

Kulbûna kezebê ya veyrûsî

Zaniyariyên nûjen, parastin û dermankirin



Belavoka rêzanî | Bi 15 zimanan li ber dest e



Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten
für Migranten

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.



DESTEYA NIVÍSKARAN

Kulbûna kezebê ya veyrûsî – Zaniyariyên nûjen, parastin û dermankirin

Weşanger:

Navenda nojdarî- ya regezan (EMZ)

Königstraße 6, 30175 Hannover | Almaniya

info@ethnomed.com | www.ethnomed.com | www.mimi-bestellportal.de

Desteya nivîskaran û dabînkirina başiya pisporî:

Ramazan Salman, Matthias Wentzlaff-Eggebert, Dr. Matthias Wienold,

Ahmet Kimil, Michael Kopel

Wergerandin:

Xizmetguzariya wergerandinê ya Navenda tendurustî û nijadî (EMZ)

Çavkaniya wêneyan: Wêneyê sernivîsê © Rawpixel Ltd/istock.com, Rûpel 6

© ag visuell/stock.adobe.com, Rûpel 7 © bluebay2014/stock.adobe.com,

Rûpel 8 © Rostislav Sedlacek/stock.adobe.com, Rûpel 9 © XtravaganT/

stock.adobe.com, Rûpel 10 © Tobias Arhelger/stock.adobe.com,

Rûpel 12 © bagi1998/istock.com, Rûpel 13 © Nomad/istock.com,

Rûpel 14 © BlackJack3D/istock.com, Rûpel 14 © dra_schwartz/istock.com,

Rûpel 16 © senoldo/stock.adobe.com, Rûpel 17 © Guido Grochowski/istock.com

Derfetên daxwazê ji berhemên çapkirî re:

Online: www.ethnomed.com | www.mimi-bestellportal.de

E-Mail: bestellportal@ethnomed.com | info@ethnomed.com

Nivîskî: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover

Ev belavoka rêzanî bi van zimanên jêrîn li ber dest e:

Albanî, Erebi, Bulxarî, Elmanî, Inklîzî, Farişî, Ferensê, Îtalî, Kurdî, Polonî,

Romanî, Rûsî, Sirbokroatî, Ispanî, Tirkî

Çapa yekem

Çapa kanûna 2018an.

Ev belavoka rêzanî ya li ber dest ji bo cewawerekî mezin û curbecur hatiye amadekirin. Ji bo ewlehîkirina rastîya naveroka wê, hemî maf parastî ne. Her bikarhatîneke din ya ne yasayî ji vê belavokê re, pêdivî bi destûrdayîneke nivîskî ji hêla Ethno-Medizinische Zentrum e. V. heye. Ji kerema xwe re ji me re binivîsin.

Em sipasiya xwe pêşkêşî firma
MSD SHARP & DOHME GMBH dikin
ji bo alîkariya wê ya dilsozane li dema
cibihîkirina vê belavokê.



MSD

INVENTING FOR LIFE



Kulbûna kezebê ya ku di rêya nexweşîneke veyrûsî de peyda dibe pirsgirêkeke tendursutî ya gelekî berbelav û behra bihtir serguh re avêtî ye. Hindek şeweyên wê ne di cî de êşan peyda dikin, lê ew dikarin di paşerojê de gelekî zîyanên bi dijwarî li ba insan peyda bikin. Nûçeya baş di vê çarçoveyê de ew e, ku mirov dikare di hindek caran de bi rêya vakasînlêdanê û naskirina pêşwext ya nexweşîne û dermankirina wê pêş li wan dahtûyên nebaş bigire û nehêle ku peyda bibin. Kesê ku xwe baş agahdarkiribe, ew dikare xwe baştir biparêze.

Ev belavoka rêzanî derbarê kulbûna kezebê navenda nojdarî- ya regezan (EMZ) amade kiriye. Emê gelekî kêfxweş bibin, heger ew karibe gav bi gav li gel we tendurustiya we biparêze û baştir bike. Me di vê belavokê de bi tenê zaniyariyên tendurustî yê herî giring berhevkirine. Heger pêdivî hebû, herdem tiştê herî giring ew e, ku mirov li gel textorê yan textora xwe biaxive, taku pirsên heyî werin ronîkirin. Me li dawîya belavokê hindek navnîşan berhevkirine, ku dibe karibin alîkariya we bikin.

Prof. Dr. Gisela Fischer
Ramazan Salman

Navenda nojdarî- ya regezan (EMZ)



1	Destpêk	5
2	Kezeb.....	6
3	Hepatîtîs anku kulbûna kezebê çi ye?.....	7
4	Hepatîtîs A.....	9
5	Hepatîtîs B.....	11
6	Hepatîtîs C.....	13
7	Hepatîtîs D.....	16
8	Hepatîtîs E	17
9	Ferhengoka têgehane*.....	18
10	Têbînî.....	19

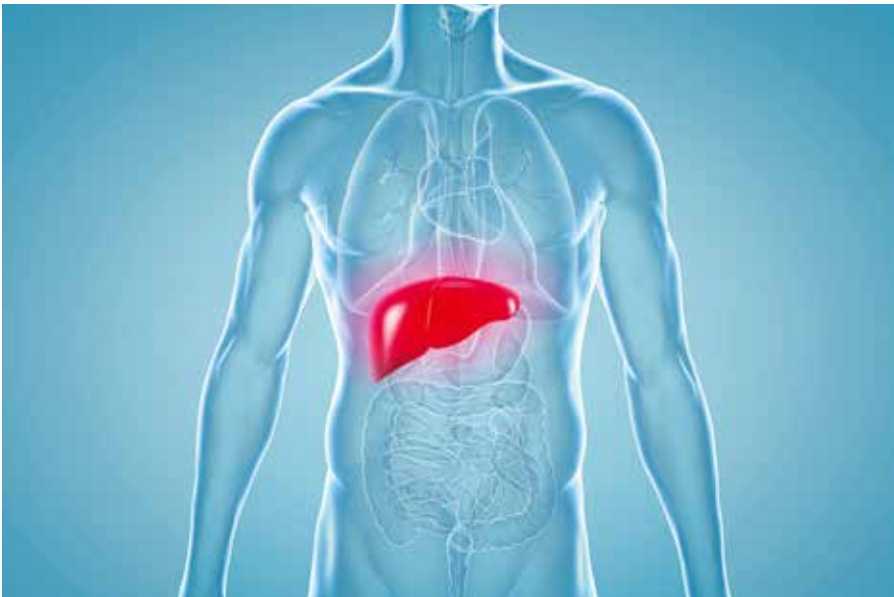
* Di nivîsê de hindek peyv bi xeta çapê ya xwehir hatine nivîsîn. Ji rûpelê 18an û vê ev peyv di fehrîstê gotinan de bi kurtayî hatine şîrovekirin.

