয়েছি?

এটি কী?

হেপাটাইটিস বি (Hepatitis B) একটি ভাইরাস যা লিভার বা যকৃতকে সংক্রমিত করে এবং যকৃতের গুরুতর রোগের কারণ ঘটাতে পারে। যকৃত একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ এবং এটি খাদ্য ও ক্ষতিকারক রাসায়নিক পদার্থসমূহকে ভেঙ্গে দরকারী প্রোটিন তৈরি এবং আবশ্যকীয় ভিটামিন (খাদ্যপ্রাণ), খনিজ পদার্থ, লৌহ ও শর্করা সঞ্চয়ের জন্য দায়ী।

এটি কতটা সচরাচর ঘটে থাকে?

পৃথিবীতে যে কোন সময়ে হেপাটাইটিস বি দ্বারা আক্রান্ত প্রায় ৩৫০ মিলিয়ন লোক রয়েছে।

ইংল্যান্ড এবং ওয়েলস-এ প্রতি বছর প্রায় ৬০০ — ৮০০ নতুন আক্রান্তের ঘটনার সংবাদ পাওয়া যায়, যার মধ্যে শুধু ওয়েল্স-এ বছরে ৫০ — ৬০টি ঘটনা ঘটে থাকে। জানা ঘটনার সংখ্যা অন্যান্য কয়েকটি দেশের তুলনায় কম তবে আরো বেশি লোকের এ রোগটি থেকে থাকবে অথচ তারা এটি সম্পর্কে জানে না।

এর উপসর্গসমূহ কী কী?

আদৌ কোন উপসর্গ না দেখা দেওয়ায় হেপাটাইটিস বি সংক্রমিত অনেকেই তাদের সংক্রমণের বিষয়টি জানে না। অন্যান্যরা প্রথম সংক্রমিত হওয়ার সময় নানান রকমের উপসর্গের অভিজ্ঞতা হতে পারে। এসবের অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে ফ্লু-এর ন্যায় অসুস্থতাবোধ, চরম অবসাদ, ক্ষুধামান্দ্য, ত্বক ও চোখ হলুদ বর্ণের হয়ে যাওয়া (জন্ডিস বা পাণ্ডুরোগ); এবং/অথবা গাঢ় বর্ণের প্রস্রাব। এমনকি তাদের মধ্যে কোন লক্ষণ না দেখা দিলেও বা তারা যে সংক্রমিত এটি তারা না জানলেও সংক্রমিত যে কারো কাছ থেকে এটি অন্যান্যদের মধ্যে ছড়িয়ে পড়তে পারে। সাধারণত রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে হেপাটাইটিস বি সংক্রমণ নির্ণয় করা যায়।

হেপাটাইটিস বি সংক্রান্ত আরো কিছু তথ্য

পূর্ণ বয়স্ক অবস্থায় সংক্রমিত অধিকাংশ লোক সংক্রমণ থেকে পুরোপুরি সেরে ওঠে। তবে প্রতি ১০০ জন সংক্রমিত ব্যক্তির মধ্য থেকে:

- সর্ব্বোচ্চ ১ জন ব্যক্তি সংক্রমণের পর খুব শীঘ্র অ্যাকিউট লিভার ফেইলিওর (acute liver failure) বা যকৃতের তীব্র অকার্যকারিতার শিকার হতে পারে; এবং
- প্রায় ৫ জন দীর্ঘমেয়াদী সংক্রমণের দিকে এগিয়ে যাবে — তারা হবে অন্যদের সংক্রমিত করার ক্ষমতাসম্পন্ন বাহক। এ সকল বাহকের মধ্য থেকে প্রায় ১ জন পরবর্তীতে গুরুতর লিভারের রোগে আক্রান্ত হয়।

হেপাটাইটিস বি সংক্রমিত শিশু ও দুগ্ধপোষ্য শিশুদের ভাইরাসটির বাহক হওয়ার বেশি সম্ভাবনা থাকে, তবে তাদের ক্ষেত্রে বড়দের তুলনায় সংক্রমণের পর তাৎক্ষণিক লক্ষণ প্রকাশ পাওয়ার সম্ভাবনা কম। প্রায়শই একটি সংক্রমিত শিশু তার জীবনের অবশিষ্ট সময় ভাইরাসটি বহন করবে এবং দীর্ঘ মেয়াদে তার গুরুতর লিভারের রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

