

Hepataytis C sa mga Komunidad ng Iba't-ibang Kultura sa Canada

Isang Patnubay sa Pagsasanay para sa
Pag-aalaga sa Komunidad, Kalusugan at mga
Tagapagbigay ng Paglilingkod na Panlipunan

Isinagawa ng

Canadian Ethnocultural Council
(Kapulungang Etnokultural ng Canada)

Sa Pakikipagtulungan ng

Canadian Liver Foundation
(Pundasyon sa Atay sa Canada)

Ginugulan ng

Public Health Agency of Canada
(Ahensiyang Pambayan sa Kalusugan ng
Canada)

Mikrobyong Hepataytis C (HCV)

- ✘ Unang nakilala nuong 1989
- ✘ Mikrobyong dinadala ng dugo, nagdadala ng impeksiyon sa atay
- ✘ 170 milyong tao ang may impeksiyon sa buong mundo
- ✘ 242,500 tao ang may impeksiyon sa Canada
- ✘ 8,000 tao ang bagong naimpeksiyon nuong 2007

Mula nuong 1960 hanggang 1990 tinatayang 90,000 hanggang 160,000 Kanadiyan ang nagkasakit ng hepataytis C sa pamamagitan ng impektadong dugo o mga produkto ng dugo

Ang Paglaganap

- ✘ Ang paglaganap ay 3% o higit na mataas sa ilang mga bansa na kumukuha ang Canada ng mga dayuhan
 - + Mga tao sa Republika ng Tsina
 - + Ehipto
 - + Pilipinas
 - + Vietnam

- ✘ Mga karaniwang dahilan ng pagkalat ng hepataytis C
 - + Mga kaugaliang pangkultura
 - ✘ Pagkikiskis sa balat ng perang baryang metal hanggang magdugo
 - + Di-wastong isterilisasyon ng mga pang-inyeksiyong haypodermiko

Kaalamang Pambayan sa Canada

- ✘ Ang panlahat na kaalamang pambayan ay mababa
- ✘ Maliit ang nagawa upang turuan ang
 - + Buong madla
 - + Mga tao na mababa ang karunungan bumasa at sumulat
 - + Mga tao na may iba't ibang kultura at palawikaang pinanggalingan
- ✘ Ang naging resulta, ang bawat isa sa mga nahawa
 - + Ay hindi alam na mayroon sila ng sakit
 - + Walang malay na naglilipat ng mikrobyo
 - + Hindi nag-iingat upang pangalagaan ang kanilang kalusugan
 - + Hindi humahanap ng kagamutan

Batik

- ✘ Maraming pangkulturang pagbabawal ang umiiral
- ✘ Ang pag-uusap tungkol sa sakit ay isa sa mga ipinagbabawal
 - + Pakikipag-ugnayan sa paggamit ng droga at abuso ng alkohol
 - + Takot na magkaroon ng batik at mapanganlan
- ✘ Ang bawat isa ay nakararanas ng
 - + Pagkahiya at pagkakabukod
 - + Takot na itakwil ng komunidad
- ✘ Resulta
 - + Pag-aatubili na tumanggap ng pag-aalaga, kagamutan o magtamo ng kaalaman
 - + Patuloy na pagkalat ng sakit

Ano ang hepataytis?

- ✘ Ang hepataytis ay nangangahulugang pamamaga ng atay
- ✘ Kung ang pinanggalingan ay mikrobyo, tinatawag ito na hepataytis na pangmikrobyo
- ✘ Pitong iba't-ibang bilang pa lamang ng mikrobyo ang alam na nagiging sanhi ng hepataytis
- ✘ Ang pinakakaraniwan sa Canada ay hepataytis A, B, at C

Ano ang hepataytis C?

