

Mahu maklumat selanjutnya ?

Hepatitis C Councils

Australian Hepatitis Council (02) 6232 4257

NSW (02) 9332 1599
1800 803 990 (NSW country)

Victoria (03) 9639 3200
1800 703 003 (VIC country)

Queensland (07) 3229 3767
1800 648 491 (Qld country)

South Australia (08) 8362 8443
1800 021 133 (SA country)

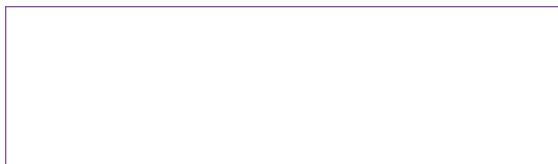
Western Australia (08) 9328 8538
1800 800 070 (WA country)

Northern Territory 1800 353 755
(Territory Health Services)

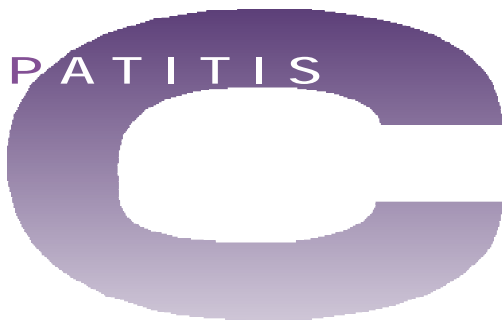
Tasmania (03) 6234 1242

Australian Capital Territory (02) 6253 9999
1800 803 990 (NSW country)

Hubungi doktor tempatan atau hospital umum
(Infectious Diseases Clinic, Hepatology Clinic)



HEPATITIS



penerangan

HEPATITIS



Terbitan dan terjemahan asli daripada
Multicultural Policy and Programs South Australia

bersama
The Ethnic Communities Council of Queensland

disemak Mei 2000



Khalayak sasaran buku kecil ini

Buku kecil ini ialah untuk orang yang dijangkiti hepatitis C, keluarga dan penjaga mereka, serta orang yang dalam risiko menjangkiti hepatitis C.

Apakah penyakit hepatitis?

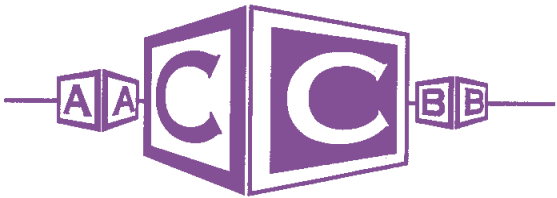
Perkataan hepatitis bermakna inflamasi hati. Hepatitis terjadi atas beberapa sebab, termasuk virus, alkohol dan kimia.

Apakah viral hepatitis?

Viral hepatitis ialah penyakit berjangkit yang meradangkan hati. Viral hepatitis merupakan masalah kesihatan besar di seluruh dunia. Viral hepatitis boleh menyebabkan sirosis (atau keparutan) hati, dan dalam jumlah kes yang kecil, barah hati atau kematian.

Apakah jenis-jenis viral hepatitis?

Jenis viral hepatitis utama ialah hepatitis A, hepatitis B dan hepatitis C. Dulunya hepatitis C dipanggil hepatitis tak A/tak B atau "hepatitis selepas transfusi". Hanya hepatitis B dan hepatitis C boleh meninggalkan parut di hati (sirosis). Ada juga jenis-jenis lain viral hepatitis yang tidak biasa.



Hepatitis A

Hepatitis A direbak kalau mulut orang menyentuh tahi. Ini boleh terjadi melalui memakan makanan dan minuman tercemar, atau beberapa amalan seks yang tertentu. Biasanya gejala mula timbul 28-30 hari sesudah jangkitan dan mungkin termasuk ialah sakit perut, patah selera, rasa loya, demam, kepenatan dan kadang-kadang kulit dan mata kuning (sakit kuning). Kebanyakan orang yang terjangkit akan sembuh penuh dan akan imun daripada jangkitan semula. Ada vaksin yang mencegah hepatitis A.

Hepatitis B

Hepatitis B direbak melalui sentuhan darah satu orang dengan darah orang lain, hubungan seks dengan orang yang menghidapnya atau berkongsi alat suntikan dadah. Tidak semua orang mengalami gejala. Kira-kira 30-50% orang dewasa dan kurang daripada 10% kanak-kanak mengalami gejala apabila dijangkit. Termasuk dalam gejala ialah sakit perut, rasa loya dan muntah, sakit sendi, serta mata dan kulit kuning (sakit kuning). Kebanyakan orang akan sembuh dengan penuh, tetapi 5-10% orang akan terus membawa virus ini dan boleh merebaknya kepada orang lain. Vaksin hepatitis B diberi dalam siri tiga suntikan dalam masa enam bulan. Ada suntikan yang mencegah kedua-dua hepatitis A dan B.