এখন পর্যন্ত হেপাটাইটিস বি-এর কোন প্রতিকার নেই, তবে কিছু চিকিৎসা রয়েছে যেগুলো আরো বেশি ক্ষতি হওয়া থেকে লিভারকে বাঁচাতে পারে এবং ভাইরাসের বংশবৃদ্ধি রোধ করতে পারে। এই চিকিৎসার কার্যকারিতা ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হয়ে থাকে।

অন্য প্রকারের সংক্রামক হেপাটাইটিসও রয়েছে, যেমন হেপাটাইটিস এ এবং হেপাটাইটিস সি, আর এগুলো হেপাটাইটিস বি হতে ভিন্ন।

মানুষ কিভাবে সংক্রমিত হয়?

সংক্রমিত ব্যক্তিদের রক্তে এবং দেহের অন্যান্য কোন কোন তরলে হেপাটাইটিস বি ভাইরাস উপস্থিত থাকে। এটি অত্যন্ত সংক্রামক। প্রধান যে সকল উপায়ে এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তির মধ্যে সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়ে সেগুলো হল:

- কনডম ব্যবহার না করে সংক্রমিত ব্যক্তির সঙ্গে যৌন সম্পর্ক স্থাপন (মহিলা/পুরুষ এবং পুরুষ/পুরুষ যৌন সম্পর্ক)। এটি একটি ঝুঁকির বিষয় কারণ দৈহিক তরল পদার্থসমূহ ভাইরাসটি বহন করতে পারে;
- সংক্রমিত মায়ের নিকট থেকে নবজাতকের মধ্যে সংক্রমণ;
- ঔষধ প্রবিষ্ট করার যন্ত্রপাতি যৌথভাবে ব্যবহারের মাধ্যমে (যার মধ্যে রয়েছে সূঁচ, সিরিঞ্জ, চামচ, পানি এবং ফিল্টার বা ছাঁকনি);
- টুথব্রাশ, রেজর অথবা গায়ে উল্কি আঁকার ও শরীর ছিদ্র করার যন্ত্রপাতি ভাগাভাগি করা হলে, যদি এগুলো ভালোভাবে পরিষ্কার করা না হয়ে থাকে; অথবা
- রক্ত বা এর সংস্পর্শের মাধ্যমে (উদাহরণস্বরূপ দূষিত রক্ত বা এর উপাদানসমূহ গ্রহণ)।

কারা ঝুঁকিতে রয়েছে?

নিম্নোক্ত শ্রেণীর ব্যক্তিরা হেপাটাইটিস বি দ্বারা আক্রান্ত হওয়ার বর্ধিত ঝুঁকিতে অবস্থান করতে পারে:

- সংক্রমিত মায়ের গর্ভে জন্ম নেয়া শিশুরা;
- সংক্রমিত ব্যক্তির সঙ্গী বা সঙ্গিনী, সন্তান, অথবা পরিবারের সদস্য;
- সে সকল কর্মে নিয়োজিত ব্যক্তিরা যেখানে সংক্রমিত দেহের তরলের সংস্পর্শ ঘটতে পারে, যেমন ডাক্তার, নার্স, দন্তচিকিৎসক, কারা কর্মকর্তা, অথবা পুলিশ;
- ঘন ঘন যৌন সঙ্গী/সঙ্গিনী বদলায় এমন ব্যক্তি, বিশেষত যদি তারা সবসময় কনডম ব্যবহার না করে; অথবা
- শরীরে ঔষধ বা মাদক প্রবিষ্ট করে এবং প্রবিষ্ট করার যন্ত্র যৌথভাবে ব্যবহার করে এমন যে কোন ব্যক্তি।

