



Гепатит С – Эдгэрэх боломжтой боллоо!

Таны элэгний эрүүл мэндийн хөтөч





Энэхүү товхимолд агуулагдсан мэдээлэл нь товхимол хэвлэгдэх үед ХДХВ болон Гепатитын Олон соёлт Тусламж үйлчилгээ байгууллагад байсан хамгийн сүүлийн үеийн мэдээллийг агуулсан болно.



Агуулга

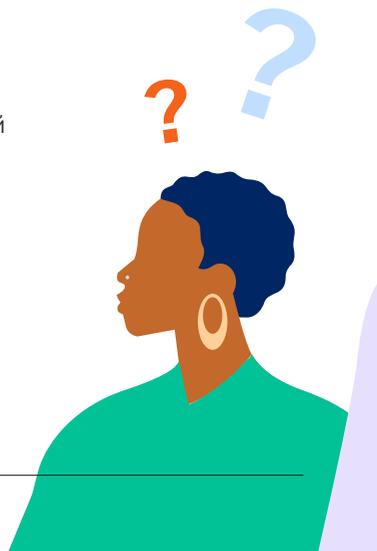
Танилцуулга	04
Энэ товхимол хэнд зориулагдсан бэ?	04
Энэ товхимолын хариулах асуултууд.....	05
Гепатит С гэж юу вэ?	06
Гепатит болон элэгний талаар та юу мэдэх хэрэгтэй вэ?	07
Гепатит С гэж юу вэ?	08
Гепатит С таны элгэнд хэрхэн нөлөөлдөг вэ?	09
Гепатит С ямар шинж тэмдэгтэй вэ?.....	10
Гепатит С-гээр хэрхэн халдварладаг вэ?	11
ГЕПАТИТ С-ГИЙН ШИНЖИЛГЭЭ	12
Гепатит С-гийн шинжилгээ хийлгэх нь.....	13
Шинжилгээнд хэн хамрагдах вэ?.....	13
Гепатит С-гийн шинжилгээний төрлүүд	14
ГЕПАТИТ С-Г ЭМЧЛЭХ НЬ	16
Гепатит С-тэй гэж оношлогдсон бол яах вэ?	17
Гепатит С-гийн эмчилгээ гэж юу вэ?	17
Гепатит С-гийн эмчилгээний шат дараалал	18
Эм нь ямар үнэтэй вэ?	19
Эдгэрсэний дараа Гепатит С-ээр дахин халдварлах боломжтой юу?	19
ГЕПАТИТ С-ГЭЭС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ	20
Өөрийгөө хэрхэн Гепатит С-гээс хамгаалах вэ?	21
Би Гепатит С-тэй: Бусдад халдахаас хэрхэн сэргийлэх вэ?	22
ЭРҮҮЛ АМЬДРАХУЙ	24
ТАНЫ ЭРХ БА ГЕПАТИТ С	26
Гепатит С-тэй гэдгээ хэнд хэлэх хэрэгтэй вэ?	28
МЭДЭЭЛЭЛ, ҮЙЛЧИЛГЭЭ	30
ГЕПАТИТ С-ТЭЙ ХОЛБООТОЙ ТАНЫ МЭДЭХЭД ИЛҮҮЭДЭХГҮЙ НЭР ТОМЪЁО	32

Танилцуулга

Энэхүү товхимол нь Гепатит С-гийн талаар мэдээлэлтэй болохыг хүссэн хэн бүхэнд зориулагдав. Товхимолд Гепатит С гэж юу болох, Гепатит С-гээс өөрийгөө хэрхэн хамгаалах болон бусдад халдваахгүй байх арга замыг тайлбарлана. Мөн Гепатит С-г хэрхэн шинжлүүлж, эмчлүүлэх талаар тайлбарлана.

Дараах нь танд хамааралтай бол энэ товхимол танд хэрэгтэй:

- Гадаад улсад цус шилжүүлүүлсэн, вакцин хийлгэсэн эсвэл мэс засалд орсон бөгөөд ашигласан багаж, хэрэгсэл гүйцэд ариутгагдсан гэдэгт итгэлгүй
- Гадаад улсад уламжлалт эмчилгээ хийлгэсэн бөгөөд ашигласан багаж, хэрэгсэл ариутгагдсан гэдэгт итгэлгүй
- Хийлгэсэн шивээс эсвэл цоолборыг ариутгасан төхөөрөмжөөр хийсэн гэдэгт итгэлгүй
- Гепатит С-тэй гэж оношлогдсон
- Гепатит В эсвэл ХДХВ-тэй
- Эмийн бодис, стеройд тариулсан, эсвэл тариураа бусадтай дамжуулан хэрэглэсэн
- Хорих газарт хоригдож байсан.



Энэхүү товхимолын хариулах асуултууд:

Гепатит С гэж юу вэ?

Гепатит С хэрхэн халдварладаг вэ?

Өөрийгөө Гепатит С-гээс хэрхэн хамгаалах вэ?

Гепатит С миний биед ямар өөрчлөлт оруулах вэ?

Гепатит С-гийн шинжилгээнд хамрагдах хэрэгтэй юу?

Гепатит С-гийн шинжилгээг хаана хийлгэж болох вэ?

Эдгэрэх боломжтой юу?

Би хэнд хэлэх вэ?

Надад тусламж үзүүлэх ямар үйлчилгээ байдаг вэ?



Гепатит С гэж юу вэ?