Ji ber ku kulbûna kezebê ya *veyrûsî* dibe sedema çêkirina zîrarên tendurustî di sîberojê de, ji ber vî hawî guhdana û pênasîna pêşwext ya nexweşîne gelekî giring in. Heger hun rêyên veguhestina wê û xeteriyên wê nas bikin, hun dikarin xwe jê biparêzin û bihêlin, ku pêketina bi *veyrûsên* kulbûna kezebê zû bêne naskirin û dermankirin. Di vê belavokê de agahdarî derbarê şêweyên curbecur yê kulbûna kezebê ya *veyrûsî* û tedbîrên xweparastîne ji vê nexweşîne û têtên wê û herweha dermankirina wê û alîkariya derbarê wê hene.

Di dema pêketina bi nexweşîna kulbûna kezebê ya *veyrûsî* *veyrûsek* derbasî laşê mirov dibe û dihêle ku guhertin di laşê mirov de çêbibin, ku mirovê bi *veyrûsê* pêketî nexweş dibe. zindewerên curbecur dikevin nav perçeyên curbecur ji laşê mirov û di nexweşîna kulbûna kezebê de ev *veyrûs* êrîşî kezebê dikin. Kulbûna kezebê ya *veyrûsî* behra bihtir ji insan bo insan vedikeve yan di rêya xwarîne gemarî û ne paqij vedikeve.

Veyrûsên kulbûna kezebê ya *veyrûsî* di herêmên cîhanê de yê curbecur bi şêweyên cuda belav in. Ji ber vê yekê taku hun bikaribin xeteriya pêketina xwe bi vê nexweşîne binirxînin, giring e, ku hun bi eslê xwe bifikirin, ka hun li ku devera cîhanê jidayikbûne û hun di jiyana xwe de çûne kîjan deverên cîhanê. Em dixwazin di rêya vê belavokê re zaniyariyên giranbeha deynin ber destên we, ka hun çawa dikarin xwe ji pêketina bi nexweşîna kulbûna kezebê ya *veyrûsî* biparêzin û heger mirov bi vê nexweşîne ket, ka hêdfî mirov dikare çî bike.

Kezeb endamê laşê mirovî ye, yê herî giring e ji bo veguestina xwarinê ya mêtabolîsmusê di laşê mirov de. Ew dikeve aliyê rastê li jorî zikê mirov. Hemî tiştê ku laş di rêya roviyan re derbasî xwînê dike, ji bo kezebê tê veguestin. Perçeyên piçûk yên xwarinê ku laş kiriye nava xwe li wê derê tèn veguestin yan xezinkirin, taku ji bo endamên din yên laşê mirov li ber dest bin.



Wêne: Kezeb wek endamê navendî di veguestina madên xwarinê de

Yek ji erkên girin yên kezebê avakirina protînan e, ku hêdî li gorî pêdiviyê derbasî xwînê tèn kirin. Avakirina protînan jî hem di hundurê kezebê de çêdibe. Kezeb hem wek mexaza ye ji bo şekirê ku ne yekser pêdivî ye (Glukose) û ew herweha ava zirav ji bo hêrandina xwarinê çêdike. Û ji bilî wê jî madên dohn yên girin ji bo laş di kezebê de têne çêkirin û herweha vîtamîn jî têne xezinkirin û dema ku pêdivî hebe têne berdan bo nava laş. Û kezeb herweha hevkar e di çêkirina *hormonên*

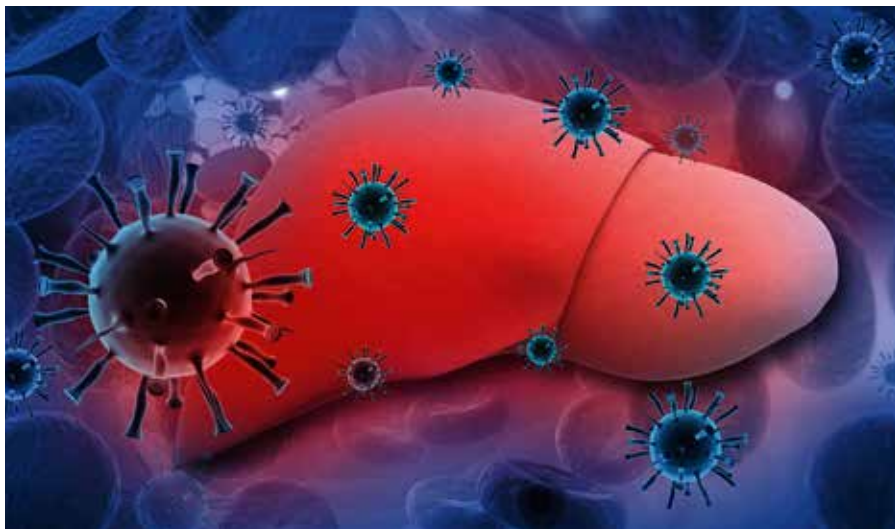
giring de, ew hormonên ku pêdiviya me bi wan heye ji bo geşepêdan û mezinbûna laşê me.

Û kezeb herweha endamê herî mezin e yê laşê me ji bo derxistina madên jehrî ji laşê me. Madên zerer wekî alkohol û nîkotîn pêşî derbasî kezebê dibin, ku wan madên jehrî hêdî perçeperçe dike û wan bêzere dike. Ji ber vî hawî gelek mada hene (wek mînak alkohol) dikarin zererê bigînin kezebê.

Hepatîtîs tê wateya „Kulbûna kezebê“ (Ev gotin ji zimanê yewnanî hatiye, hepar = kezeb). Sedemên vê nexweşîne dibe ji pêketina bi veyrûsan be û dibe ji tevliheviyeke veguhestina madên xwarîne be yan jehriyek be, wek mînak di rêya alkoholê de. Û piştî hingî ji wan xalên kezebê yê zirardîtî *Enzîm* derdikevin, ji wan wek mînak yê ku mirov bi Transmînasê, anku enzîmên veguhêzên tîrşîya amînî bi nav dike. Bilindbûna hebûna transmînasan di xwîne de nîşaneke giring e ji bo kulbûna Kezebê.

Di rêya zirariya kezebê dibe ku zirar digehîje veguhestina madên xwarîne. Kombûna madên hatî hêrvandin yan derxistin dibe ku wek zerbûna çermê laşê mirov yan zerbûna sipîka çavê mirov diyar bibe. Heger ev diyarde peyda

bû, mirov jê re dibêje nexweşîna zerikîyê. Ji ber ku dema kezeb kul dibe, veguhestina madên enerjîyê jî tevlihev dibe, dibe ku mirov bi giştî laşê xwe sist û xav bibîne.



