

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

Eğer kronik hepatit B taşıyıcısı iseniz yalnız değilsiniz. Bugün Amerika Birleşik Devletleri'nde yaklaşık 1 milyon kişi hepatit B virüsü taşıyıcısıdır. Bu enfekte kişilerin çoğu tüm yaşamları boyunca kendilerini sağlıklı hissederler 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:

- Yılda bir veya iki kez karaciğerinizin durumunun değerlendirilmesi için doktorunuza gidin. Karaciğerinizin sağlığını izlemek için bazı kan testlerinin düzenli aralıklarla yapılması gerekir. Doktorunuzla antiviral tedavi aday olup olmadığınızı konuşun. Bu ilaçlar kronik karaciğer hastalığı olan bazı kişilere önerilmektedir.
- Doktorunuzla karaciğer kanseri gelişimine ait hiçbir bulgu olmadığından emin olmak için periyodik ultrasound, 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 ultrasound ve kan testlerinin sıklığı için değişik zaman aralıkları belirlerler. Genellikle ultrasound ve kan testleri 6-12 ay aralıklarla önerilir.
- Aldığınız **bütün** ilaçları doktorunuzla gözden geçirin. Bazı reçetesiz satılan ilaçlar bile karaciğerinize zarar verebilir.
- Hamileyseniz doktorunuza kronik hepatit B hastası olduğunuzu belirtin. Bebeğinize doğumdan sonraki ilk 12 saat içinde hepatit B immün globülin (HBIG) ve hepatit B aşı yapılması önemlidir.
- Alkollü içeceklerden kaçının. Alkol karaciğerinize zarar verebilir.

### Karaciğerinizdeki hastalık ilerlediyse...

Karaciğerinizdeki hastalık ilerlediyse 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 aşılanın. Hepatit A karaciğerinizi daha fazla zedeleyebilir.
- Çiğ istiridyeye yemeyin. Çiğ istiridyeler karaciğer hastalığı olan kişilerde kanda ciddi enfeksiyona neden olabilen *Vibrio vulnificus* bakterisini taşıyabilirler. Bu olguların %40 ı ölümlle sonuçlanır.

### Diğer insanları hepatit B den nasıl korursunuz

Sizin kanınız, serumunuz, meniniz veya vajinal salgılarınızla temas edecek diğer insanlara sizden hepatit B bulaşabilir. HBV 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 hapsiz, 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 aşılarını olmalıdırlar. 3 aşımın tamamlanmasından bir veya iki ay sonra partnerinizin 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 aşılarını yaptırmalarını sağlayın.
- Sizinle ilgilenen sağlık personeline hepatit B enfeksiyonunuz olduğunu söyleyin.
- Bütün açık yara ve kesilerinizi bandajla kapatın.
- Kişisel temizliğiniz için kullandığımız pamuk, hijyenik kadın bağı gibi eşyalarınızı poşete koyup atın ki diğer insanların kanınızla temas etmesin.
- Vücudunuza veya vücut salgularınıza değdikten sonra ellerinizi iyice yıkayınız.

- Herhangi bir yere dökülen kanınızı temizleyin. Dökülen yeri ağartıcı bir solüsyonla tekrar silin (1 ölçü ev tipi ağartıcıyı 10 ölçü suya koyun)
- Dış fırçanızı, jiletinizi, kulak delmek için kullanılan iğneleri, tırnak törpüsü, makası, sabun bezi ve sizin kanınız veya vücut salgularınızla temas eden herhangi bir eşyayı başkalarıyla paylaşmayın.
- Ağzınızdaki yiyeceği (örn:sakız) başkalarıyla paylaşmayın ve bebekleri beslemek için ağzınızda yiyecek çiğnemeyin.
- Şırınga, iğne ve ilaçları başkalarıyla paylaşmayın.
- Kan, plazma, organ, doku veya spermelerinizi 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 hemen HBIG alır ve hepatit B aşı serisine başlarsa hepatit B den mükemmel bir şekilde korunur!
- Hepatit B hakkında daha çok bilgi edinmek için kendiniz için en iyi kararı verebilir ve aileniz ve arkadaşlarınız için en iyi korumayı sağlayın.

### Daha fazla bilgi için...

Daha başka sorularınız varsa, aşağıdaki güvenilir kaynaklara başvurabilirsiniz:

#### Immunization Action Coalition

(651) 647-9009

[www.immunize.org](http://www.immunize.org)

#### American Liver Foundation

(212) 668-1000

[www.liverfoundation.org](http://www.liverfoundation.org)

#### Asian Liver Center, Stanford University

(888) 311-3331

<http://liver.stanford.edu/>

#### Centers for Disease Control and Prevention

(800) 232-4636

[www.cdc.gov/hepatitis](http://www.cdc.gov/hepatitis)

#### Hepatitis B Foundation

(215) 489-4900

[www.hepb.org](http://www.hepb.org)

#### Hepatitis Foundation International

(800) 891-0707

[www.hepfi.org](http://www.hepfi.org)

#### National Digestive Diseases Information Clearinghouse

(301) 496-3583

[www2.niddk.nih.gov](http://www2.niddk.nih.gov)

#### Parents of Kids with Infectious Diseases (PKIDS)

(877) 557-5437