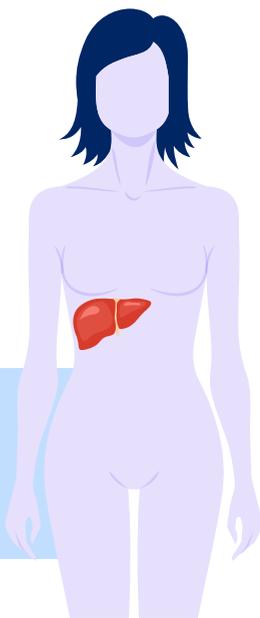


Гепатит болон элэгний талаар та юу мэдэх хэрэгтэй вэ?

Гепатит гэдэг нь элэгний үрэвсэл гэсэн утгатай. Согтууруулах ундаа, зарим эм, тариа болон вирус элгийг үрэвсүүлдэг.

Элэг нь дараах үүрэгтэй бидний биеийн чухал эрхтэн:

- Бидний хэрэглэсэн хоол хүнс, уух зүйлс болон эмийг задалдаг
- Цусан дахь хортой бодисыг гадагшлуулдаг
- Халдварыг эсэргүүцэж, хоол боловсруулахад дэмжлэг үзүүлдэг



Элэгээ эрүүл, хэвийн ажиллагаатай байлгахын тулд элэгээ хамгаалах нь чухал. Австрали улсад А, В, С вирус гепатит үүсгэдэг гол вирус юм. Хэдийгээр эдгээр вирус харилцан адилгүй ч, бүгд элгэнд нөлөөлдөг.

Гепатит	Халдварлалт	Урьдчилан сэргийлэлт	Эмчилгээ
	Бохирдсон хүнс, ус	Вакцинжуулалт, ариун цэврийг сайн сахих	Бие эрхтэн өөрийгөө анагаадаг
	Халдвартай цус, бэлгийн харилцаа болон төрөх үед эхээс хүүхдэд халдварлана.	Вакцинжуулалтад хамрагдаж, бэлгийн харилцаанд орохдоо бэлгэвч хэрэглэх	Эмчилгээний боломжууд бий
	Халдвартай цустай харьцах	Вакцин байхгүй 'Гепатит С-гээс урьдчилан сэргийлэх' хэсгийг үзнэ үү	Эдгэрэх боломжтой

Гепатит С гэж юу вэ?

Гепатит С нь гепатит С вирусээр үүсгэгддэг элэгний халдвар юм. Гепатит С-гийн халдвартай хүний цус өөр хүний биед нэвтэрснээр халдварладаг.

Тус халдвараар дэлхийн өнцөг булан бүрт ямар ч нас, гарал угсаа, соёлтой хүмүүс халдварладаг. Дэлхий дахинд архаг гепатит С-тэй 50 орчим сая хүн амьдарч байна (Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллага, 2024 он).

Гепатит С-тэй олон хүн өөрийгөө тус халдвартай гэдгээ мэддэггүй.

Тус халдварын шинж тэмдэг олон жилийн дараа ч илрэх боломжтой.

Эмчилгээ хийлгэхгүй бол гепатит С нь элгэнд ноцтой гэмтэл (цирроз) учруулж, элэгний хавдар үүсгэж болзошгүй.

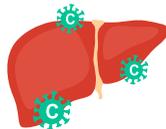


Гепатит С таны элгэнд хэрхэн нөлөөлдөг вэ?

Гепатит С-гээр халдварласаны дараа хүний бие өөрөө тус вирустэй тэмцдэг. Гепатит С-тэй 100 хүний 25-д тус вирус эмчилгээ тусгайлан хийлгэхгүйгээр 12 сарын дотор арилдаг. Үүнийг **цочмог гепатит С гэдэг.** Энэ тохиолдолд бие богино хугацаанд өвдөж, удахгүй сайжирдаг.



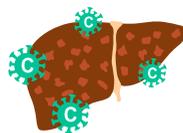
Цочмог гепатит С



Үлдсэн 75 хүний биед вирус байсаар байх боловч илэрхий шинж тэмдэггүй байх боломжтой. Үүнийг **архаг (урт хугацааны) гепатит С гэдэг.** Хүний бие тус вирустэй тэмцэх боломжгүй болсноор архаг гепатит С-ийн халдвар бий болдог. Энэ нь эрүүл мэндийн ноцтой асуудал дагуулна. Эхлэхдээ ихэвчлэн элэгний сорвижилт (фиброз) үүсдэг.



Архаг гепатит С



Эмчилгээ хийлгэхгүй бол:



д нь халдвар авсанаас 10-15 жилийн дараа мэдэгдэхүйц шинж тэмдэг илэрнэ



д нь халдвар авсанаас 20 жилийн дараа элэгний ноцтой өвчлөлтэй болно



Тэдгээрийн 5% нь элэгний үйл ажиллагааны дутагдалд орох эсвэл элэгний хавдартай болсноор эрт нас бардаг.

Азаар гепатит С-г эмчлэгддэг.

Гепатит С ямар шинж тэмдэгтэй вэ?

Гепатит С-тэй ихэнх хүмүүст олон жилийн турш ямар ч шинж тэмдэг илэрдэггүй. Шинж тэмдэг илэрсэн хүмүүсийн хувьд энэ нь ханиадтай төстэй. Зарим хүмүүс дотор муухайрах, хэт ядарсан мэдрэмжтэй байх эсвэл элэг орчимд таагүй мэдрэгдэж болно.