Sedema herî zêde ji bo kulbûna kezebê pêketina bi veyrûsên kulbûna kezebê A, B, C, D yan E ye. Sedemên vekevtinê yê herî zêde vexwarina alkohol e û tevlihevbûna veguhestina madên dohnî û bandorên kinarî yê dermanan e.

DIYARDEYÊN GIŞTÎ YÊN KULBÛNA KEZEBÊ EV IN:

- Zext li rexê rastê di ser zik re
- bi giştî hestkirina bi nexweşîne û/yan germeke sivik ya laş
- Dilneçûna xwarîne, dilxelean û hestê bi tijîbûna zik
- Zerbûna çerm û sipîka çavê mirov û mîza tarî
- Xwerih, û hindek caran sorbûna laş.

Lê behra bihtir dema ku pileyên kezabê di xwîne bilind bin, ev dibe nîşaneke mumkin ji bo pêketina bi kulbûna kezabê. Mirov dikare di rêya kontrolkirina bi destan yan bi cîhazê pêlên di ser dengî re (Ultraschall) mezinbûna kezabê kişif bike. Mirov dikare di rêya destnîşankirina *dijetenên* minasib û perçeyî veyrûsê di xwîne de kulbûna kezabê bi veyrûsan îsbat bike yan jî red bike. Heger sedema pêketina nexweşîne ne zelal be yan heger mirov bixwazibe pileya zirariya kezabê bizanibe, wî çaxî dibe ku jêkirina perçeyekî ji kezabê („Biopsie“) û kontrolkirina wî pêwîst be.

Mirov dikare derziyan anku vakasînan li dijî Hepatîtis A û Hepatîtis B li xwe bide. Heger we xeteriyeke pêketina bi Hepatîtis C hebûye, divê hun xwe bi her hal kontrol bikin, ji ber ku mirov dikare îro roj nexweşîna Hepatîtis C derman bike û jê saxelm bibe. Bi vî rengî mirov pêşî li ber encamên neyînî yê siberrojê digire wek mînak nexweşîna sîrosê anku zerbûna kezabê yan penceşêra kezabê.

LI KU DERÊ TÊST Û DERMANKIRINA HEPATÎTIS TÊN PÊŞKÊSKIRIN?

- Li hindek herêmên elmanî penaber di dema derbasbûna wan nav xaka Almaniya li kampên penaberan yê destpêkî ji bo Hepatîtis B û C têne kontrolkirin.
- Xizmetguzariya çêkirina têtstekê ji bo Hepatîtis B ji bo bihêzkirina dayikê li ber vê nexweşîne û amadkirina wê ji bo weldandinê.
- Mirovên ku xeteriyên pêketina bi vê nexweşîne li ba wan hebû, dikarin xwe li dayra textorê malê kontrol bikin.
- Taku mirov bikaribe hindek nîşanên nexweşîne zelal bike, dibe ku Têsteke Hepatîtis pêwîst be, herçende ku xeteriya pêketina bi nexweşîne tune be jî.
- Têtstên bêberamber û nepenî li ba dayrên tendurustî û li ba dezgehên şewirdariyê.
- Hindek pişe û kar hene, xwedanê kar mesrefa têtstê dide û textorê kargehê wê têtstê çêdike, wek mînak ji bo karmendên nexweşxaneyan. Heger mirov di çarçoveya karê xwe bi wê nexweşîne ketibe, sîgorta yasayî ya li dijî qezeyan (gesetzliche Unfallversicherung) mesrefa dermankirine hildigire ser milê xwe.

Hertim textoreke jin yan textorekî mêr wê te derman bike. Ji bo nexweşînen kezabê textorê pispore hene, ji wan re dibêjin Hepatolog.



Veyrûsa kulbûna kezebê-A (HAV) dibe sebebê peydabûna nexweşîna Hepatîtîs-A, lê belê diyardeyên wê ji diyardeyên şeweyên din yê ku kulbûna kezebê ya veyrûsî ne cuda ne. Ev veyrûs xwe li ber pileyên germa bilind û herwekî din jî li ber dermanên paqijkirinê ji zindewerên mekrobî digirin û li seranserê cîhanê peyda dibin. Hepatîtîs A behra bihtir li welatên cîhana sêyem peyda dibe. Li wan welatan gelek mirov di temenê zarokî yan xortaniyê de bi vê nexweşîna dikevin. Hun dikarin vakasînen parastinê ji nexweşîna Hepatîtîs A li xwe bidin.

VEKETIN Û PARASTIN

Veyrûsa Hepatitis A di rêya gû de derdikeve û dikare di rêya dev re bikeve nav laşê mirovî. Ji ber vî hawî mirov dikare bi giştî di rêya xwarinên ku bi ava karêzan gemarî bûyî yan ava vexwarinê bi vê nexweşîna bikeve û mirov dikare herweha di rêya kêmbûna paqijiyê de yan tîkiliyên cînsî pê bikeve.

RÊYÊN KU MIROV BIHTIR PÊ DIKEVE, EV IN:

- xwarin û vexwarinên genîbûyî
- tunebûn yan kêmbûna cihên destavê
- kêmdestşûştin
- Tîkiliyên cînsî, bi taybet di rêya qûnê yan dev re.

Jİ BER VÎ HAWÎ METIRSIYA PÊKETINÊ JI BO VAN KESAN ZÊDE YE:

- Geştiyarên di herêmên, ku Hepatîtîs A tede gelekî belav e
- Karmendên di pişeyên guhdana mirovan û berdestiya textoran de
- Mirovên, ku di karên xwe de bi ava karêzan elaqedar in
- Mêrên, ku sêks bi mêran re çêdikin.



Vakasîneke xweparastîne li dijî Hepatîtîs A heye, ku parastîna wê gelek salan didome. Şîret li hemî grûpên di xeteriya pêketîna wê de tê kirin, ku vê vakasîne li xwe bidin. Hindek caran sîgorta nexweşîne yan xwedanê kar mesrefa wê hildigire ser milê xwe. Derbarê vê yekê bipirse û heger pêdivî hebe, vê vakasîna xweparastîne li xwe bide.

Heger mirov di nava malê de baş hay ji paqijiyê hebe û bi tedbîr guh bide xwarin û vexwarîna xwe, wê karibe bi vî rengî pêş li ber piraniya nexweşînen veguhêz, û di nav wan de jî Hepatîtîs A, bigire. Her careke ku hun çûne destavê û berî ku hun xwarîne çêkin, destên xwe bişon û fêkî û şînî û keskiyatîya taze baş bişon û paqij bikin.

