

Kronik hepatit B virüs (HBV) enfeksiyonunuz varsa...

Eğer kronik hepatit B taşıyıcısı iseniz yalnız değilsiniz. Bugün Amerika Birleşik Devletleri'nde yaklaşık 1.25 milyon kişi hepatit B virüsü taşıyıcısıdır. Bu enfekte kişilerin çoğu geriye kalan tüm yaşamlarını "sağlıklı taşıyıcı" olarak geçirirler ve karaciğerlerinde herhangi bir zedelenme bulgusu göstermezler. Bazılarında da hastalık daha ciddi boyutlara dönüşür. Bazı kişilerde en sonunda karaciğer yetmezliği (siroz) ve/veya karaciğer kanseri gelişir. Kendinize iyi bakmanız çok önemlidir. Hepatit B virüsünü başka insanlara bulaştırmanız söz konusu olduğundan çevrenizdeki insanları, arkadaşlarınızı ve ailenizi korumanız için neler yapmanız gerektiğini bilmek zorundasınız.

Kendinize en iyi nasıl bakarsınız?

Kronik hepatit B virüs enfeksiyonu olan kişilerin hastalıklarının ilerleyip ilerlemediğine, tedavi gerekip gerekmediğine veya karaciğer kanseri gelişip gelişmediğine karar verilebilmesi için düzenli aralıklarla karaciğerlerinin durumu takip edilmelidir. Aşağıdakileri yaptığınızdan emin olun:

- ◆ Daha sık önerilmiyorsa yılda bir veya iki kez karaciğerinizin durumunun değerlendirilmesi için doktorunuza gidin. Karaciğerinizin sağlığını izlemek için bazı kan testlerinin düzenli aralıklarla yapılması gerekir. Doktorunuzla interferon alfa-2b, lamivudine veya adefovir dipivoxil tedavilerine aday olup olmadığınızı konuşun. Bu ilaçlar karaciğer testleri normal olmayan bazı kişilere önerilmektedir.
- ◆ Doktorunuzla karaciğer kanseri gelişimine ait hiçbir bulgu olmadığından emin olmak için periyodik ultrason, alfa-fetoprotein kan testi veya diğer testlerin yapılması için konuşun. Doktorlar hastanın yaşına, cinsiyetine, etnik kökenine, enfeksiyonun ilk alındığı yaşa, aile öyküsüne, HbeAg durumuna ve karaciğer enzimlerinin düzeyine göre ultrason ve kan testlerinin sıklığı için değişik zaman aralıkları belirlerler. Genellikle bu testler 6-12 ay aralıklarla önerilir.
- ◆ Aldığımız **bütün** ilaçları doktorunuzla gözden geçirin. Bazı reçetesiz satılan ilaçlar bile karaciğerinize zarar verebilir.
- ◆ Hamileyseniz doktorunuza kronik hepatit B hastası olduğunuzu belirtin. Bebeğinizin doğumdan sonraki 12 saat içinde hepatit B immün globülin (HBIG) ve hepatit B aşısı yapılması önemlidir.
- ◆ Alkollü içeceklerden kaçının. Alkol karaciğerinize zarar verebilir.

Karaciğerinizdeki hastalık ilerlediyse...

Karaciğerinizdeki hastalık "sağlıklı taşıyıcı" olmaktan daha ileriye gittiye almanız gereken bazı ekstra önlemleri aşağıda bulacaksınız:

- ◆ Her yıl grip aşısı yaptırın. Ciddi karaciğer hastalığı olan hastalar polisakkarid pnömokok aşısı da olmalıdırlar.
- ◆ Hepatit A ya karşı aşılının. Hepatit A karaciğerinizi daha fazla zedeleyebilir.
- ◆ Çiğ ıstiridyeye yemeyin. Çiğ ıstiridyeler karaciğer hastalığı olan kişilerde kanda ciddi enfeksiyona neden olabilen *Vibrio vulnificus* bakterisini taşıyabilirler. Bu septisemi olgularının %40 1 ölümlü sonuçlanır.