Гепатит С-гийн шинж тэмдгүүд:



Дотор муухайрах



Ядарч сульдах



Хөндүүрлэх, таагүй
мэдрэмж мэдрэх

Архаг гепатит С-тэй хүмүүс элэг нь их гэмтэх хүртэл өвдсөнөө мэдэхгүй байх боломжтой. Мэдэлгүй олон жил явдаг.

Гепатит С-тэй эсэхийг мэдэх цорын ганц арга зам нь цусны шинжилгээ хийлгэх юм.



Гепатит С-гээр хэрхэн халдварладаг вэ?

Та гепатит С-тэй хүний цус таны цусны урсгалд орсноор гепатит С-ээр халдварладаг. Үүнд нүдэнд харагдхааргүй жижиг хэмжээний цусны дусал ч хамаарна.

Дараах тохиолдолд гепатит С халдварладаг:



Гадаад улсад хийлгэсэн ариун бус эрүүл мэндийн, шүдний, гоо сайхны ажилбар, вакцин эсвэл мэс засал (Австрали улсад эдгээрийг хийлгэхэд ерөнхийдөө аюулгүй)



Шивээс, арьсны цоолбор зэрэг цустай харьцдаг ариун бус уламжлалт ажилбарууд



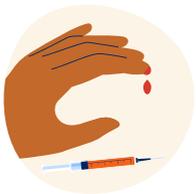
Сахлын татуурга, шүдний сойз зэрэг цус байх боломжтой (маш бага хэмжээ хүртэл үүнд хамаарна) бусдын хувийн эд зүйлсийг хэрэглэх



Эх нь гепатит С-тэй бол жирэмслэлт эсвэл төрөлтийн явцад эхээс хүүхдэд



Бэлгийн харилцаанд бэлгэвчгүй орох үед нэгний цус нөгөөгийн цустай хүрэлцсэнээр



Санаандгүй байдлаар зүүнд хатгуулах гэмтэл



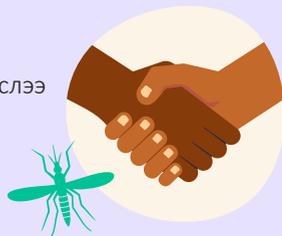
Эмийн бодис, стероид тарьсан аливаа тариурыг дамжуулан эсвэл дахин хэрэглэх



1990 оноос өмнө Австралид цус сэлбүүлсэн

Та дараахаас гепатит С-гийн халдвар авахгүй:

- Ханиах, найтаах, гар барих, үнсэлцэх, тэврэлдэх
- Бусадтай хоол, уух зүйлс, хоол бэлтгэдэг, иддэг хэрэгслээ дамжуулан хэрэглэх
- Ариун цэврийн өрөөг хуваан ашиглах
- Усан сан
- Шумуул болон бусад шавжинд хатгуулах.



Гепатит С-гийн шинжилгээ



Гепатит С-гийн шинжилгээ

Гепатит С-тэй эсэхийг мэдэх цорын ганц арга зам нь цусны шинжилгээ хийлгэх юм.

Гепатит С-гийн шинжилгээ нь тогтмол хийгддэг эрүүл мэндийн үзлэгт багтдаггүй тул эмчээсээ гепатит С-гийн шинжилгээ хийлгэх талаар тусгайлан асуугаарай. Медикэйр-ээр шинжилгээ хийлгэхэд төлбөргүй.

Гепатит С-гийн шинжилгээг хийлгэхэд хялбар бөгөөд нууцлалыг хангадаг



Шинжилгээнд хэн хамрагдах вэ?

Хэрэв та гепатит С вирусын тохиолдол элбэгтэй улсад төрсөн эсвэл тэнд амьдардаг бол гепатит С-гийн шинжилгээ хийлгэх нь нэн чухал.

Мөн дараах тохиолдолд гепатит С-гийн шинжилгээ хийлгэх нь чухал:



хорих газарт
хоригдож байсан



гепатит В эсвэл
ХДХВ-тэй



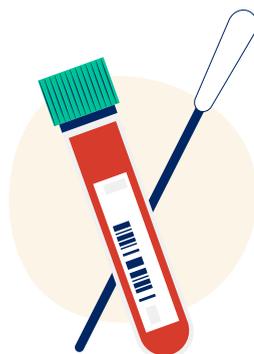
С-гийн тохиолдол ихтэй
улсаас Австралид ирсэн