Hepatitis C

Hepatitis C direbak melalui sentuhan darah satu orang dengan darah orang lain. Pada 1997, kira-kira 190,000 orang Australia dijangkiti hepatitis C, dan 134,000 orang ini menghidap hepatitis C dengan teruk (jangkitan itu terus enam bulan atau lebih), dan dalam risiko mengalami sirosis dan/atau barah hati. Setiap tahun ada kira-kira 11,000 kes baru di Australia. Kira-kira 90% kes jangkitan baru ini disebabkan amalan suntikan yang merbahaya termasuk berkongsi alat suntikan.

Tidak ada ubat pencegah hepatitis C.

Apakah gejala hepatitis C?

Hepatitis C menyebabkan orang dalam beberapa cara. Kebanyakan orang tidak mengalami gejala. Segelintir orang mengalami gejala teruk (8 - 12 minggu selepas dijangkiti) termasuk:

- Rasa mual
- Kepenatan yang berterusan
- Patah selera
- Kesakitan di hati
- Sakit sendi
- Sakit Kuning (tidak biasa)

Kira-kira 75% orang yang ada hepatitis C akan menghidap jangkitan kronik (selama enam bulan atau lebih). Gejala kronik atau gejala masa panjang mungkin tidak akan muncul sehingga 10-15 tahun selepas terkena jangkitan. Gejala kronik yang paling biasa ialah kepenatan yang berterusan, rasa sakit (terutama dekat hati), rasa mual. Biasanya gejala hepatitis kronik adalah sederhana, tetapi kadang-kadang sangat teruk.

Apakah hepatitis serius?

Ada kemungkinan.

Kajian menunjukkan bahawa daripada 100 orang yang dijangkiti hepatitis C, 25 orang akan bebas daripada virus itu di dalam badannya dalam masa 2 hingga 6 bulan dari waktu terjangkit, tetapi masih akan membawa antibodi (tindak balas imun badan terhadap virus) dalam masa agak lama. Orang yang bebas daripada ini virus biasanya masih muda apabila dijangkiti, dan hanya dijangkiti satu kali.

Kira-kira 75 orang daripada 100 orang yang dijangkiti dengan hepatitis C yang tidak bebas daripada virus akan mengalami jangkitan yang kronik (berulangkali) dan dalam risiko mengalami sirosis hati.

Daripada 75 orang yang menghidap hepatitis C yang kronik, kira-kira 20 orang mungkin tidak akan mengalami sakit atau gejala yang nyata. Walaupun mereka boleh merebakkan hepatitis C kepada orang lain, mereka sendiri tidak akan mengalami kesakitan atau penyakit hati.

Selepas purata 15 tahun, antara 40 dan 50 orang yang menghidap hepatitis C kronik akan mengalami beberapa gejala, dan kerosakan masa panjang etas hati akan berkembang.

Selepas 20 ke-40 tahun, antara 6 dan 20 orang yang menghidap hepatitis C ini, sirosis hati akan berkembang. Antara 2 dan 5 daripada orang tersebut akan mengalami kegagalan hati, atau sejenis barah hati yang bernama hepatocellular karcinoma, akan berkembang.

Ini adalah panduan umum sahaja. Pengalaman hepatitis C setiap orang mungkin bertalain. Ingatlah bahawa anda mungkin rasa sihat, tetapi kerosakan atas hati anda mungkin masih berkembang. Kalau anda minum minuman keras, kemungkinan anda mengalami kerosakan hati yang lebih serius, misalnya sirosis hati, adalah tinggi. Mungkin juga anda akan menghidap hepatitis C lebih daripada satu kali. Inilah akan menambahkan tekanan atas hati anda.



Bagaimana hepatitis C direbak daripada satu orang kepada orang lain?

Hepatitis C direbak apabila darah daripada satu orang masuk ke dalam adaran darah orang lain. Ini boleh terjadi dengan beberapa cara.

1. Cacah dan menindik badan dan telinga (penusukan kulit)

Cacah, penindikan badan dan telinga sudah wujud dalam berbagai bentuk dalam banyak budaya selama sejarah. Ada risiko menjangkit hepatitis C dari pencecahan atau amelan menindik badan dan alat-alat yang tak steril dan tak bersih. Hepatitis C juga boleh merebak melalui amelan-amelan lain, misalnya, tidak ganti dakwat dan sapu-lapukai, atau membuluh steril cacah dengan batang deodoran yang sudah digunakan atas pelangan lain.

