Public Health England

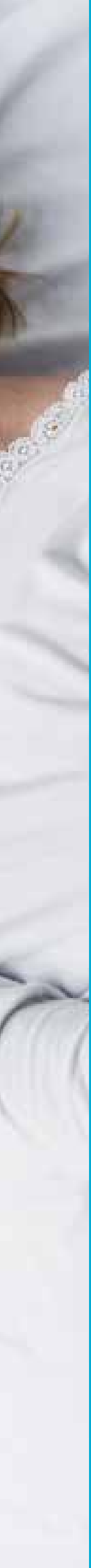
NHS

হেপাটাইটিস বি

গর্ভকালীন সময়ে এবং আপনার শিশুর জন্মের পরে আপনার পরিচর্যার জন্য নির্দেশিকা

immunisation

নিজেকে এবং আপনার শিশুকে
সুরক্ষিত রাখার সবচেয়ে নিরাপদ উপায়



এই পুস্তিকায় কী তথ্য রয়েছে?

4 আপনার স্ক্রিনিং পরীক্ষার ফলাফল এবং তার অর্থ

5 হেপাটাইটিস বি কী?

5 আমি হেপাটাইটিস বি দ্বারা কিভাবে আক্রান্ত হলাম?

6 আপনার পরিচর্যার পরিকল্পনা করা

7 আপনার চিকিৎসা এবং পরিচর্যার উপর নজর রাখা

8 আপনার শিশুর পরিচর্যা

9 আপনার শিশুর টিকাদানের সময়সূচী

10 যখন আপনি বাসায় ফেরত যাবেন

11 কার জানার প্রয়োজন রয়েছে?

আপনার স্ক্রিনিং পরীক্ষার ফলাফল এবং তার অর্থ

সম্প্রতি আপনার কয়েকটি রক্ত পরীক্ষা করা হয়েছিল। একটি ফলাফলে দেখা গেছে যে আপনি হেপাটাইটিস বি নামক একটি সংক্রমণে আক্রান্ত রয়েছেন।

এই পুস্তিকাটি ব্যাখ্যা করে যে হেপাটাইটিস বি কী এবং আপনার, আপনার শিশু এবং আপনার পরিবারের জন্য এর অর্থ কী।

এই পুস্তিকায় আপনাকে সুস্থ রাখার জন্য গর্ভকালীন সময়ে আপনার কোন পরিচর্যার দরকার হবে এবং আপনার শিশুর এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের জন্য প্রয়োজনীয় পরিচর্যা সম্পর্কিত তথ্য রয়েছে।

গর্ভকালীন সময়ে একটি বিশেষজ্ঞ টিম আপনাকে পরিচর্যা প্রদান করবেন যারা এই পুস্তিকায় উল্লিখিত তথ্য ব্যাখ্যা করবেন, সেই সঙ্গে তারা আপনাকে আপনার এলাকায় লভ্য পরিচর্যার বিস্তারিত বিবরণ দেবেন এবং আপনার ও আপনার সঙ্গীর যদি কোনো প্রশ্ন থেকে থাকে তাহলে তার জবাব দেবেন।

এই টিমে একজন স্ক্রিনিং মিডওয়াইফ, বিশেষজ্ঞ নার্স, লিভারের পরিচর্যার বিশেষজ্ঞ ডাক্তার, অবস্টেট্রিশিয়ান, ফার্মাসিস্ট এবং আপনার জিপি, প্র্যাক্টিস নার্স এবং হেলথ ভিজিটার জড়িত থাকতে পারেন।

হেপাটাইটিস বি কী?

হেপাটাইটিস বি একটি ভাইরাস জনিত সংক্রমণ। ভাইরাস হল এক ধরনের জীবাণু যার কারণে সংক্রমণ ও রোগ হতে পারে।

ভাইরাসের কারণে আপনার স্বাস্থ্য সংক্রান্ত নানান সমস্যা দেখা দিতে পারে যার মধ্যে লিভারের (যকৃতের) প্রদাহ (ফুলে যাওয়া) অন্তর্ভুক্ত রয়েছে এবং এর ফলে মারাত্মক লিভারের সমস্যা দেখা দিতে পারে, যার মধ্যে স্ক্যারিং (সিরোসিস) এবং ক্যান্সার অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। লিভার হল শরীরের সবচেয়ে বড় অঙ্গ এবং অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। লিভার অনেক কাজ করে, যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- আপনার রক্ত পরিষ্কার করা
- আপনার দ্বারা খাওয়া খাবার হজম করার জন্য পিত্ত (বাইল) তৈরি করা
- আপনাকে শক্তি প্রদান করার জন্য আপনার খাবার থেকে চিনি সঞ্চিত করা

আমি হেপাটাইটিস বি দ্বারা কিভাবে আক্রান্ত হলাম?

