ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ Hepatitis A

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਜਿਗਰ (ਲਿਵਰ) ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਰੋਗਾਣੂ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ, ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ। ਮੁਖ-ਮਲ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗਾਣੂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਕਾਰਣ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਾਰਣ Causes

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਟੱਟੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਈ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਰੋਗਾਣੂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਆਮ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਵਿਅਕਤੀ-ਨਾਲ-ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਜਾਂਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ
- ਉਹ ਕਾਮੁਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਮਲ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿੰਮਿੰਗ ਭਾਵਜੀਭ ਜਾਂ ਹੋਠਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੇ ਗੁਦਾ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨਾ)
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਬਰਫ਼
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਫਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭੋਜਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਮੁਲਕ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਆਮ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਣਪਕਾਏ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਿੱਧਾ ਟੂਟੀ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਕੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਟੱਟੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਰੋਗਾਣੂ ਅੱਗੇ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ Symptoms

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 15 ਤੋਂ 50 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਔਸਤ ਸਮਾਂ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ
- ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਣਾ
- ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਬੁਖ਼ਾਰ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਪੀਲੀਆ (ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸਫ਼ੇਦ ਹਿੱਸਾ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਣਾ)
- ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੀ ਟੱਟੀ

6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪੀਲੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ Tests and Diagnosis

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਦੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ (ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ) ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਗਾਣੂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿੰਡੋ ਪੀਰੀਅਡ (ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ): Window Period (how long to wait before testing): ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਉਣ ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ Treatment

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਇਸ ਕਿਸਮ ਕਾਰਣ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਟਾਵੇਂ-ਟਾਵੇਂ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਰੋਕਥਾਮ Prevention

ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਮੇਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਦੋਵਾਂ ਤੋਂ ਰਾਖੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਢੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਮਿਊਨੋਗਲੋਬਿਊਲਿਨ (ਆਈ.ਜੀ.) ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤਕ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਟੌਇਲੈੱਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਵੋ ਉਦੋਂ ਆਪਣੇ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀ ਦੇ ਗੁਦਾ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਤਕ ਜਾਂ ਪੀਲ਼ੀਆ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਤਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਜਾਂ ਡੇਅਕੇਅਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ।

ਵਸੀਲੇ Resources

HealthLink BC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ. ਸੀ.) – ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ
https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/hepatitis-vaccine

ImmunizeBC (ਇਮਇਊਨਾਈਜ਼ ਬੀ. ਸੀ.) – ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
https://immunizebc.ca/hepatitis-a

CATIE (ਸੀ. ਏ. ਟੀ. ਆਈ. ਈ.) – ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥ ਵਰਕਾ
http://www.catie.ca/en/fact-sheets/sti/hepatitis-a

SmartSexResource (ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਰੀਸੋਰਸ) – ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਹੈ
https://smartsexresource.com/topics/worry-and-anxiety

TransCareBC (ਟ੍ਰਾਂਸ ਕੇਅਰ ਬੀ.ਸੀ.) – ਹਰ ਲਿੰਗ ਲਈ ਹਾਮੀ ਭਰਨ ਵਾਲੀ ਕਾਮੁਕ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਉਤਪਤੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ
http://www.phsa.ca/transcarebc/care-support/access-care/sexual-hlth