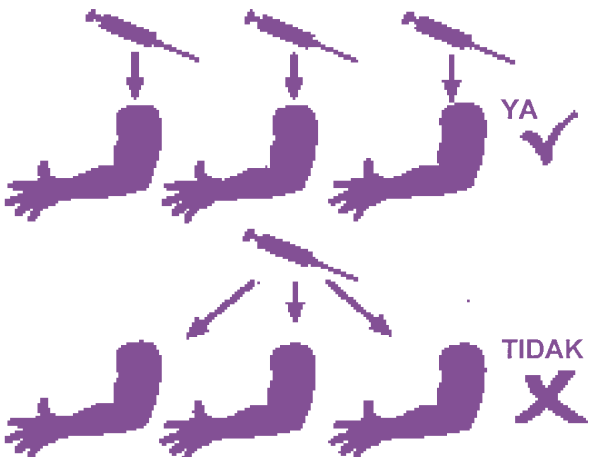
Semua alat yang digunakan untuk mencucuk permukaan kulit harus disteril. Alam sekeliling patut bersih. Tukang cacah/tindik harus selalu memakai sarung tangan pakai buang semasa prosedur cucukan permukaan kulit. Selalu pastikan bahawa tukang cacah itu sudah berdaftar atau dilesen di bawah undang-undang lesen negeri kalau ada. Selalu bertanya kalau alat-alat yang digunakan sudah disteril. Pastikan bahawa dakwat yang digunakan atas badan anda disukat di atas talam plastik baru yang hanya boleh digunakan satu kali. Hubungi Jabatan Kesihatan kalau perlu informasi selanjutnya berkenaan pencucukan kulit.

2. Menerima transfusi darah, hasil darah dan organ badan

Di Australia sejak 1990, semua transfusi darah, hasil dari, dan organ badan sudah diuji untuk hepatitis C. Walaupun demikian, di beberapa negara lain ujian ini tidak ada. Orang yang menerima transfusi darah di luar negara lebih berkemungkinan dijangkiti. Di Australia, anda tidak akan dijangkiti hepatitis C melalui prosedur menderma darah.

3. Suntikan melalui alat yang tak steril

Masa dahulu, ramai orang dijangkiti hepatitis C melalui penggunaan alat suntikan yang tak steril dalam rancangan suntikan beramai-ramai. Di Australia semua alat untuk suntikan sudah disteril, tetapi di beberapa negara lain alat tidak disteril. Hepatitis C boleh merebak dengan mudah antara orang melalui suntikan beramai-ramai menggunakan alat yang tak steril.



4. Menyentuh darah

Menyentuh darah orang lain boleh meningkatkan risiko menghidap hepatitis C. Selalu pakai sarung tangan apabila menyentuh darah orang lain. Kalau ada darah pada pakaian anda, turniket atau barang yang boleh dicuci, cuci dengan segera menggunakan banyak serbuk pencuci.



5. Berkongsi alat suntikan

Hepatitis C boleh merebak:

- Melalui darah dalam picagari yang sudah digunakan orang lain;
- Melalui darah dalam air, sudu atau penapis dari picagari yang dipakai;
- Dari darah pada turniket yang menyentuh tempat suntikan;
- Dari darah pada jari orang (ketika menekankan tempat suntikan) kalau dia menolong anda menyuntik diri;
- Dari darah pada penapis yang ditarik selepas menyuntik;
- Dari darah pada pengelap yang sudah dipakai;
- Dari darah pada tangan sendiri kerana menyentuh barang atau permukaan yang baru disentuh oleh orang dengan tangan berdarah.

Kalau anda menyuntik dadah, adalah lebih selamat menggunakan picagari dan jarum yang steril, air steril, pengelap steril (sehelai untuk mencuci sudu, yang lain untuk mencuci lengan anda), penapis bersih, turniket bersih, tangan bersih (cuci sebelum dan sesudah menyuntik) dan ruang suntikan yang bersih. Picagari baru didapati daripada beberapa farmasi. Jangan berkongsi apa-apa alat dengan orang lain. Di Australia membawa jarum dan picagari tidak menyalahi undang-undang.