বিশ্বের কিছু কিছু জায়গায় হেপাটাইটিস বি এর সংক্রমণ সাধারণত বেশি দেখা যায়। সংক্রমণ হল এমন একটি অসুস্থতা যা আপনি অন্য কারও কাছ থেকে গ্রহণ করেন। এটা অন্যান্য লোকদের মাঝেও ছড়িয়ে পড়তে পারে।

হেপাটাইটিস বি ভাইরাসটি সংক্রমিত ব্যক্তির রক্তে বা শরীরস্থ তরলে পাওয়া যায়। শরীরস্থ তরলের মানে হল রক্ত, বীর্য, মুখের লালা এবং স্ত্রীযোনিক তরলের মতন জিনিস। এটা চুম্বন দেওয়া, হাত ধরা, আলিঙ্গন করা, কাশি দেওয়া, হাঁচি দেওয়া বা ছুরি, কাঁটা-চামচ এবং থালা বাসন শেয়ার করার মাধ্যমে ছড়ায় না।

এটি এই উপায়গুলোর মাধ্যমে ছড়াতে পারে:

- গর্ভকালীন সময়ে বা জন্মের সময় এটা মায়ের কাছ থেকে শিশুর মধ্যে ছড়াতে পারে
- কনডম ছাড়া যৌনসহবাসের সময়
- সংক্রমিত সুচ বা ড্রাগ উপকরণ শেয়ার করে
- অনির্বীজিত উপকরণ ব্যবহার করে ট্যাটু, শরীরে ছিদ্র করা বা মেডিকেল এবং দন্ত চিকিৎসা করা
- টুথব্রাশ বা রেজারে পাওয়া অল্প পরিমাণ রক্তের মাধ্যমে
- এমন সকল দেশে যেখানে এই সংক্রমণটি সাধারণ সেখানে পরিবারদের মাঝে (এক শিশু থেকে আরেক শিশুতে)

আপনার পরিচর্যার পরিকল্পনা করা

আপনার নিজের যত্ন নেওয়া এবং সকল অ্যাপয়েন্টমেন্টে উপস্থিত থাকাটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার বিশেষজ্ঞ দল আপনার সঙ্গে যৌথভাবে কাজ করে একটি পরিকল্পনা তৈরি করবেন যার মাধ্যমে গর্ভকালীন মেয়াদের পুরো সময় এবং জন্মদানকালীন সময়ে আপনাকে পরিচর্যার দেওয়া হবে।

তারা আপনাকে যে বিষয়ে তথ্য প্রদান করবেন:

- জন্মের সময় এবং ১২ মাসের বয়স পর্যন্ত কিভাবে টিকার (ইনজেকশন) মাধ্যমে আপনার শিশুকে নিরাপদ রাখা যেতে পারে
- আপনার সঙ্গী, অন্যান্য বাচ্চাদেরকে, বা পরিবারে বা বাসার অন্যান্য লোকদের পরীক্ষা করা

আপনার রক্তে কতটা হেপাটাইটিস বি ভাইরাস রয়েছে তা জানার জন্য আপনার আরো কয়েকটি রক্ত পরীক্ষা করার দরকার হবে। এই পরীক্ষাগুলো আমাদের অবহিত করবে যে আপনার **অপেক্ষাকৃত অল্প সংক্রমণ্যতা** নাকি **অপেক্ষাকৃত বেশি সংক্রমণ্যতা** রয়েছে।

