



B HEPATITISAREN BIRUSA DUTENENTZAKO INFORMAZIOA

Zer da gibela?

Gibela bizitzeko ezinbestekoa den organo bat da; abdomeneko goialdean dago, eskuinean, diafragmaren azpian, eta saihetsek babesten dute.

Zer funtzio ditu gibelak?

Odolaren bidez zuzenean heltzen zaizkion substantzia toxikoak iragazten eta eraldatzen ditu. Behazuna sortzen du, elikagaien gantzak xurgatzeko.

Zer da B hepatitis?

B hepatitisaren birusak (BHB) gibelean eragindako hantura da. Birus horrek infekzio akutua eragiten du, eta asintomatikoa izan daiteke edo sintoma hauek sor ditzake: ondoez orokorra, sukarra, min horia...

Infekzioa kroniko bihur daiteke.

Paziente asko asintomatiko egon daitezke urte asko, baina horrek ez du esan nahi gaixotasunaren egoera egonkorra denik edo kontrolpean dagoenik. B hepatitis kronikoak aurrera egin dezake eta konplikazioak eragin ditzake. Zenbait kasutan, gibelesko zirrosia eragin dezake sintoma larriak sortu gabe; dena den, gaixotasunak aurrera egiten badu, arazoak sor daitezke: likidoa abdomenaren barrunbean (aszitisa), digestio-hemorragiak, infekzioak, kontzientzia-maila asaldatzea (gibelesko entzefalopatia), etab.

Eboluzioa asko alda daiteke pazienteen artean. Espezialistak jarraipena egingo dizu konplikazioak garaiz hautemateko, eta halakorik sortuz gero, zuzenean tratatzeko.

Hepatitis birikoak edozein pertsonari eragin diezaiokie, adina, sexua eta gizarte-egoera alde batera utzita.

Zer dira transaminasak?

Zenbait organoren zelulen barruan dauden proteinak dira. Hauek dira garrantzitsuenak: GOT edo AST, eta GPT edo ALT. Hepatitis badago, proteina horiek aldatzen dira eta gora egiten dute.

Zer da karga birikoa?

Gorputzean dagoen birus-kantitatea da; odolean neur daiteke, eta infekzioa aktibo dagoela adierazten du.





Zer transmisio-mekanismo ditu B hepatitisak?

B hepatitisaren birusa kutsatzeko, kontaktua gertatu behar du infekzioa duen pertsona baten odolarekin. Infekzioa ez duen pertsonak zauri irekiren bat izan behar du kutsatu ahal izateko.

Bi bide ezagun daude B hepatitisaren birusaz kutsatzeko:

- Bide parenterala: transfusioak, kirurgia, xiringa berberak partekatzea, tatuajeak behar bezala ez egitea, akupuntura, *piercingak*, kokaina edo beste droga batzuk inhalatzeko tresnak, edo nahi gabe ziztatzea kutsatuta dagoen orratz batekin.
Gaur egun, ia ezinezkoa da B hepatitisa odol-transfusioen bidez kutsatzea. Ezohikoa da organo-transplanteen ondorioz kutsatzea, transplantearen aurretik probak egiten baitira.
- Bide ez-parenterala: familia-barneko transmisioa, sexuaren bidezko transmisioa eta transmisio perinatala.

Zer prebentzio-neurri hartu behar ditut?

Dieta osasungarria egin behar duzu, **ez alkoholik edan eta ez erre**. Beste zerbait mugatu behar baduzu, esango dizugu.

Gehiegizko pisuak eboluzioa azelera dezake, eta beraz, saihestu egin behar da.

Ariketa fisiko arina oso osasungarria izan daiteke.

ARRETA-NEURRIAK

- Ezin zara odol-emaile izan, odolaren bidez kutsatzen den gaixotasun bat duzulako.
Larruazalean zauririk, urraturik edo beste lesiorik baduzu eta beste norbaitek sendatu behar badizu, esan iezaiozu neurriak hartu behar dituela zure odolarekin ez zikintzeko. Jarraian, jarri apositu bat zauriaren gainean, harik eta orbaintzen den arte.
- Ez partekatu higiene-tresnak beste pertsona batzuekin; adibidez, orrazia, hortzetako eskuila, bizar-xafla, azazkal-moztekoa eta manikura egiteko beste tresna batzuk. Izan ere, larruazaleko urradura txikien bidez kutsa daiteke gaixotasuna.
- Ez partekatu beste pertsona batzuei ziztatzeko xiringak edo orratzak.
- Tatuajeak edo *piercingak* erabilera bakarreko materiala darabilten zentroetan egin behar dira.
- Drogak sudurretik inhalatzean, ez partekatu tresnarik.
- Jantziak odolez zikintzen bazaizkizu, senideen jantziekin batera garbitu ditzakezu; ez da zertan modu berezian jokatu, ez baitago kutsatzeko arriskurik.



- Ahoan odola darion zauririk edo lesiorik ez baduzu, ez dago gomendio berezirik baxerari dagokionez. Horrelako zauriren bat duzunean, baxera detergentez, ur beroz eta lixibaz garbitu behar da.
- Orain arteko ikerketa-lanen arabera, ez da transmisiorik gertatu izerdiaren, malkoen edo listuaren bitartez.

BIZITZA SEXUALA

- B hepatitisaren birusa sexuaren bidez kutsatzen da. Preserbatiboa erabiltzen bada, sexuaren bidez kutsatzeko arriskua desagertu egiten da. B hepatitisaren birusak eragindako infekzioa baduzu, garrantzitsua da bikotekideari esatea, elkarrekin erabaki ahal izateko zer jarrera izan.
- Bikotekide egonkorrik ez baduzu, beti erabili behar duzu preserbatiboa.
- Harremanak badituzu hilekoa dagoenean, ezinbestekoa da preserbatiboa erabiltzea, kontaktu zuzena dagoelako odolarekin.
- Uzki-sexuan, preserbatiboa erabiltzea gomendatzen da, mukosan lesioak sortzeko arriskua dela eta.
- Aho-sexuaren inguruan, B hepatitisaren birusa ez da aho-bidez transmititzen, baina salbuespena dira ahoko ultzerak edo oi hemorragikoak dituzten pertsonak. Halakoetan, preserbatiboa erabiltzea gomendatzen da.

BIDE PERINATALA

Erditu ondoren, jaioberriari tratamendua egingo zaio, infekzioa prebenitzeko.

Nola bizi B hepatitisarekin?

- Ez dago eragozpenik ohikotasunez lan egiteko, gibelesko gaixotasun aurreratua ez baduzu, behintzat.
- Medikamentuak: esan medikuari eta erizainari gaixotasun hori duzula. Ez hartu medikamenturik zure kabuz.

Ba al dago txertorik B hepatitisaren aurka?

Badago B hepatitisaren aurkako txertoa, eta Espainiako txerto-egutegian dago. B hepatitis kronikoa baduzu, ezin duzu txertoa jarri. Hala ere, garrantzitsua da txertoa jartzea B hepatitis kronikoa duten pazienteekin sexu-harremanak izaten dituzten pertsonari eta haiekin bizi direnei.

Bestalde, txertoa jarri behar zaie A hepatitisaren birusaren aurka antigorputzak ez dituzten eta B hepatitis kronikoa duten pazienteei.

Noiz berrikusia: 2017ko abuztua

IO-DIGESTIBOA-03

Informazio gehiago nahi baduzu, galdetu artatzen zaituzten profesionali.