Diğer insanları hepatit B den nasıl korursunuz

Sizin kanınız, serumunuz, meniniz veya vajinal salgılarınızla temas edecek diğer insanlara sizden hepatit B bulaşabilir. HBV tükürük yoluyla insan ısırtığıyla da geçebilmektedir. Gözyaşı, ter, idrar, dışkı ve anne sütü gibi diğer vücut salgılarında da HBV düşük konsantrasyonlarda tespit edilmesine rağmen bu salgılarla hastalık geçişi saptanmamıştır. Şanslıyız ki hepatit B virüsü hapşırma, öksürme veya el sıkışmayla **bulaşmaz**. Diğer insanları korumanız için uymanız gereken bazı önemli kurallar şunlardır:

- ◆ Cinsel ilişkide bulunduğunuz kişiye(lere) hepatit B virüs enfeksiyonunuz olduğunu söyleyiniz. Cinsel ilişkide bulunduğunuz kişiler de hepatit B testleri için doktora gitmelidir. Kan testi sonuçlarına göre de hiç hepatit B ile temasları olmamışsa aşılamları olmalıdırlar. 3 aşımın tamamlanmasından sonra partneriniz aşımın koruyuculuğundan emin olmak için tekrar kan testleri yapılmak üzere doktoruna gitmelidir. Partnerinizin hepatit B ye karşı korumasının başladığından emin oluncaya kadar prezervatif kullanın.
- ◆ Ailenin **bütün** üyelerinin doktora gidip hepatit B testlerini ve aşılamları yaptırmalarını sağlayın.
- ◆ Sizinle ilgilenen sağlık personeline hepatit B enfeksiyonunuzu söyleyin.
- ◆ Bütün açık yara ve kesilerinizi bandajla kapatın.
- ◆ Kişisel temizliğiniz için kullandığınız pamuk, hijyenik kadın bağı gibi eşyalarınızı poşete koyup atın ki diğer insanlar kanınızla temas etmesin.
- ◆ Vücudunuza veya vücut salgılarınıza değdikten sonra ellerinizi iyice yıkayınız.

- ◆ Herhangi bir yere dökülen kanınızı temizleyin. Dökülen yeri ağartıcı bir solüsyonla tekrar silin (1 ölçü ev tipi ağartıcılığı 10 ölçü suya koyun)
- ◆ Dış fırçanızı, jiletinizi, kulak delmek için kullanılan iğneleri, tırnak törpüsü, makası, sabun bezi ve sizin kanınız veya vücut salgılarınızla temas eden herhangi bir eşyayı başkalarıyla paylaşmayın.
- ◆ Ağızınızdaki yiyeceği (örn:sakız) başkalarıyla paylaşmayın ve bebekleri beslemek için ağızınızda yiyecek çiğnemeyin.
- ◆ Şırınga ve iğneleri başkalarıyla paylaşmayın.
- ◆ Kan, plazma, organ, doku veya spermlerinizi bağışlamayın.
- ◆ Eğer bir kişi kanınızla temas ederse- bu ailenizin bir üyesi, bir arkadaşınız veya bir yabancı olabilir- bu kişi için *koruyucu tedavinin var olduğunu* bilin. Bu kişi birkaç gün içinde HBIG alır ve hepatit B aşısı serisine başlarsa hepatit B den mükemmel bir şekilde korunur.
- ◆ Hepatit B hakkında daha çok bilgi edinir ki kendiniz için en iyi kararı verebilir ve aileniz ve arkadaşlarınız için en iyi korumayı sağlayın.

Daha fazla bilgi için...

Daha başka sorularımız varsa, aşağıdaki güvenilir kaynaklara başvurabilirsiniz:

Immunization Action Coalition
(651) 647-9009
www.immunize.org

American Liver Foundation
(800) 465-4837
www.liverfoundation.org

Centers for Disease Control and Prevention
(888) 443-7232
www.cdc.gov/hepatitis

Hepatitis B Foundation
(215) 489-4900
www.hepb.org

Hepatitis Foundation International
(800) 891-0707
www.hepfi.org

National Digestive Diseases Information Clearinghouse
(301) 654-3810
www.niddk.nih.gov

Parents of Kids with Infectious Diseases (PKIDS)
(877) 557-5437
www.pkids.org

Translation provided by Mustafa Kozanoglu, MD, and Murat Serbest, MD, of Adana, Turkey
www.immunize.org/catg.d/p4120u.pdf
Item #P4120-21 Turkish (8/03)