তারপর এই ফলাফলের ভিত্তিতে আমরা আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য সেরা চিকিৎসা এবং পরিচর্যার পরিকল্পনা করতে পারি। যদি ভাইরাসের মাত্রা অপেক্ষাকৃত বেশি হয় তাহলে আপনার ভাইরাসের মাত্রাকে কম রাখার জন্য আপনার বিশেষজ্ঞ টিম হয়তো আপনাকে ট্যাবলেট খেতে বলতে পারেন। আপনার লিভারের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করে দেখার জন্য আপনার হয়তো একটি স্ক্যানও করতে হতে পারে।

আপনার গর্ভকালীন মেয়াদের শেষের দিকে আমরা আপনার সঙ্গে দেখা করে আলোচনা করব যে আপনার শিশুর জন্মের সময় কী হবে এবং যদি আপনার কোনো ধরণের প্রশ্ন থেকে থাকে তাহলে আমরা তার জবাবও দেব। হেপাটাইটিস বি আপনার শিশু কিভাবে জন্মাবে সেটিকে প্রভাবিত করে না। কেবল এই কারণের ভিত্তিতে সিজারিয়ান সেকশন করার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা হয় না।

আপনি নিরাপদে আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন। শিশুর জন্মের পর আপনার সকল অ্যাপয়েন্টমেন্টে উপস্থিত থাকাটা আপনার এবং আপনার শিশুকে সুস্থ রাখার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আপনার বা আপনার পরিবারের কোনো প্রশ্ন থাকেল তার জবাব দেয়ার জন্য টিমটি লভ্য রয়েছে।

আপনার চিকিৎসা এবং পরিচর্যার উপর নজর রাখা

পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড (পিএইচই) এর উপর অবশ্য জ্ঞাপনীয় রোগগুলোর মধ্যস্থিত সংক্রামক রোগের উপর নজরদারি করার আইনি দায়িত্ব রয়েছে, যেমন হেপাটাইটিস বি। এর অর্থ হল ভাইরাস এবং রোগের উপর নজর রেখে সেটা কোনোভাবে পরিবর্তিত হচ্ছে কিনা তা দেখা এবং আমাদের দ্বারা ব্যবহৃত টিকাটি অব্যাহতভাবে কাজ করছে কিনা তা পরীক্ষা করা।

এটা জানা গুরুত্বপূর্ণ যে ভাইরাসটি আপনার শিশুর মধ্যে চলে গিয়েছে কিনা, এটি কখন এবং কিভাবে হয়েছে। এটা করার জন্য আমরা আপনার এবং আপনার শিশুর কাছ থেকে রক্তের নমুনা নিয়ে তা বিশেষজ্ঞ পরীক্ষণের জন্য পাঠাতে আপনার অনুমতি নেব:

সকল মহিলা এবং শিশু

- গর্ভকালীন মেয়াদের শুরুর দিকে আপনার রক্তের অল্প নমুনা নেওয়া
- আপনার শিশুর ১২ মাস বয়সে রক্তের অল্প নমুনা নেওয়া
- যদি আপনার মধ্যে অপেক্ষাকৃত বেশি সংক্রমণ্যতা থাকে তাহলে আমাদের আরও দরকার হবে:
  - আপনার শিশুর জন্মের পর আপনার রক্তের অল্প নমুনা নেওয়া
  - জন্মের সময়* আপনার শিশুর গোড়ালি থেকে ৩টে ছোট রক্তের ফোঁটা নেওয়া

তারপর আপনার শিশুর এক বছর বয়সে করা পরীক্ষণের সঙ্গে এটার তুলনা করা যেতে পারে এবং এটি বিজ্ঞানীদের বুঝতে সাহায্য করবে যে ভাইরাসটি কী রকম আচরণ করছে।

***টীকা**

জন্মের সময় আপনার শিশুর কাছ থেকে নেওয়া রক্তের নমুনা আপনার শিশুর ৫ দিন বয়সে করা 'হিল প্রিক' পরীক্ষা থেকে আলাদা এবং এর পাশাপাশি আপনার শিশুর সেই স্ক্রিনিং পরীক্ষাটি করানোও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার শিশুর পরিচর্যা

যদি আপনি সঠিক সময়ে আপনার শিশুকে টিকা দেওয়া নিশ্চিত করতে পারেন তাহলে হেপাটাইটিস বি এর সংক্রমণকে এড়ানো যেতে পারে।

এই টিকাগুলো আপনার শিশুর সংক্রমিত হওয়ার সম্ভাবনাকে উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস করবে।