- ✘ Ang hepataytis C ay isang sakit sa atay na nanggagaling sa mikrobyong hepataytis, isang mikrobyo na dinadala ng dugo
- ✘ Ito ay naipapalaganap sa pamamagitan ng tuwirang pagkatampak sa nahawa
 - + Dugo
 - + Likido sa katawan na mayroong dugo
- ✘ Ito ang pangunahing dahilan ng talamak na sakit sa atay
- ✘ Sa bawat 100 tao na mayroong hepataytis C
 - + ~75 - 80% ang nagkakaroon ng talamak na impeksiyon
 - + ~10 - 20% ang nagiging sirosis sa mahigit na 20 - 30 taon
 - + ~1 - 5% ang namamatay mula sa resulta ng mahabang panahong impeksiyon, kasama ang kanser sa atay.

Hepataytis A, B and C – Mga Pagkakaiba

Hepataytis	C	A	B
Pinanggagalingan	Mikrobyo ng Hepataytis C	Mikrobyo ng Hepataytis A	Mikrobyo ng Hepataytis B
Ikinakalat ng	Dugo, likido sa katawan na may dugo	Daan sa puwit at bibig sa pamamaraan ng hilaw na pagkaing-dagat, pagkaing may talukap o kabibi, maruming tubig, o kubo ng yelo	Dugo, likido sa katawan Pag-uugnayan na sekswal Ina na may impeksiyon __anak sa sandali ng pagsilang

Mga Karaniwang Mapanganib na Dahilan

- ✘ Paggamit ng droga na itinuturok (nakaraan o ngayon)
- ✘ Paggamit ng droga na nagdaraan sa ilong (pagsingasing)
- ✘ Pakikihati ng panturok, istro, pipa, kutsara, lutuan, at iba pa.
- ✘ Pagpapalagay ng tatu, pagtuturok sa katawan, akupanktyur
 - + Paggamit ng mga kasangkapang hindi isterilizado, tinta o pamamaraan
- ✘ Pagkatampak sa puok ng gawain sa pamamagitan ng pinsala na dulot ng matulis na turok
- ✘ Di-wastong isterilisasyon ng mga kagamitang medikal at dental.
- ✘ Pakikihati sa mga kagamitang personal sa pag-aalaga ng sarili
 - + Labaha, gunting, panggupit ng kuko, sepilyo sa ngipin
- ✘ Walang proteksiyong sekswal na pakikitalik kasama ang pakikipag-ugnayan sa dugo
- ✘ Ipinanganak ng isang ina na may mikrobyo ng hepataytis C

Maari bang mag-iingat sa hepataytis C?

- ✘ Ang pinakamabisa lamang na paraan ng pag-iingat
 - + Iwasan ang pagkaugnay sa dugong may impeksiyon.

- ✘ Pag-iingat
 - + Huwag makikihati sa paggamit ng pang-inyeksiyon, heringgilya, kutsara, mga solusiyong may droga, tubig at mga lutuan, pipa, istro para pagsingasing ng droga , at iba pang mga kagamitan
 - + Gamitin lamang ang sariwang tinta at isang gamit lamang, itinatapon pagkagamit nang minsan ng karayom para sa pagtatatu, pagturok sa sarili, akupanktyur at iba pa.
 - + Isterilisahin ang lahat ng kagamitan pati ang tinta
 - + Magsuot ng guwantes na leyteks kung maaaring makikipag-ugnayan sa dugo ng ibang tao,
 - + Gawing ugali ang ligtas na pakikipagtalik
 - + Sa relasyong ibaiba ang kinakasama o sa bagong partner na sekswal, gumamit ng kondom
 - ✘ Ang sekswal na paglilipat ng sakit ay bihira sa matagal nang pagsasama ng isa lamang ang partner.

Maari mo bang ihawa ang pamilya, mga kaibigan?

✘ Oo!