Гепатит С-гийн шинжилгээний төрлүүд

Шинжилгээ	Хэрхэн хийгддэг болох	Шинжилгээний хариу сөрөг гарах нь юуг илэрхийлэх вэ?	Шинжилгээний хариу эерэг гарах нь юуг илэрхийлэх вэ?
Гепатит С-гийн эсрэг бие илрүүлэх шинжилгээ	Энэ нь таныг урьд өмнө гепатит С-гийн халдвар авч байсан эсэхийг тодорхойлдог цусны шинжилгээ юм.	Хэрэв таны шинжилгээний хариу сөрөг гарсан бол та үүнээс өмнө гепатит С-гийн халдвар авч байгаагүй, одоо ч байхгүй гэсэн үг.	Хэрэв таны шинжилгээний хариу эерэг бол та урьд өмнө нь гепатит С-гийн халдвар авч байсан гэсэн үг юм. PCR шинжилгээ хийлгэх шаардлагатай.
Гепатит С-гийн PCR шинжилгээ (полимеразын гинжин урвал)	Энэ бол таны биед одоо гепатит С вирус байгаа эсэхийг тодорхойлох цусны шинжилгээ юм.	Шинжилгээний хариу сөрөг гарсан бол таны биед одоо гепатит С вирус байхгүй гэсэн үг.	Шинжилгээний хариу эерэг гарсан бол таны биед одоо гепатит С вирус байна гэсэн үг. Эмч дээрээ очиж үзээрэй эмчилгээний талаар ярих.
Хатсан цусны толбо (DBS) шинжилгээ	DBS шинжилгээг цахимаар захиалж, гэртээ хийдэг. DBS шинжилгээг хийхдээ хуруунаасаа хэдэн дусал цусыг шинжилгээний хавтгай дээр дусааж, хатаана. Шинжилгээг лаборатори луу шуудангаар илгээнэ. Шинжилгээний хариу ойролцоогоор нэг долоо хоногийн дотор утас, мессеж эсвэл цахим шуудангаар ирнэ.	Хариу сөрөг гарсан бол таны биед одоо гепатит С байхгүй гэсэн үг.	DBS шинжилгээгээр таны цусанд гепатит С байгаа гэж гарсан бол яг одоо идэвхтэй халдвар байгаа эсэхийг цусны шинжилгээгээр баталгаажуулах шаардлагатай. Таныг сувиллагч дуудаж, гепатит С-ийн цусны шинжилгээ хаана хийлгэхийг хэлж өгнө.

Гепатит С-гийн шинжилгээний төрлүүд

Шинжилгээ	Гепатит С-гийн шинжилгээг хаана хийлгэж болох вэ?	Шинжилгээ ямар үнэ өртөгтэй вэ?
Гепатит С-гийн эсрэг биет илрүүлэх шинжилгээ	Эмч, өрхийн эмч (GP) Бэлгийн Эрүүл Мэндийн Эмнэлэг Гэр бүл төлөвлөлтийн Эмнэлэг	Хэрэв та Медикэйр карттай бол шинжилгээ үнэ төлбөргүй. Таны эмч эрүүл мэндийн хөнгөлөлтөд хамрагддаггүй бол төлбөр төлөх шаардлагатай болно.
Гепатит С-гийн PCR шинжилгээ (полимеразын гинжин урвал)	Эмч, өрхийн эмч (GP) Бэлгийн Эрүүл Мэндийн Эмнэлэг Гэр бүл төлөвлөлтийн Эмнэлэг	Хэрэв та Медикэйр карттай бол шинжилгээ үнэ төлбөргүй. Таны эмч эрүүл мэндийн хөнгөлөлтөд хамрагддаггүй бол төлбөр төлөх шаардлагатай болно.
Хатсан цусны толбо (DBS) шинжилгээ	DBS шинжилгээг цахимаар захиалах боломжтой www.health.nsw.gov.au/dbstest . Шинжилгээний хариу гармагц, Бэлгийн Эрүүл Мэндийн Мэдээллийн шугамын сувилагч тантай холбогдож, таны хариуг танилцуулна. Хэрэв таны шинжилгээний хариу эерэг гарвал, шинжилгээний хариуг бататгах цусны шинжилгээг хаана өгөх боломжтой талаар танд хэлж өгнө.	Үнэ төлбөргүй



Гепатит С-г эмчлэх нь



Гепатит С-тэй гэж оношлогдсон бол яах вэ?

Та гепатит С-гийн эмчилгээг нэн даруй эхлүүлэх хэрэгтэй. Эмчилгээ нь вирусийг таны биеэс устгаж, элэгний эрүүл мэндийг сайжруулна. Эмчилгээгээр гепатит С вирусын халдварыг эмчлэх боломжтой болсон тул эрүүл мэндийн үйлчилгээ үзүүлж буй эмчийнхээ зөвлөмжийг дагаарай.



Гепатит С-гийн эмчилгээ гэж юу вэ?

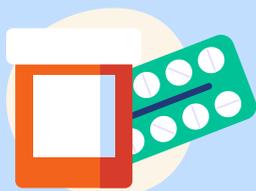
Гепатит С-г эмчлэхэд хэрэглэдэг эмийг Вирусын эсрэг шууд үйлдэлтэй бэлдмэл (DAAs) гэж нэрлэдэг. Энэ эмийг уухад амар бөгөөд аюулгүй.

Эмчилгээ 8–12 долоо хоног үргэлжлэх бөгөөд эм ууж дуусах үед вирус таны биеэс устсан байна.

Эдгээр эмүүд нь маш бага эсвэл ямар ч гаж нөлөөгүй бөгөөд элэгний гэмтэл, хорт хавдрын эрсдлийг бууруулна.

Эмчилгээ хийлгэсэн хүмүүсийн ойролцоогоор 95% нь бүрэн эдгэрдэг!

Эмч танд ямар эм илүү тохиромжтойг тайлбарлаж өгнө.



Гепатит С-г аюулгүй, үр дүнтэй эмээр бүрэн эдгээж болно.



Гепатит С-гийн эмчилгээ нь элэг гэмтэх болон элэгний хорт хавдрын эрсдлийг бууруулна.



Гепатит С-гийн эмчилгээгээр гепатит С-тэй хүмүүсийн 95% бүрэн эдгэдэг.

Гепатит С-гийн эмчилгээний шат дараалал...