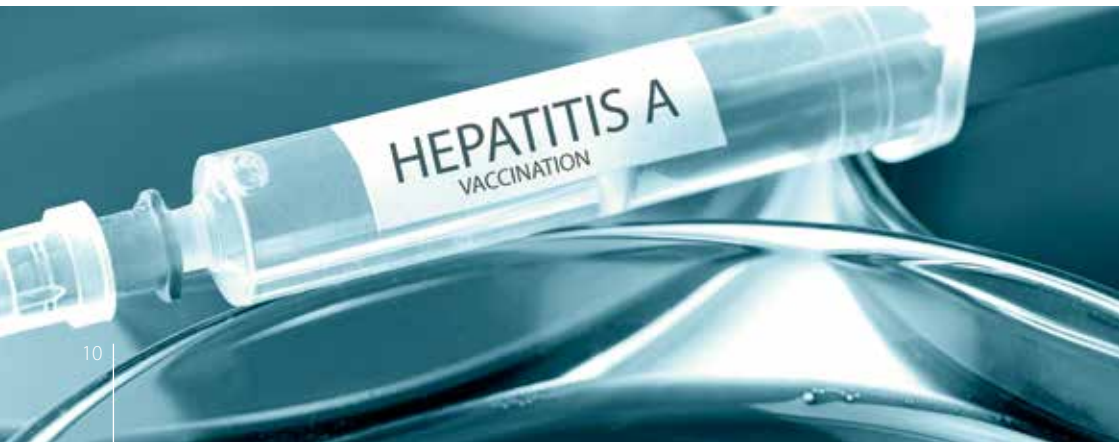
Heger ku hun di çarçoveya karê xwe de di warê guhdanê û berdestîya textoran de yan heger elaqedariya we bi ava karêzan hebe, ji bo we şert û mercên paqijiyê hene, ku we ji pêketîna van nexweşînan diparêzin. Heger tu ji vê yekê ne piştrast bî, tu dikarî ji xwedanê karê xwe yan jî sendikaya karkeran bipirîsî.

DESTNÎŞANKIRINA NEXWEŞÎNÊ Û DERMANKIRIN

Bi taybet li ba zarokan pêketîna bi vê nexweşîne encamdide bêy ku mirov pê bihse. Lê piştî 15 – 50 rojan hêdî diyardeyên Hepatîtîs yê taybet diyar dibin. Mirovên temenmezînan behra bihtir diyardeyên wan diwartir in. Heger hun ji nexweşîna Hepatîtîs A saxlem bûn, hêdî hun ji pêketîna careke din bi vê nexweşîne tîn parastin (Laşê we xwegirtî dibe). Kêm caran ev nexweşînan diyar dibe û kezêb wezîfa xwe radiwestîne yan dimire.

Dema ku diyardeyên Hepatîtîs peyda dibin, mirov têsteke xwîne çêdike, taku pileyên kezêbê di xwîne de kontrol bike. Heger mirov di vê têtê de *dijetanan* bibîne, dibe ku ev bibe nîşana wê yekê ku mirov careke din ji nûv de bi vê nexweşîne ketiye.

Veyrûsa Hepatîtîs A bi xwe çareya dermankirîna wê bi dermanan tune ye. Ew dermankirînan bi tenê ji bo alîkarîkirîna laşê mirov e di qûnaxa xwerekirîne de, heta ku diyardeyên wek germa laşî, dilxeleyan û verîşandinî dîsa herin. Ev tê wê wateyê ku divê hun xwe ji hemî tiştên ku zirarê dighînin kezêbê dûr bikin (Alkohol, hindek dermanên taybet) û hertim têr avê vexwin.



Veyrûa Hepatîts-B (HBV) dibe sersebeba peydebûna nexweşînan Hepatîts yê ku li seranserê cîhanê herî zêde berbelav in, lê rêjeya belavbûna wan di herêmên curbecur de yê dinîyayê ji hev cuda ye. Behra bihtir ji mirovên temenmezîn bi gîştî ji nexweşîna Hepatîts B ya *dijwar* saxlem dibin. Û ew behra bihtir heta dawîya jiyana xwe li ber veketineke nû ya vê nexweşînê têne parastin (xwegirtî). Li ba 5 – 10 ji sedî ji mirovên temenmezîn û behra bihtir zarokên piçûk, ev veyrûs ji bo zêdey şeş mehan bi rêya têtastan di xwîna wan tê dîtin. Wî çaxî mirov jê re dibêje Hepatîts B ya *kronîk*. Hun dikarin derzî yan vakasînan xweparastina ji nexweşîna Hepatîts B li xwe bidin.

VEKETIN Û PARASTIN

Ev veyrûs behra bihtir di rêya xwînê re, lê hem di rêya avên din yê laşê mirovî de, wek xwêziyê, avika mêranyê û ava dawa jinan ji mirovê bi nexweşînê ketî tê veguhestin bo mirovê pêneketî. Metirsiya veketina nexweşînê di danûstandina normal de ya hundurê malê gelekî kême.

RÊYÊN KU MIROV BIHTIR PÊ DIKEVE, EV IN:

- Têkiliyên cinsî
- Dema ku mirov derziyên wergirtina madên hişbir li gel hev bikartîne
- Xizem, deqlêdana laşî û rûtiraşiya *nepaqij*
- Tedbirên tendurustî yê nepaqij, wek mînak di demên buhurî de û li herêmên, ku *paqijî* tê de kême
- Ji dayikê bo zarokê di dema weldandinê de

Jİ BER VÎ HAWÎ XETERIYA PÊKETINÊ JI BO VAN KESAN ZÊDE YE:

- Mêrên, ku sêks bi mêran re çêdikin.
- Kesên, ku hevalê xwe yê cinsî gelek caran diguherin
- Mirovên, ku dermanên hişbir di rehên xwînê re derbasî laşê xwe dikin
- Mirovên di zindanan de
- Karmendên warê tendurustî, yê ku têkildarî xwînê ne
- Zarokên dayikên bi nexweşînê ketî

Heger hun bi eslê xwe ji herêmeke vê dinîyayê bin, ku veketina Hepatîts B tê de gelekî berbelav be, dibe ku veyrûsa Hepatîts B di laşê we de hebe, bêy ku hun bizanibin. Ji van herêman jî Perçezemîna Asiya ye, başûrê Pasîfik, herêma afrîkiya reş, başûrê Amerika û rojhilata navîn e. Û mirov herweha li herêma derdora deryaya navîn û li rojhilatê Europayê bi rengê darîçav bihtir mirovan dibîne ji Almaniya, yê ku dijetenên Hepatîts B bi wan re hene.