হেপাটাইটিস বি তে আক্রান্ত মায়েদের শিশুদের বেশি সুরক্ষার প্রয়োজন হয়। অতিরিক্ত ইনজেকশনগুলো সরাসরি আপনার শিশুর জন্মের পর পর এবং তাদের ৪ সপ্তাহ এবং ১২ মাস বয়সে দেওয়া হয়।

যদি গর্ভকালীন সময়ে আপনার মধ্যে উচ্চ মাত্রার ভাইরাস থেকে থাকে তাহলে জন্মের ঠিক পর পরই আপনার শিশুর হেপাটাইটিস বি ইমিউনোগ্লোবিউলিন (এইচবিআইজি) নামক একটি অতিরিক্ত ইনজেকশনেরও প্রয়োজন হবে।

আপনার শিশুর বয়স ৮ সপ্তাহ হওয়ার পর তারা সকল শিশুকে প্রদান করা শৈশবকালীন টিকাদানের রুটিনটি শুরু করবেন। এতে হেপাটাইটিস বি-এর টিকা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

গুরুত্বপূর্ণ টীকা:

বার মাস বয়সে, আপনার শিশুর সকল টিকা দেওয়া হয়ে যাওয়ার পর, আপনার শিশুর মধ্যে হেপাটাইটিস বি এর সংক্রমণ রয়েছে কিনা তা দেখার জন্য রক্ত পরীক্ষা করার প্রয়োজন রয়েছে।

আপনার শিশুর টিকাদানের সময়সূচী

হেপাটাইটিস বি থেকে নিরাপদ থাকার জন্য আপনার শিশুর মোট ৬টা টিকার প্রয়োজন হবে। আপনার শিশুর জন্য সকল টিকা নেওয়াটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

টিকাদান ১ একক হেপাটাইটিস বি হাসপাতালে শিশুর এক দিন বয়সী হওয়ার পূর্বে। কিছু কিছু শিশুর অতিরিক্ত সুরক্ষার জন্য ইমিউনোগ্লোবিউলিন (এইচবিআইজি) এর একটি দ্বিতীয় ইনজেকশনেরও প্রয়োজন হয়।	**১ দিন**
টিকাদান ২ একক হেপাটাইটিস বি ৪ সপ্তাহে - নিশ্চিত করুন আপনি শিশুকে একজন জিপির কাছে রেজিস্টার করেছেন	**৪ সপ্তাহে**
টিকাদান ৩ ৮ সপ্তাহে রুটিন মাফিক শৈশবকালীন টিকাদান যার মধ্যে হেপাটাইটিস বি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।	**৮ সপ্তাহে**
টিকাদান ৪ ১২ সপ্তাহে রুটিন মাফিক শৈশবকালীন টিকাদান যার মধ্যে হেপাটাইটিস বি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।	**১২ সপ্তাহে**
টিকাদান ৪ ১৬ সপ্তাহে রুটিন মাফিক শৈশবকালীন টিকাদান যার মধ্যে হেপাটাইটিস বি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।	**১৬ সপ্তাহে**
টিকাদান ৬ একক হেপাটাইটিস বি আপনার শিশুর হেপাটাইটিস বি রয়েছে কিনা তা জানার জন্য ১২ মাস বয়সে আপনার শিশুর রক্ত পরীক্ষা করার প্রয়োজন হবে।	**১২ মাসে**

আপনার সকল অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার রেড বুক সঙ্গে করে নিয়ে যাওয়ার কথা মনে রাখবেন অথবা স্বাস্থ্য পরিষেবার পেশাজীবীদের তা অনলাইন পূরণ করার কথা মনে করিয়ে দেবেন।

যখন আপনি বাসায় ফেরত যাবেন

আপনার শিশুর জন্ম নিবন্ধন করুন

ইংল্যান্ড, ওয়েলস এবং নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে সকল জন্মগ্রহণ করা শিশুকে জন্মের ৪২ দিনের মধ্যে অবশ্যই নিবন্ধন করতে হয়। যদি আপনি বিবাহিত হন তাহলে আপনার স্বামী একাই এটি করতে পারবেন। আপনাকে একটি জন্ম সনদ দেওয়া হবে।