АЛХАМ
1

Эмчид үзүүлэх цаг авна
- цусны шинжилгээ өгөх
шаардлага гарч болно



АЛХАМ
2

Шинжилгээний
хариугаа эмчтэйгээ
ярилцана



АЛХАМ
3

Эмч танд хамгийн тохирсон
эмчилгээг сонгож, эмийн жор
бичнэ



АЛХАМ
4

Эмийн жорыг эмийн
санд авч очно



АЛХАМ
5

Эмээ хэрэглэж эхлэнэ- эмчийн
өгсөн зааврын дагуу эмээ ууна



АЛХАМ
6

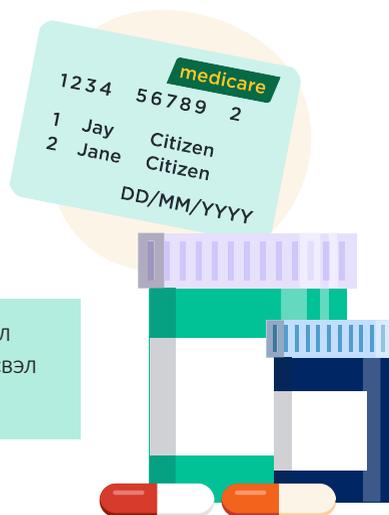
Эмчилгээ дууссанаас хойш 3 сарын дараа
эмчид үзүүлж PCR шинжилгээгээр гепатит
С вирус устсан эсэхийг баталгаажуулна.

Эмний үнэ өртөг хэд вэ?

Танд Медикэйр карт байгаа бол гепатит С-гийн эм хямд тусна. Австралийн Засгийн газар зардлын ихэнх хэсгийг хариуцдаг тул та багахан хэмжээний төлбөр төлнө гэсэн үг.

Хэрэв танд Медикэйр карт байхгүй бол эмчтэйгээ ярилцаарай. Эмч танд гепатит С-гийн эмчилгээг хямд үнээр авахад тань туслана.

Эм хэрхэн авах талаар дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахыг хүсвэл **Гепатитын мэдээллийн Үндэсний шугам** 1800 437 222 эсвэл Hepatitis NSW-тай 1800 803 990 дугаараар холбогдоорой.



Эдгэрсэний дараа дахин гепатит С-гийн халдвар авах боломжтой юу?

Тийм, эмчилгээ хийлгэсний дараа ч дахин халдвар авч болно.

Эмчилгээ нь гепатит С-г биеэс бүрэн устгах замаар эдгээж болох хэдий ч дахин гепатит С-гийн халдвар авахаас хамгаалдаггүй. Дахин халдварлахаас өөрийгөө хамгаалах нь чухал.

Сануулахад, гепатит С-гийн эсрэг биетийн шинжилгээ нь таны насан туршид эерэг гарсаар байх магадлалтай тул дахин халдварласан эсэхийг PCR шинжилгээгээр шалгах шаардлагатай.



Гепатит С-гээс урьдчилан сэргийлэх



Өөрийгөө Гепатит С-гээс хэрхэн хамгаалах вэ?

Гепатит С-гээс хамгаалдаг вакцин байдаггүй. Гепатит С-гээр халдварлахаас урьдчилан сэргийлэх хамгийн сайн арга бол:



Шүдний сойз, сахлын татуурга зэрэг хувийн эд зүйлсээ бусадтай дамжуулан хэрэглэхгүй байх



Шивээс болон арьсны цоолборыг зөвшөөрөлтэй, мэргэжлийн хүнээр хийлгэх



Эрүүл мэндийн болон шүдний эмчилгээг зөвхөн зөвшөөрөлтэй, мэргэжлийн хүнээр хийлгэх



Эрүүл мэнд, шүд болон зүүн эмчилгээ, шивээс, арьсны цоолбор хийлгэх бол анхааралтай байх



Бэлгийн харилцаанд орохдоо бэлгэвч болон тосолгоо гель хэрэглэх



Цус эсвэл биеийн бусад шингэнийг цэвэрлэхдээ бээлий өмсөх



Эмийн бодис, стероид тариагаар хийхдээ зөвхөн өөрийн эсвэл шинэ зүү, тариур ашиглах

ХЭЗЭЭ Ч ТАРИУРЫГ БУСАДТАЙ ДАМЖУУЛАН ХЭРЭГЛЭЖ БОЛОХГҮЙ

Би Гепатит С-тэй: Бусдад халдварлуулахаас хэрхэн сэргийлэх вэ?

Гэрт:



Сахлын татуурга, шүдний сойз,
хумсны хутгаа бусдадтай бүү
дамжуул



Аливаа цусыг резинэн бээлий,
саван, бүлээн ус, цайруулах
бодис ашиглан цэвэрлэ



Цусны толбо бүхий шархны наалт,
тампон, ариун цэврийн хэрэглэл
зэрэг эд зүйлсийг хогийн саванд
хаяхаас өмнө нийлэг уутанд хийх



Бэлгийн харилцаанд орохдоо
тогтмол бэлгэвч хэрэглэ.

Би Гепатит С-тэй: Бусдад халдварлуулахаас хэрхэн сэргийлэх вэ?



Эм тарьдаг бол:

- Бусадтай зүү, тариур эсвэл тарилгын төрлийн эд зүйлсийг хэзээ ч бүү дамжуулан хэрэглэ
- Өөрийн хэрэглэсэн тариурыг бусад хүнийг хэрэглэхээс сэргийлж үргэлж зохистой байдлаар хаях.

Гадаад улсад аялахдаа:

- “Цусны талаар мэдлэг”-тэй байх – ямар ч нөхцөл байдалд цустай харьцах үед анхаарал болгоомжтой байх
- Шивээс хийлгэх, ариутгаагүй тариураар тариа хийлгэхээс зайлсхийх хэрэгтэй
- Зарим улсад шүд болон эрүүл мэндийн үйлчилгээ авахаас зайлсхийх хэрэгтэй.