Ji ber vî hawî baştir e, ku hun têsta vê nexweşînê ji xwe re cêkin û heger pêdivî hebe xwe derman bikin.

Zarokên dergûşê, ku di dema jidayikbûnê de ev nexweşin ketibe nav laşê wan, behra bihtir bi nexweşîna Hepatîtîs B ya *kronîk* dikevin. Mirov dikare wan zarokên nûjidayikbûyî ji vektina vê nexweşînê biparêze, heger mirov wan yekser piştî jidayikbûnê vaksînêdan bide. Ji ber vê hawî gelekî giring e, ku dayik berî weldandinê werin têtst kirin. Ji ber vê hawî li Almaniya ev têtst li gorî rêbazên parastina dayikê mecbûrî ye.

Kesekî, ku nexweşîna Hepatîtîs B ya kronîk di laşê wî de hebe, dikare mirovên din jî pê bêxîne. Hun dikarin di dema têkiliyên cînsî de xwe bi rêya kondoman biparêzin. Di dema vexwarinê ya lixwedana dermanên hişbir derzî û alavên din ne bi rengekî hevpar bi kesekî din re bikarbinin. Gelek rêxistinên alîkariyê û dezgehên Şêwirdariyê ji bo mirovên, ku dermanên Hişbir vedixwin yan li xwedidin, derzî û alavên paqij pêşkêşî wan dikin. Tu carî alavên tiraşîya rû yan neynûkbiran yan firçên dinanan bi hev re, anku li gel mirovekî din, bikar neynin.

DESTNÎŞANKIRINA NEXWEŞÎNÊ Û DERMANKIRIN

Nêzikî yek behr jî sê behrên mirovên bi nexweşînê ketin, tu êş û gazîndên wan nîn in. Di dema ku mirov bi nexweşîna Hepatîtîs B ya *dijwar* ketibe, li destpêkê diyardeyên wek liberreşbûna xwarinê, êşa mirovikan, nerehetî, dilxeleyan/verşandin yan germa laşî li ba wan peyda dibe. Û piştî 3 heta 10 rojan dibe ku zerbûna laş li ba wan diyar bibe û mîz jî tarî bibe. Bi tenê kêm mirov hene, ku bi

dijwarî nexweş dikevin û belkî kezeba wan hêdi radiwesta û nema kardike. 90 jî sedî ji mirovên temenmezî bi giştî û bêy dahatûyên xirab jî vê nexweşînê saxelm dibin.

Lê heger mirov bi zaroktiya xwe bi vê nexweşînê bikeve, wî çaxî 90 jî sedî ji van nexweşînan geş dibe û dibe nexweşîna Hepatîtîs B ya kronîk. Ev têt wê wateyê, ku perçeyên piçûk yê veyrûsan bihtir jî şeş mehan bi reya têtstê di nava xwînê de têne dîtin.

Dem a ku mirov bi nexweşîna Hepatîtîs B ketibe, metirsyeke gelekî mezin heye, ku hêdi *zerikiya kezebê* yan *Sîrosiya kezebê* li ba wî mirovî peyda bibe. Ev nexweşîna wezîfeya kezebê xirab dike. Û *sîrosiya kezebê* herweha metirsiya pêketina bi nexweşîna penceşêrê zêde dike.

Bilindbûna pileyên kezebê nîşanên îmkana peydabûna nexweşîna Hepatîtîs B ne. Taku mirov piştrast bibe, têtstên xwînê pêwîst in. Gelekî giring e, ku mirov nexweşîna Hepatîtîs B ya dijwar û ya kronîk jî hev nas bike, ji ber ku vektina bi nexweşîna kronîk dibe nîşana hebûna zererên dahatû. Encamdana birin yan jêkirina perçekî piçûk jî kezebê (Biopsie) dibe pêwîst be, taku dereca zêdeya kezebê were nirxandin.

Kesên, ku bi nexweşîna Hepatîtîs B ya kronîk ketine, bi rêya dayîna dermanên li dijî veyrûsan têt dermankirin. Bi taybet dema ku veyrûs gelekî xwe berbelav kiribe û kezeb kul bûbe ya zêde gehabe wê.



6

Hepatîts C

Veyrûsa Hepatîts C (HCV) sersebeba peydabûna Hepatîts C ye. Veyrûsa Hepatîts C gelek Şêweyê wê li gorî *tîpê cênîtik* hene. Rêjeya belavbûna wê jî li herêmên curbecur û di nav milletên curbecur de bi rengên cuda ye. Derzî yan vakasînên xweparastina ji wê peyda nabin.

Li gorî zaniyariyên rêxistina tendurustiyê ya nêvdewletî her sal 1,75 milyon insan ji nû de bi vê nexweşîna Veyrûsa Hepatîts C dikevin. Tê texmînkirin, ku hijmara mirovên ku bi rengê kronîk bi nexweşînê ketine 71 Milyon e. Ji ber zirarên wê yên mumkin di siberojê de ev dibe mijareke tendurustî ya here girîng: di zikhevde Çariyeke ji kesên ku bi nexweşîna Hepatîts C ya kronîk ketine, piştî heta bi 20 salan *zerbûn yan sîrosiya kezebê* û hindek caran jî penceşêra kezebê li ba

wan peyda dibe. Bi vî hawî xeteriya wê yekê zêde dibe, ku piştra ev insan pêdiviya wan bi guherîna kezeba xwe hebe.

Îro roj nexweşîna Hepatîts C ya kronîk di 95 jî sedî haletan de dikare were dermankirin û saxlem bibe. Ji ber vî hawî xwe têst bikin, mirov nizane, dibe ku, hun carekê ji caran ketibin bin metirsîya pêketina bi nexweşîna Hepatîts C de.



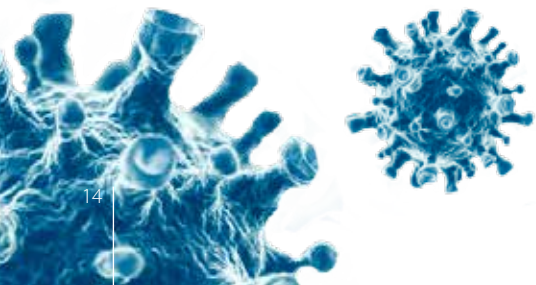


VEKETIN Û PARASTIN

Veyrûsa Hepatîtîs C bi serekî di rêya têkiliya xwînê bi xwînê re tê veguhestin. Heger dilopeke gelekî piçûk ya xwîna pêketî derbasî nava xwîna insanê nepêketî yan yê saxlem bibe, wê têra wê yekê bike, ku wî insanî nexweş bike. Veguhestina di rêya cinsî re kêman peyda dibe, lê mumkin e, bi taybet heger di dema têkiliyên cinsî de birînên piçûk çêbûn. Hepatîtîs C di rêya şîrê dayikê, xwarin û vexwarina bi hev re ya têkiliyên civakî re venakeve.