✘ Paano mababawasan ang panganib

- + Huwag makikihati sa paggamit ng labaha, sepilyo sa ngipin, panggupit ng kuko at iba pa
- + Takpan ang anumang bukas na sugat o galos
- + Itapon ang mga bagay na nahawahan ng dugo sa mga lalagyan,
 - ✘ Tampons, napkin sa regla, tisyu peyper, benda, karayom, at iba pa.
- + Huwag makikihati sa paggamit ng pang inyeksiyon, istro o anumang kagamitan sa droga (lalagyan, lutuan, salaan o tubig)
- + Huwag magpapasuso nang may sugat o dumudugong utong ng suso

✘ Laging gumamit ng kondom

- + Lalo na kung hindi sa mahabang panahong pagsasama sa isa lamang na partner
 - ✘ Pangalagaan ang partner laban sa hepataytis C
 - ✘ Bawasan ang panganib sa paglilipat na iba pang nakahahawang sakit (hepataytis B, HIV, at iba pa.)

Mga Sintomas

- ✘ Ang maraming tao ay walang sintomas
 - + Maaari ring nararamdaman nila na sila ay malusog
- ✘ Kabilang sa mga sintomas ay
 - + Pagkahapo
 - + Paninilaw (ng balat at ng mata)
 - + Pananakit ng sikmura at mga kasukasuan
 - + Matinding kulay ng ihi
 - + Parang masusuka
 - + Pagkawala ng ganang kumain

Sino ang dapat magpasuri?

- ✘ Sinuman na nakagawa ng anumang bagay na maglalagay sa kanila sa panganib
 - + Kahit na minsan lamang o matagal nang panahon ang nakalipas
- ✘ Sinuman na may palatandaan o sintomas ng hepataytis C
 - + Parang masusuka, pagkahapo, nabawasang gana sa pagkain, paninilaw ng balat at mata, matinding kulay ng ihi at sakit ng sikmura at iba pa
- ✘ Sinuman na ipinanganak o nanirahan sa mga bansang pagkaraniwang may hepataytis C
 - + Ehipto, Timog Italya, Indiya, Pakistan, Tsina, Pilipinas, at Vietnam
 - + Lalo na kung napasali sa mga produkto ng dugo, mga pamamaraang medikal o pagpapabakuna sa mga bansang ito

Ano ang mga pagsusuri?

- ✘ Mayroong ibaibang pagsusuri
- ✘ Ang iba't-ibang pagsusuri ang makakatulong na magpasiya kung ano ang naaangkop na kagamutan.
- ✘ Kumunsulta sa isang nagbibigay ng payo ukol sa kalusugan na siyang hihiling ng naaangkop na pagsusuri

- ✘ Ang pagsusuri laban sa HCV
 - + Humahanap sa panlaban ng katawan sa HCV
 - + Kung positibo, ang tao ay nagkaroon nang minsan ng impeksiyon ng mikrobyo
- ✘ Ang pagsusuri ng HCV RNA
 - + Ipinaalam kung ang tao ay mayroon pang mikrobyo
 - + Gaano karami ng mikrobyo ang nasa dugo

- ✘ Ang pagsusuri ng angkang pinagmulan ng HCV
 - + Ang pagsusuring nagsasabi ng tipo (o tipo ng angkan) ng HCV

- ✘ Ang tungkulin ng atay at ng mga sustansiyang pangkimiko ng atay
 - + Matitiyak kung ang HCV ay pumipinsala sa atay

- ✘ Bayopsi ng atay
 - + Magpapakita ng sama-samang pinsala sa atay ng mikrobyo taba at alkohol

Maaari ka bang magkaroon ng hepataytis C uli ?

- ✘ Oo!
- ✘ Ang sistema ng immunidad ay gumagawa ng panlaban sa katawan laban sa hepataytis C
- ✘ Ang mikrobyo ay nagbabago nang napakabilis para sa sistema ng immunidad
- ✘ Ang mga panlaban ng katawan ay hindi na nagbibigay ng pangangalaga
- ✘ Dahil dito, wala kahit sino na may immunidad na panghabangbuhay.

Mayroon bang bakuna?