Эрүүл амьдрахуй



Эрүүл амьдрахуй

Ихэнх хүн гепатит С-гийн эмчилгээг их хүндрэлгүйгээр хийлгэдэг. Тэдгээр хүмүүс өөрийн ажил, амьдралаа хэвийн үргэлжлүүлдэг. Гэвч таны хийлгэж буй эмчилгээ болон эрүүл мэндийн бусад асуудлаас шалтгаалан заримдаа хүндрэлтэй байж болно.

Та гепатит С-тэй бол элэгээ дараах байдлаар эрүүл байлгах нь чухал:

Эрүүл хоол хүнс, үүнд хангалттай хэмжээний жимс, ногоо идэх. Өөх, тос болон сахар ихтэй хүнсний хэрэглээгээ багасгах.



Идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байх.

Долоо хоног тутмын хуваарьтаа дасгал, хөдөлгөөнийг багтаах.



Аливаа эм, түүний дотор ургамлын гаралтай эм хэрэглэхийн өмнө эмчтэйгээ зөвлөлдөх. Зарим эм элгэнд хортой нөлөө үзүүлдэг.



Өөрийн сэтгэл зүй, оюун санаа, бие махбодид санаа тавих. Бусдаас тусламж асуухаас санаа зовох хэрэггүй. Хэрэв та сэтгэцийн эрүүл мэндийн мэргэжилтэнтэй ярилцмаар байгаа бол эмч танд мэргэжилтнүүдийг олоход туслана.



Тамхи татахгүй байх. Элэгний өвчлөлийг тамхи илүү дордуулдаг. Энэ нь фиброз болон элэгний хавдрын эрсдийн нэмэгдүүлдэг.



Согтууруулах ундаа бага хэмжээгээр эсвэл огт хэрэглэхгүй байх.

Согтууруулах ундаа яваандаа таны элгийг гэмтээж, элэгний өвчин болон элэгний хавдрын эрсдлийг нэмэгдүүлдэг.



Таны эрх ба гепатит С



Таны эрх ба гепатит C

Австралид Гепатит C-тэй хүмүүсийг ялгаварлан гадуурхагдахаас хамгаалсан хууль тогтоомж байдаг. Гепатит C-тэй байна гэдэг нь бусад хүмүүс тантай өөрөөр харьцах ёстой гэсэн үг биш юм.

Та дараах эрхтэй:

Медикэйр картгүй байсан ч эмчилгээ, асаргаа авах.



Эх хэл тань Англи хэл биш тохиолдолд хэлмэрчийн үйлчилгээ авах.



Тантай шударга бусаар хандсан эсвэл танд үзүүлж буй асаргаа үйлчилгээнд сэтгэл хангалуун биш бол та энэ асуудлаар ярих.



Гепатит С-тэй гэдгээ хэнд хэлэх хэрэгтэй вэ?

Өөрийн гэр бүл, найз нөхөддөө

Өөрийн гэр бүл, найз нөхөддөө хэлэх нь таны сонголт юм. Та гепатит өвчнийхөө талаар хэнд ч хэлэхгүй байхаар шийдсэн бол энэ таны эрх. Гэсэн хэдий ч, халдвар авсан байж болзошгүй хүмүүст өвчнийхөө талаар хэлж, тэднийг шинжилгээнд хамруулах нь чухал.

Таны эмч танд холбоо тогтооход туслаж болно. Таны хувийн мэдээллийг нууцлана.



Гепатит С-тэй гэдгээ хэнд хэлэх хэрэгтэй вэ?

Эрүүл мэндийн ажилтнууд

Хэдийгээр та эрүүл мэндийн ажилтнуудад хэлэх албагүй ч дараах шалтгааны улмаас тэдэнд хэлэх нь тустай:

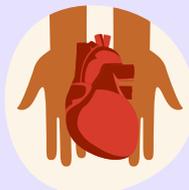
- Таны эрүүл мэндийн түүхийн талаар ойлголт авах
- Таны элгийг хянах
- Танд тохирсон эмийг сонгох
- Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тусламж үзүүлэх зөвлөгөө өгөх үйлчилгээ рүү илгээх
- Танд бичиж өгсөн эм гепатит С-гийн эмтэй харшлахгүй байгааг баталгаажуулах.



Та дараах тохиолдолд мэдэгдэх шаардлагатай:



Таны вирус халдвар эмчлэгдсэн байсан ч цус хандивлах бол



Эрхтэн эсвэл эр бэлгийн эс хандивлах бол



Эрүүл мэндийн эсвэл амь насны даатгалын хүсэлт гаргах бол



Австралийн Батлан хамгаалахын Хүчин (усан цэрэг, цэрэг, агаарын хүчин)-д ажиллах бол



Австралид амьдрах визний хүсэлт гаргах бол

Мэдээлэл, үйлчилгээ



Гепатит С-гийн талаар мэдээлэл авах

❖ **ХДХВ болон Гепатитын Олон соёлт Тусламж үйлчилгээ (МНАНС)**
Гепатит С-тэй холбоотой мэдээллийг өөр хэлээр авах: www.mhahs.org.au

❖ **Гепатит NSW**
Гепатитийн талаар мэдлэг, мэдээлэл авах бол: www.hepc.org.au

❖ **Гепатит Австрали**
www.hepatitisaustralia.com

❖ **NSW мужийн Эрүүл Мэндийн Байгууллага**
www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/hepatitis_c.aspx