RÊYÊN KU MIROV BIHTIR PÊ DIKEVE, EV IN:

- Bikaranîna hevpar ya derziyan, derziyên tendurustî, boriyên şûşeyî î piçûk û firaxên din, dema ku mirov tişteki di rêya rehên xwînê re derbasî laşê xwe dike û herweha dema Kişandina („Kişandin”) dermanên hişbir
- Têkiliyên cinsî yê neparastî, bi taybet dema ku mêr cins bi hev re dikin.
- Tedbîrên tendurustî yê nepaqij, çaxê ku di demên buhurî de yan li hindek herêmên kêmpaqijî lê heyî (Behra bihtir dema ku derzî û derziyên tendurustî gelek caran werin bikaranîn wek mînak di dema kampanyên vaksînêdanê xweparastîna ya di warê tendurustiya dinanan de)
- Guherîna xwînê berî derketina têtên xwînê û pêkhatiyên xwînê yê rotînî ji bo Hepatîtîs C (Li Almaniya berî sala 1992an)



JI BER VÍ HAWÍ METIRSIYA PÊKETINÊ JI BO VAN KESAN ZÊDE YE:

- Kesên, ku dermanên hişbir di rêya rehên xwînê re derbasî laşê xwe dikin yan yên ku wan dikişînin
- Mêrin, ku cins bi mêran re dikin
- Mirovên di zindanan de
- Kesên, ku xwîna ne kontrolkirî yan pêkhatiyên xwînê berdabin laşê wan yan perçelaş yan xwîn di laşê wan de guherî bin (Li Almaniya berî sala 1992an)
- Mirovên ji herêmên, ku rêjeya veketina HCV gelekî lê zêde ye (Afrika, navend û rojhilatî Asiya).

Vaksînlêdana xweparastinê li dijî Hepatîtîs C tune ye. Di dema têkiliyên cinsî de xwe bi rêya bikaranîna kondoman biparêze. Di dema vexwarin ya lixwedana dermanên hişbir derzî û alavên din ne bi rengekî hevpar bi kesekî din re bikarbin. Gelek rêxistinên alîkariyê û dezgehên şewirdariyê ji bo mirovên, ku dermanên hişbir vedixwin yan li xwedidin, derzî û alavên paqij pêşkêşî wan dikin. Tu carî alavên tiraşîya rû yan neynûkbiran yan firçên dinanan bi hev re, anku li gel mirovekî din, bikar neynin.

DESTNÎŞANKIRINA NEXWEŞINÊ Û DERMANKIRIN

Di yek behrê ji sê behran laşê insan bi silameti û bêyê diyarde ji vî veyrûsî xilas dibe. Heger insan ji vî nexweşinê xilas nebû, hêdî ev nexweşîna Hepatîtîs C li mirov kronîk yan pîr dibe. Û heger li mirov pîr jî bû diyarde hema bêje peyda nabin û heger hebûn gelekî sivik in. Lê piştî 20 heta 25 salan ji pêketina bi nexweşîna Hepatîtîs C ya kronîk li ba 2 heta 35 ji sedî ji kesên nexweş zerikya kezebê û piştra zerbûn yan sîrosiya kezebê peyda dibe. Hêdî kezeb bi demê re wezîfeya xwe ji dest dide. Nêzikî 2–5 ji sedî ji kesên, ku nexweşîna sîrosiya kezebê li ba wan heye her sal bi nexweşîna penceşêra kezebê dikevin.

Têsta pêşî ji bo Hepatîtîs C têsta xwînê ye, di vê têtêstê li dijjetenan digerin. Lê ev dijjeten helbet di

xwîna wan kesan de jî hene, yên ku bi rengekî xwezayî ji vî veyrûsê xilasbûne yan yên ku bi rêya dermankirinê jê xilasbûne. Ji ber vî hawî gelekî giring e, heger têsta xwîna erênî bû û dijjeten di xwînê de hatin dîtin, divê têtêste din ya xwînê were encamdan. Di vê têsta duyemîn de cênom (RNA) ya veyrûsê bi xwe di xwînê de tê isbatkirin (Têsta RNA). Encamdana birin yan jêkirina perçekî piçûk ji kezebê (Biopsie) dibe pêwîst be, taku dereca zerera kezebê were isbatkirin.

Hepatîtîs C ya kronîk baştir e, ku di zûtirîn dem de were dermankirin û mualcekirin, ji ber ku çend mirov bi temenê xwe mezin bibe û nexweşîna berdeyam bibe, xeteriya zererên siberrojê zêde dibin. Armanca dermankirinê ew e, ku ev veyrûs bo her û her û bi temamî ji laşê insan were derxistin. Heta berî çend salan mirov dikarî Hepatîtîs C bi tenê di rêya bikaranîna hevbeş ya *înterfêron* û hindek dermanên din derman bike. Ev şeweyê dermankirinê gelek heyvan dewam dikir û bandorên wê yên kinarî gelek dijwar bûn û serketina wê jî li gorî cureyê veyrûsê cudacuda bû.

Ji sala 2011an ve hêdî hêdî destûr ji bo bikaranîna dermanên nû hate dayîn, ku êrîşî pêvajoya zêdebûna veyrûsan dikin. Di rêya van dermanan re mualcekirin kurttir dibe û laşê mirov xwe bihtir li ber digire û di 95 ji sedî ji haletan de serketî ya jî. Herçende, ku mualcekirina vî nexweşîna li ba we berê ne serketî bû jî. Îro roj şansên we ji bo dermankirin û rehetbûna ji vî nexweşinê gelekî baş in. Bi giştî divê bi her hal Hepatîtîs C ya kronîk were dermankirin, taku zerikî û sîrosiya kezebê li ba we peyda nebe. Heger hun bi vî nexweşinê ketibin, serdana textorekî pîspor bikin yan herin dezgeheke şewirdariyê, yên ku navên wan li dawiya vî belavokê hatine nivîsîn.

Ne wekî li ba hindek nexweşinên vektinê yên din, heger mirov ji Hepatîtîs C were dermankirin jî, laşê mirov li dijî wê xwegirtî nabe. Anku dibe, ku hun careke din jî bi vî nexweşinê bikevin û ji ber vê yekê divê hun bi rengekî bikêrhatî xwe li dijî vî xeteriyê biparêzin.