যদি আপনি মনে করেন যে আপনি বা আপনার পরিবারের কেউ বর্ধিত ঝুঁকিতে রয়েছেন, তাহলে আপনার উচিত হবে এ বিষয়টি আপনার ডাক্তার, প্র্যাক্টিস নার্স, অথবা GUM (genito-urinary medicine) ক্লিনিক বা জননতন্ত্র-মূত্রতন্ত্রের চিকিৎসালয়-এর সঙ্গে আলাপ করা।

হেপাটাইটিস বি-এর প্রাদুর্ভাব সচরাচর ঘটে থাকে এমন কোন দেশে ভ্রমণ করলেও আপনি বর্ধিত ঝুঁকিতে থাকতে পারেন।

আপনি আপনার জিপি, প্র্যাক্টিস নার্স, বা ভ্রমণ ক্লিনিক-এর সঙ্গে টিকা গ্রহণের আবশ্যকতা নিয়ে আলাপ করতে পারেন, যারা টিকা সম্পর্কে এবং উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ কোন্ কাজগুলো বিদেশে থাকাকালে পরিহার করতে হবে সে ব্যাপারে আপনাকে পরামর্শ দিতে সক্ষম হবেন।

হেপাটাইটিস বি সংক্রমণ থেকে আমি কি সুরক্ষা পেতে পারি?

হ্যাঁ। অত্যন্ত কার্যকরী একটি টিকা রয়েছে। আপনি যদি মনে করেন যে আপনি হেপাটাইটিস বি-এর বর্ধিত ঝুঁকির মধ্যে রয়েছেন, তাহলে আপনার জিপি, প্র্যাক্টিস নার্স, অথবা স্থানীয় GUM ক্লিনিকের সঙ্গে কথা বলুন। আপনার সুরক্ষার জন্য টিকা গ্রহণ করতে হবে কি না সে ব্যাপারে সিদ্ধান্ত গ্রহণে সাহায্য করার পাশাপাশি কিভাবে আপনার ঝুঁকি হ্রাস করা যায় সে সম্পর্কেও তারা দিক-নির্দেশনা প্রদান করবেন।

হেপাটাইটিস বি টিকা ব্যবস্থাটি কী?

হেপাটাইটিস বি-এর টিকা সাধারণত ৩টি ইঞ্জেকশনের একটি কোর্স হিসেবে দেওয়া হয়। ভ্যাকসিন বা টিকাটি অত্যন্ত নিরাপদ এবং পৃথিবী জুড়ে অধিকাংশ দেশ এই ভ্যাকসিনটিকে শিশুদের টিকাদানের নিয়মমাফিক ছক-এর অন্তর্ভুক্ত রাখে। সর্বোচ্চ সুরক্ষা নিশ্চিত করতে সম্পূর্ণ কোর্সটি আপনার সমাপ্ত করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি যদি মনে করেন যে আপনি হেপাটাইটিস বি-এর বর্ধিত ঝুঁকির মধ্যে রয়েছেন, তাহলে আপনার জিপি, প্র্যাক্টিস নার্স-এর সঙ্গে কথা বলুন। অন্যথায়, পরিচয় গোপন রেখে গোপনীয় পরামর্শ পেতে ও পরীক্ষাসমূহ করাতে আপনার স্থানীয় GUM ক্লিনিকের সাথে যোগাযোগ করুন।

এ বিষয়ে আরো তথ্য আমি কোথায় পেতে পারি?

আপনি NHS Direct Wales–এ ফোন করতে পারেন এই নম্বরে
0845 46 47
অথবা
Public Health Wales –এর ওয়েবসাইটটি পরিদর্শন করতে পারেন এই ঠিকানায়:
www.publichealthwales.wales.nhs.uk/

অথবা নিম্নের ঠিকানা থেকে তথ্য পেতে পারেন:

The British Liver Trust
2 Southampton Road, Ringwood, BH24 1HY
ফ্রি হেল্পলাইন: 0800 652 7330
সাধারণ অনুসন্ধান: 01425 481320
ফ্যাক্স: 01425 481335
ইমেইল: info@britishlivertrust.org.uk
www.britishlivertrust.org.uk

© Crown Copyright 2010 E749