Эрүүл мэндийн мэргэжилтнүүдээс туслалцаа авах

❖ **Гепатитийн тусламжийн утас** - Сидней хотоос бол (02) 9332-1599 / NSW муж дахь бусад бүсэд бол 1800 803 990 луу залгаарай
<https://www.hep.org.au/about-us/contact-us>

❖ **Австралийн Тусламж Үйлчилгээний Шугам** - 1800 437 222 луу залгах (1800 HEP ABC)
www.HepLink.au

❖ **NSW мужийн Бэлгийн Эрүүл мэндийн Мэдээллийн шугам**
Гепатит С-гийн шинжилгээтэй холбоотой асуудлаар 1800 451 624 дугаар луу Даваа-Баасан гаригт залгана уу www.shil.nsw.gov.au

❖ **NSW мужийн үйлчилгээний лавлах:** Гепатит С-гээр мэргэшсэн эмч, мэргэжилтнүүдийг олох www.hep.org.au/resources/nsw-directory-hep-clinics-doctors-specialists

❖ **Зүү, Тариур Хөтөлбөр (NSPs):**
Мэдээлэл авч, NSW муж даяарх өөрт хамгийн ойр NSP-г хайх:
www.health.nsw.gov.au/hepatitis/Pages/nsp-outlets.aspx

Та өөрийн эх хэлээрээ ярихыг илүүд үзэж байвал хэлмэрчийн үнэ төлбөргүй **дараах үйлчилгээг ашиглаарай.**



ний утас 13 14 50, эсвэл дараах вэб хуудсаар зочлоорой www.tisnational.gov.au.

Хэлмэрчтэй холбогдмогцоо та өөрийн ярихыг хүссэн байгууллага рүү залгуулаарай.

Гепатит С-гийн талаар таны сонсох магадлалтай нэр томъёо



Гепатит С-гийн талаар таны сонсох магадлалтай нэр томъёо

Хэвлий	ходоод, элэг, гэдэс, нөхөн үржихүйн эрхтнүүдийг агуулдаг биеийн хэсэг
Цочмог	Хурдан илэрч, богино хугацаанд үргэлжилдэг өвчлөл эсвэл шинж тэмдэг Цочмог халдварын нэг жишээ нь ханиад, шээсний халдвар юм. Маш хүнд цочмог өвчин зарим хүнийг үхэлд хүргэдэг.
Эсрэг биет	Вирус зэрэг ихэнхдээ таны биеийн нэг хэсэг биш зүйлстэй тэмцэхийн тулд таны дархлааны тогтолцооны үйлдвэрлэдэг зүйл. Хүний бие зарим эсрэг биетийг санадаг онцлог нь халдвараас хамгаалахад тусалдаг.
Шинж тэмдэггүй	өвчтэй атлаа ямар нэг өвчин зовуургүй эсвэл өвчтэй гэж харагддаггүй хүн. Олон хүн өвдсөн атлаа өвчний зовуургүй байх нь халдвар тарааж байдаг.
Цусаар дамжих	нэг хүнээс нөгөө хүнд цусаар дамжиж халдварладаг Гепатит В болон С гэх зэрэг өвчин эсвэл халдварыг хэлнэ. Эдгээр халдвар нь халдвар бүхий цустай харьцсан зүү тариурыг дамжуулан хэрэглэх, цус сэлбэлт, зүсэлт, шарх зэргээс халдварлах боломжтой.
Цуснаас цусанд хүрэлцэх	нэг хүний цус өөр хүний цустай холилдохыг хэлнэ. Энэ замаар гепатит В, С, ХДХВ зэрэг цусаар дамждаг халдварыг тараах боломжтой.
Цус сэлбүүлэх	хүний гарын хэсэгт нарийхан гуурсаар дамжуулан цус сэлбэх эмчилгээ.
Эрүүл мэндийн хөнгөлөлт	таны эмч эрүүл мэндийн хөнгөлөлтөд хамрагддаг бол Медикэйрээс эмчийн төлбөрийг бүрэн хариуцдаг тул таны үзлэг үнэгүй хийгдэнэ. Таны эмч эрүүл мэндийн хөнгөлөлтөд хамрагддаггүй бол та эмчийн үзлэгийн төлбөрийг хэсэгчлэн эсвэл бүхэлд нь төлдөг.
Архаг	удаан хугацаагаар буюу ихэвчлэн хэдэн сар, жилээр үргэлжилж, ихэвчлэн бүрэн арилдаггүй өвчин, шинж тэмдэг.
Цирроз	гэмтэл эсвэл урт хугацааны өвчлөлөөс үүдсэн элэгний сорвижилт. Сорвижсон эд нь элэгний эдийн үйл ажиллагааг гүйцэтгэж чаддаггүй тул энэ үед элэгний үйл ажиллагаа нь шаардлагатай сайн хэмжээнд байдаггүй.
Бэлгэвч	Жирэмслэлтээс урьдчилан сэргийлж, бэлгийн замаар халдварладаг өвчин (БЗХӨ), вирус тараах эрсдлийг багасгах зорилгоор эрэгтэй хүний томорсон бэлэг эрхтнийг багтаах нимгэн резинэн (латекс) уут.
Нууцлал	хувийн мэдээллийг нууцлаж, зөвшөөрөлгүйгээр бусдадтай хуваалцахгүй байхыг хэлнэ. Эрүүл мэндийн нууцлал гэдэг нь таны эмч эсвэл сувилагчид хэлсэн бүхий л мэдээлэл хуулийн дагуу зөвхөн та хоёр болон тэдний ажилладаг байгууллага дээр нууцлалтай байхыг хэлнэ.