Veyrûsa Hepatîts D (yan Veyrûsa Delta) bi tenê li gel Veyrûsa Hepatîts B der dibe. Rêjeya belavbûna Hepatîts D di herêmên curbecur de yên diniyayê ji hev cuda ye. Heger mirov bi nexweşîna Hepatîts D jî bikeve, wî çaxî pêvajoya nexweşîna Hepatîts B û diwartir dibe û xeteriya pêketina bi *zêrbûn yan sîrosiya kezebê* û penceşêra kezebê wê zêde dibe.

VEKETIN Û PARASTIN

Wekî Hepatîts B Hepatîts D jî bi giştî di rêya xwînê bo xwînê tê veguhestin. Û her weha veketina nexweşîna di rêya avên laşê mirov re û tîkîliya bi perdeyên lêpêçayî wek mînak di tîkîliyên cinsî de, mumkin e. Derzî yan vakasînen xweparastinê yên xwedan bandorek baş li dijî Hepatîts B nahêle ku mirov bi Hepatîts D jî bikeve. Û heger carekê hun ji nexweşîna Hepatîts B saxlem bûbin, laşê we hêdî xwegirtî dibe.

Tedbirên xweparastinê ji bo Hepatîts B ji bo Hepatîts D jî misogir in. Ji ber vî hawî hay jê hebe û alavên rûtiraşiyê li gel kesekî din bikar neyne û herweha neynûkbiran jî û firçên dinanan jî û derziyan jî di dema vexwarin yan lixwedana dermanên hişbir de li gel kesekî din bikar neyne û kondoman bikar bîne. Veyrûsa Hepatîts D li herêma derdora deryaya navîn û li rojhilata navîn û li Pakistan û li navend û rojhilatî Asiya û li

Yapanê û li Taywanê û li Grönland û herweha li welatên qoçên Afrîkiyayê û li rojavayî Afrîka û li gola Amazona û li hindek herêmên taybet yên Pasîfik berbelav e.

Ji ber vî hawî xweparastin bi taybet gelekî giring e, heger nexweşîna Hepatîts B ya kronîk li ba we hebe û hun bixwazibin herin van herêman. Li ser pîlanên xwe yê geştiyariyê berwest li gel bijjîkê xwe yan bijjîka biaxivin.

DESTNÎŞANKIRINA NEXWEŞÎNÊ

Heger mirov di heman demê di bi nexweşîna Hepatîts B û D bikeve, hîç diyarde li mirovî peyda nabin. Lê dibe, ku ew êş û gazindên ku mirov bi giştî ji nexweşîna Hepatîts dike, diyar bibin. Kesên nexweş behra bihtir dîsa bi giştî saxlem dibin û bi tenê li ba ji sedî 5 ji kesên nexweş li wan pîr dibe anku dibe kronîk. Heger mirov bi nexweşîna Hepatîts B ya kronîk ketibe û hîn ew berdewam be û mirov bi nexweşîna Hepatîts D jî bikeve, hingî ew gelekî xetertir dibe. Di reweşeke wisa de nexweşin li ba ji sedî 70–90 ji nexweşan dijwar derbas dibe û hêdî zêrbûn yan sîrosiya kezebê li ba wan peyda dibe.



Tîpên cênêtîk yê Veyrûsa Hepatîts E yê curbecur, ku dibin sersebea peyda ûna Hepatîts li herêmên curbecur yê cîhanê berbelav in. Behra bitir ji nexweşînan di rêya ava gemarî, ku gû û mîz tevî bûye peyda dibe, li welatên başûrjîhilat û navenda Asiya û li bakûr û rojavayê Afrîkayê, li Amerîka navîn û li rojhilata navîn. Li Almaniya hijmara insanên ku bi Hepatîts E dikevin zêde bûye.

Behra bihtir pêktina bi vê nexweşîna ya dijar ji ber xwe baş dibe. Lê ji bo jinên ducanî û kesên nexweşîna kezebê li ba wan heyî, dibe ku ev nexweşî jiyana wan bike xeteriyê. Kesên ku sîstema wan ya xweparastinê sist û xav be (Kesên, ku endamekî laşê xwe guherandine, yan kesên, ku xwîna xwe dîguherînin û yê ku bi nexweşîna HIV ketine) ev nexweşîna Hepatîts E li wan pîr dibe anku dibe kronîk.

VEKETIN Û PARASTIN

Wekî nexweşîna Hepatîts A veketina wê yan veguestina wê behra bitir di rêya ava vexwarinê ya genîbûyî de, ku gû û mîza insanî tevî bûye yan di rêya xwarinê re, li Almaniya di rêya xwarîna goştê xav yê berazên kedî yan yê berazê kovî. Li Almaniya vaksînêdaneke xwedan destûr û serbest li ber dest tune ye. Di dema geştiyaran de ji bo herêmên, ku Hepatîts E lê der bûye, hun dikarin berî hingî xwe li derbarê xeteriya sefera xwe xwe agahdar bikin û hay ji xwarin û vexwarinên paqij hebin. Û hem li Almaniya jî gelekî baş e û hem pêwîst e, ku mirov bi tenê goştê kelî bixwe.

DESTNÎŞANKIRINA NEXWEŞÎNÊ Û DERMANKIRIN

Heger diyarde peyda ûn, piştî 14 heta 60 rojan diyardeyên Hepatîts yê naskirî peyda dibin. Û zêdebarî wê yekê jî li ba hindek mirovan êş û gazindên wan ji sîstema rehikên wan çêdibe. Jinên ducanî û bi taybet yê ku di qûnaxa dawî ya

ducaniyê de ne û herweha kesên ku nexweşîna kezebê li ba wa heye, dibe ku pêvajoya nexweşinê li ba wan gelekî dijar derbas bibe û 20 jî sedî ji wan jî bi vê nexweşinê dimirin. Heger kesên xwedan sîstemeke xweparastinê ya sist Hepatîts E li wan pîr bibe anku bibe kronîk, dikare bê dermankirin di demeke kurt de (çend salan) li ba wan zerbûn yan sîrosiya kezebê peyda bike. Di destpêkê de xwîn tê kontrolkirin, ka çend dijetenên Hepatîts-E tê de hene yan na. Heger şik û gûman ji nexweşîneke kronîk hebe, mirov dikare hêdî xwînê û gû kontrol bike, taku diyar bike, ka cênomê Veyrûsê tê de heye yan na.

Hîn tu şeweyên taybet û misogir yê mualecekirina Hepatîts-E yê li Almaniya peyda nebûne, hîn lêkolîn li ser tîn encamdan. Lê hindek caran dermanan li dijî diyardeyên wê didine nexweşan.