আপনার শিশুকে আপনার জিপি-এর কাছে রেজিস্টার করুন

আপনি যেন সকল প্রয়োজনীয় পরিচর্যা গ্রহণ করতে পারেন তা নিশ্চিত করার জন্য আপনাকে এবং আপনার শিশুকে অবশ্যই একজন জিপি-এর কাছে রেজিস্টার করতে হবে।

আপনার শিশুকে জন্মের পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব নিবন্ধন করান যাতে আপনি আপনার শিশুকে ৪-সপ্তাহের টিকাদানের জন্য বুক করতে পারেন। আপনার কাছে জন্ম সনদ থাকলে এটা করা আরো সহজ হবে। যদি এটি করতে আপনার কোনো সমস্যা হয় তাহলে আপনার মিডওয়াইফ বা হেলথ ভিজিটরকে অবহিত করুন।

ভাবী পরিচর্যা

আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য নির্ধারিত সকল অ্যাপয়েন্টমেন্টে উপস্থিত থাকাটা গুরুত্বপূর্ণ আর এতে বিশেষজ্ঞ টিমের সঙ্গে হাসপাতালে ব্যবস্থিত যে কোনো অ্যাপয়েন্টমেন্টও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

শিশুর বয়স ছয় সপ্তাহ হলে আপনাকে এবং আপনার শিশুকে একজন জিপির সঙ্গে দেখা করার দরকার হতে পরে আপনি ও আপনার শিশু ভালো রয়েছেন কিনা তা পরীক্ষা করে দেখার জন্য।

আপনার এবং আপনার শিশুর বিষয়ে কার জানার প্রয়োজন রয়েছে?

আপনার এবং আপনার শিশুর পরিচর্যার সাথে জড়িত সকলকে আমাদের অবহিত করতে হবে যে আপনার হেপাটাইটিস বি রয়েছে যাতে আমরা:

- নিরাপদভাবে আপনার পরিচর্যার পরিকল্পনা বানাতে এবং প্রদান করতে পারি
- বিশেষজ্ঞ টিমের সঙ্গে আপনার সকল প্রয়োজনীয় অ্যাপয়েন্টমেন্টের ব্যবস্থা করতে পারি
- আপনার শিশুর পরিচর্যা এবং ভাবী টিকাদানের জন্য সকল অ্যাপয়েন্টমেন্টের ব্যবস্থা করতে পারি।

অন্যান্য পেশাদারদের আপনার হেপাটাইটিস বি থাকার বিষয়টি অবহিত করার জন্য আমাদের আপনার অনুমতির প্রয়োজন রয়েছে। এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছেন:

- জিপি
- আপনার হেলথ ভিজিটার
- চাইল্ড হেলথ ইনফরমেশন সার্ভিস যারা আপনার শিশুর সকল টিকা এবং নবজাতকের স্ক্রিনিং পরীক্ষার ফলাফলগুলোকে রেকর্ড করেন।

স্ক্রিনিং এবং টিকাদানের প্রোগ্রামগুলো নিরাপদ এবং কার্যকর রয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য পিএইচই তথ্য সংগ্রহ করে।

www.gov.uk/phe/screening-dataএ খুঁজে দেখুন কিভাবে পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড এবং এনএইচএস আপনার তথ্য ব্যবহার ও রক্ষা করে।

অধিকতর তথ্য

NHS (এনএইচএস)
www.nhs.uk/conditions/hepatitis

আপনার শিশুর জন্ম নিবন্ধন করা
www.gov.uk/register-birth

একজন জিপির কাছে আপনার শিশুকে নিবন্ধন করা
www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-practice/

আপনার শিশুর ব্যক্তিগত শিশু স্বাস্থ্য রেকর্ড (রেড বুক)
www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/baby-reviews/#the-personal-child-health-record-red-book

© Crown copyright

মার্চ ২০২০

যদি আপনি আরো বিনামূল্যের কপি অর্ডার করতে চান বা এই পুস্তিকার আলাদা ভাষায় অনুবাদ করা সংস্করণ ডাউনলোড করতে চান, তাহলে অনুগ্রহ করে ভিজিট করুন: www.healthpublications.gov.uk/Home.html
পণ্য কোড: 2019256HB
1p 5K MAR (APS)

www.nhs.uk/vaccinations