- ✘ Walang bakuna para sa hepataytis C
- ✘ Kahit ang mga tao na matagumpay na napagaling sa HCV ay maaaring magkaimpeksiyon uli
- ✘ Ang mga gawain ng bawat isa ay nakaaapekto sa kung gaano ang panganib na magkaimpeksiyon uli

Ano ang panggamot?

- ✘ Ang pinkamabisang panggamot sa hepataytis C ay matatamo
 - + Kombinasyon ng “pegylated interferon at ribavirin”
- ✘ Kung ang panggamot ay inireseta, ang maysakit at ang duktur ay dapat isaalang-alang
 - + Ano ang kasalukuyang panggamot sa hepataytis C?
 - + Gaano kabisa ang nasabing panggamot?
 - + Ano ang mga “side effects” ng panggamot?
 - + Sino ang kandidato sa panggamot na ito?
 - + Paano makukuha ng sinuman ang panggamot?
- ✘ Upang maiwasan ang higit na malubhang pinsala sa atay
 - + Magpabakuna laban sa HAV at HBV
 - + Ang mga bakuna para sa hepataytis A and B ay matatamo
 - + Maraming probinsiya at teritorya ay nagbibigay ng mga bakuna nang walang bayad

Iba pang Mapagpipiliang Panggamot?

- ✘ Wala pang mapagpipiliang paraan ng panggamot na napatunayang ligtas at mabisa sa pagpapagaling sa hepataytis C
 - + “Homeopathy”, damong panggamot, mga bitamina, mga mineral at iba pa
- ✘ Ang karamihan sa mga mapagpipiliang naggagamot ay hindi kontrolado ng mga batas ng mga probinsiya at teritorya
- ✘ Para sa impormasyon sa mga panganib/kabutihan ng mga mapagpipiliang panggamot
 - + Humanap ng propesyonal na manggagamot
 - + Ang manggagamot ay kailangang may mahusay na pag-unawa ng hepataytis C

Paano mapapamahalaan ang hepataytis C ?

- ✘ Upang manatiling malusog at mabawasan ang mabigat na gawain sa atay
 - + Iwasan o bawasan ang pag-inom ng alkohol
 - + Iwasan o bawasan ang paghitit ng tabako
 - + Kumain para sa kalusugan
 - ✘ Tingnan ang mga patnubay na *“Pagkaing Mabuti na Kasama ng Patnubay sa Pagkain ng Canada”*
 - + Iwasan ang iba pang sakit na nakapipinsala sa atay na gaya ng hepataytis A and B
 - + Iwasan ang “mga droga sa kalye” kasama ang marihuwana
 - + Isagawa ang pakikipagtalik na higit na ligtas
 - + Maging masigla sa mga pangkatawang gawain
 - + Matulog nang sapat

Mga Kapakipakinabang na Web sites

- ✘ Canadian Liver Foundation

 - + <http://www.liver.ca>

- ✘ Government of Ontario

 - + www.hepcontario.ca

- ✘ Health Canada

 - + <http://www.hc-sc.gc.ca>

 - + <http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodnatur/index-eng.php>

- ✘ Public Health Agency of Canada

 - + <http://www.phac-aspc.gc.ca/hepc>

Mga Sangguniang Ginamit

- ✘ Hepataytis C – Kunin ang mga Katotohanan
Hepatitis C-Get the Facts
 - + Pangkalusugang Pambayan ng Canada
Public Health Agency of Canada
 - ✘ www.phac-aspc.gc.ca/hepc/index_e.html

- ✘ Malusog Na Pamumuhay nang may Hepataytis C
Healthy Living with Hepatitis C
 - + Pundasyon Sa Atay Ng Canada
Canadian Liver Foundation
 - ✘ www.liver.ca

- ✘ Pagkaing Mabuti na Kasama ang Patnubay Sa Pagkain ng Canada
Eating Well with Canada's Food Guide
 - + Kalusugan Sa Canada
Health Canada
 - ✘ www.hc-gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_e/html