Dijeten

Dijeten ji aliyê sîstema xweparastina laşî têne afrandin, taku wan mekrûbên ku ketina nava laşê mirov û nexweşînan çêdikin bêzerer bike. Ew bi taybet ji boy merkrûbên geşkirina nexweşîyan hatine saz kirin. Ji ber vê hindê peyda bûna *dijetenan* di xwînê de dikare wek nîşan were bikaranîn, ku va laşê mirov bi nexweşîneke veguhêz ketiye. Hindek caran ew laşê mirovî beramber merkrûbekî geşkirina nexweşîyan, ku berî hingî mirov pê ketibe û jê saxlem bûbe, xwegirtî dikin.

Dijwar

Di nexweşînan de: ji nişka de der dibin, pêvajoya wan bilez û dijwar e

Enzîm

Madên alîkar in ji aliyê laşê mirovî ve têne afrandin ji bo xurtkirina kartêvedanên kîmyawî. Ew xwedan erkeki birêvebirî ne di veguhestina madên xwarinê de laşê mirovî de.

Hormon

Madên veghuêz yan barkirinê ne, di xalên laşê mirov de tên afrandin û di her endamekî laş de bandor û wezîfne taybet birve dibin.

Înterferon

Înterferon protoyan yan madên piçûk in, ku ji aliyê laş ve têne afrandin, ji boy ku parêziya laş li beramber veyrûsan û herweha girêkên penceşêrî bikin. Înterferonê bi şeweyekî pişesazî hatî saz kirin di dema pêketina laş bi nexweşînen veyrûsî wek derman tê bikaranîn. Dermankirina bi rêya Înterferonê behra bihtir bandorên wê yên kinarî yên ne baş hene.

Kronîk

Di nexweşîyan de: her û her, ji bo demeke dirêj didome

Paqijî/nepaqijî

Paqijî de warê tendurustî de tê wateya paqijîya ji mekrûbên geşkirina nexweşînan. Cîhaz û amûrên, ku di dema emaliyatan de di laşê mirov

de tên bikaranîn, divê di rêya germê de yan di rêya prosesên kîmyawî werin paqij kirin. Nepaqijî jî tê wateya, ku garantiya tunebûna mekrûbên geşkirina nexweşînan tune ye.

RNA

Asîda Ribonukleyî (RNA) ew mada ye, ku cênomê hindek veyrûsên taybet (Veyrûsên RNA) jê pêk tê. Têstên RNA dikarin RNA ya veyrûsên curbecur di xwînê de nas bikin û wan bipîvin.

Tipê cênêtîk

Tipê cênêtîk yê zindewerekî şeweyek e ji cênomê wî mirovî. Mirovên ji heman core, tîpên wan yê cênêtîk dikarin bi cudabûneke piçûk wêki hev bin, ew guhertinên, ku hêdî bandora xwe li ser taybetmendîya wan dîke. Û veyrûs jî herweha dikarin di core tîpên cênêtîk yê cuda peyda bibin, ev cudabûn jî dikare bandora xwe li ser pêvajoya nexweşîne û dermankirina wê hebe.

Veyrûs/veyrûsî

Veyrûs perçokên veketina nexweşînan ne, ku pêdiviya wan bi xala mêvan ya zindewerekî heye, taku xwe tê de zêde bikin. Ew ji çarîkeke jîderveyî û tede cênomê wê pêk tîne. Gelek nexweşînen veketîne sersebeba wan veyrûs in, wek mînak nexweşîna Hepatîtîsa veyrûsî. Sîstema xweparastina laşê mirovî bi rêya dijîtenan li dijî van veyrûsan şer dîke.

Zerbûn yan sîrosiya kezebê

Zerbûn yan sîrosiya kezebê ji nexweşîna zerikiya kezebê der tê. Di encama avakirina guherînên girêkî û şûnbirînan û berdewamiya xerabkirina binyada xalên kezebê hêdî hêdî kezeb wezîfa xwe ji dest dide.

Zerikiya kezebê

Dema ku nexweşîna zerikiyê kezebê di laş peyda dibe tevniqa girêdanê dikeve dewsa xalên laş yê mirî. Binyada kezebê ya nerm û tenik û hem rehên xwînê ku tê re diçin û tîne di vê nexweşîne de zirar li wan nayê kirin.

Nexweşîna kulbûna kezebê ya veyrûsî

Zaniyariyên nûjen, parastin û dermankirin

ALİKARÎ Û ŞİRETKARÎ DI DEMA NEXWEŞÎNÊN KEZEBÊ DE

Dezgeha kezebê ya elmanî di sala 2006an de hate damzerandin. Armanca wê ew e, ku her û her zûnaskirin û dermankirina nexweşînan kezebê were başkirin. Dezgeha kezebê ya elmanî agahdariyan û şêwirdariyan di warê tendurustiyê de pêşkêşî nexweşan û kes û karên wan dike.

Dezgeha kezebê ya elmanî
(Deutsche Leberstiftung)
Carl-Neuberg-Straße 1, 30625 Hannover
www.deutsche-leberstiftung.de

Dezgeha alîkariya kezebê ya elmanî textorên pispor û berjewendiyên alîkariya xwe bi xweyî bi hev girêdide.

Ew agahdariyan dide û ronikirin û çavbelkirinê derbarê vê mijarê pêşkêş dike. Li hindek bajaran mirovên, ku bi nexweşîna Hepatîtis ketine (yan nexweşînan din yê kezebê) grûpan ji xwe re çêdikin û bi vî rengî tên ba hevûdin.

Ew wek grûpeke alîkariya xwe bi xweyî endama dezgeha alîkariya kezebê ya elmanî ye jî.

Dezgeha alîkariya kezebê ya elmanî
(Deutsche Leberhilfe e.V.)
Krieler Straße 100, 50935 Köln
www.leberhilfe.org

AGAHDARIYÊN NÜJEN DERBARÊ HIV

Navenda nojdarî- ya regezan (EMZ) di çarçoveya projeya AIDS & Mobility li gel şex welatên din europayî belavokek derbarê HIV/AIDS afirand.
<http://www.aidsmobility.org/326.0.html>

AGAHDARÎ Û XETÊN ÎNTERNÊTÊ

Hevpeymaniya nêvewletî ya Hepatîtis bida-wîanin û belavbûn û pêketina bi nexweşîna Hepatîtis B û C ji xwe re kiriyê armanc. Ew her sal roja cîhanî ya Hepatîtis birêvdibe. Ew wek rêxistineke nêvewletî weşanên xwe bi zimanê inglîzî, ferensî, erebî, çînî, rûsî, ispanî û portoxalî belav dike.

www.worldhepatitisalliance.org