Гепатит С-гийн талаар таны сонсох магадлалтай нэр томъёо

Зөвшөөрөл	гэдэг нь ямар нэг зүйлийг зөвшөөрөх гэсэн утгатай. Тохиролцон зөвшөөрөх гэдэг нь зөвшөөрөл гэдэг үгтэй утга нэгтэй. Хэн нэгэн хүн бусдын шахалгүйгээр аливаа зүйлийг хийхийг зөвшөөрөхийг зөвшөөрөл өгсөн гэж ойлгоно. Жишээлбэл, эрүүл мэндийн ажилбар, эмчилгээ эсвэл шинжилгээг ямар байдлаар хийгдэх талаар тайлбарлуулсаны дараа өвчтөн зөвшөөрөхийг хэлнэ.
DAAs	гэдэг нь Вирусын эсрэг шүүд үйлдэлтэй бэлдмэлийг хэлнэ. Энэ нь вирусыг эмчлэх зорилгоор амаар (эмэн хэлбэр) уудаг төрлийн эм юм.
Онош	Эмч үзлэг, шинжилгээ хийж, өвчтөнтэй ярилцсаны үндсэн дээр хийдэг дүгнэлт.
Гүйлгэх	Өдөрт гурав ба түүнээс олон удаа тогтмол, шингэн, усархаг өтгөн гадагшлуулахыг хэлнэ.
Фиброз	биеийн эд зузаарч, сорвижих.
Фиброскан	элэгний эрүүл мэндийг шалгадаг, ЭХО-той төстэй ямар нэг өвдөлтгүй шинжилгээ. Энэ шинжилгээгээр элэгний сорвижилт, хатуурлыг хэмждэг.
Үрэвсэл	биед үрэвсэл явагдах үед арьсны өнгө өөрчлөгдөж, хавагнаж байгаа нь анзаарагддаг. Энэ нь таны бие өөрийгөө эдгээхийг оролдож, бактери болон вирустэй тэмцэх үед явагддаг
Шарлалт	нүдний цагаан болон арьс шар өнгөтэй харагдахыг хэлнэ. Элэгний үйл ажиллагаа хэвийн биш үед шарлалт явагддаг.
Халдвар	нянгаас үүдсэн өвчлөл. Халдвар нь вирус, бактери, мөөгөнцөр болон шимэгч хорхойноос үүдэж болно.
Элэг	Хүний биен доторх хамгийн том эрхтэн. Элэг гэдэсний баруун дээд хэсэгт байралдаг. Энэ нь хоол боловсруулалт, энерги хуримтлуулах, эм болон согтууруулах ундааны хорыг биеэс гадагшлуулдаг эрхтэн.
Элэгний хавдар	элгэн дээр хэвийн бүс эс хяналтгүйгээр ургаж, хор хөнөөлтэй хавдар үүсгэдэг өвчин.
Хоолны дуршил буурах	өлсөхгүй байх эсвэл юм идэх хүсэл багатай эсвэл огт байхгүй тохиолдлыг хэлнэ.

Гепатит С-гийн талаар таны сонсох магадлалтай нэр томъёо

Эм	өвчин, эрүүл мэндийн бусад нөхцөл байдлыг эмчлэхэд хэрэглэдэг эм.
Дотор муухайрах	гэдэс эвгүйрч, бөөлжис хүрч буй мэт мэдрэмж.
PCR	Полимеразын гинжин урвал гэдэг шинжилгээ. Вирус эсхүл бактери байгаа эсэхийг цусан дахь дээжинд генийн материалаар дамжуулан шалгадаг шижилгээний төрөл
RNA	Рибонуклейн Хүчип. HCV эсвэл Гепатит С-гийн RNA шинжилгээ нь биед гепатит С вирус байгаа эсэхийг тодорхойлод эмч нарт туслаж, шаардлагатай бол хэд байгааг тоолдог.
Гаж нөлөө	эм эсвэл эмчилгээний сөрөг хариу урвал.
Сteroid	Хавагналт, өвдөлтийг зогсоодог нэгэн төрлийн эм. Өвчний эсрэг биеийн байгаагийн хамгаалалт болж тусалдаг (дархлааны тогтолцоо)
Шинж тэмдэг	Өвчин эсвэл өвчлөлийн шинж тэмдэг. Энэ нь таныг өвчтэй байж болзошгүйг илтгэх бие тань хэвийн биш байгааг илэрхийлэх зүйл. Шинж тэмдэг нь эмч, сувилагчдад ямар өвчлөл болохыг тогтооход тусалдаг.
Хор	хортой бодис эсвэл хордуулагч бодис.
Халдварлуулах	нэг хүнээс нөгөө хүнд өвчин дамжуулах.
Эмчилгээ	эрүүл байж эсвэл дээрдэхийн тулд хүний хийдэг зүйл. Үүнд өвчнийг эмчлэхийн тулд эм уух, бусад эмчилгээ хийлгэх, эсвэл амьдралын хэв маягаа өөрчлөх хамаарч болно.
Ариун бус	Цэвэр биш эсвэл нян, бактери, вирусийн халдвартай зүйл
Шээс	ариун цэврийн өрөөнд биеэс ялгаруулдаг шингэнийг хэлнэ. Ижил утгатай үгс: шээс, шингэн ялгас.