Needle and Syringe Program menyediakan berbagai jenis alat suntikan dadah seperti jarum dan picagari, pengelap steril, dan air. Needle and Syringe Program juga mengadakan perkhidmatan merujuk ke program pemulihan penagih dadah, rawatan kedokteran, perkhidmatan sosial dan undang-undang, dan pendidikan kesihatan seksual. Program ini juga mengumpul alat suntikan terpakai dan menyediakan tong buang picagari untuk pembuangan selamat.

6. Luka picagari (sharps)

Cucukan kulit dengan tidak sengaja dengan jarum atau picagari yang sudah digunakan orang lain mungkin boleh merebakkan hepatitis C.

Selalu buang jarum dan picagari di dalam bekas plastik yang bertutup, selamat untuk kanak-kanak dan tidak akan bocor. Bekas ini didapati daripada Needle and Syringe Program dan beberapa farmasi.



Bolehkah hepatitis C merebak kepada orang lain melalui ciuman?

Tidak. Hepatitis C hanya merebak akibat hubungan darah antara dua orang. Hepatitis C tidak merebak melalui ciuman, berpelukan, berkongsi alat makan, mandi hujan atau tandas.

Bolehkah hepatitis direbak melalui berkongsi alat cukur dan berus gigi?

Hepatitis C boleh direbak melalui alat peribadi seperti alat cukur, berus gigi, gunting kuku dan penggosok kuku. Barang peribadi ini boleh mencucuk kulit dan menjadi tercemar dengan darah yang boleh masuk edaran darah orang lain melalui kudis, luka, dan gores.

Bolehkah hepatitis C merebak melalui persetubuhan?

Biasanya hepatitis C tidak direbak melalui hubungan seks. Ada risiko kalau salah seorang daripada pasangan menghidap hepatitis C dan darahnya terdedah semasa persetubuhan. Selalu pakai kondom (condom) atau alas plastik tipis untuk bahagian dalam mulut (dental dam) kalau ada darah.

Bolehkah hepatitis C direbak melalui aktiviti sukan?

Ini tak mungkin, terutamanya dalam sukan yang menguatkuasakan "aturan darah". Tidak ada kes macam ini yang didokumenkan. Tidak ada sebab orang patut elakkan sukan.

Apakah hepatitis C merebak daripada ibu kepada bayi semasa kehamilan?



Hepatitis C tidak direbak daripada ibu kepada bayi. Walaupun demikian, penjangkitan lebih mungkin terjadi kalau si ibu menghidap HIV serta hepatitis C, atau dijangkiti hepatitis C semasa kehamilan. Kalau hepatitis C wujud dalam edaran darah ibu semasa kehamilan atau waktu

kelahiran, ada risiko si bayi menghidap hepatitis C. Jangkitan hepatitis C melalui susu ibu tidak terjadi, tetapi wanita yang ada hepatitis C dinasihatkan supaya jangan menyusui bayi kalau teteknya retak atau berdarah.

Bolehkah saya dijangkiti hepatitis C lebih dari satu kali?

Orang yang sudah bebas hepatitis C tidak mungkin dijangkiti semula. Jangkitan campuran yang terdiri daripada lebih dari satu genotip hepatitis C mungkin terjadi. Jangkitan campuran mungkin berkaitan dengan perkembangan cepat penyakit hati.

Apa yang terlibat di dalam ujian antibodi hepatitis C?

Dalam ujian antibodi hepatitis C sedikit darah diambil dari vena lengan. Darah ini dihantar ke makmal untuk diuji. Ujian ini mengesan antibodi terhadap virus hepatitis C. Mungkin badan anda perlu dua hingga enam minggu untuk membuat cukup antibodi supaya ujian ini boleh menentukan kalau anda dijangkiti hepatitis C. Beritahu doktor anda kalau mahu ujian ini.

Apa ujian fungsi hati?

Ujian fungsi hati (LFT) menunjukkan kalau hati sedang dirosakkan. Biasanya ujian dilaksanakan setiap 6 ñ 12 bulan untuk orang yang menghidap hepatitis C. Bertanya pada doktor kalau anda mahu ujian ini.



Apakah ada rawatan untuk hepatitis C?

Ada dua ubat yang diluluskan untuk rawatan hepatitis C. Interferon dan ribavirin. Ubat ini bukan untuk semua orang. Ada beberapa kriteria tertentu untuk orang yang menghidap hepatitis C supaya layak untuk rawatan ini, dan ada kesan sampingan yang tidak dikehendaki. Rawatan ini hanya didapati melalui perkhidmatan istimewa.

Ada orang yang menggunakan rawatan semula jadi atau alternatif seperti akupunktur dan herba. Rundingkan dengan tukang rawatan semula jadi berdaftar untuk informasi selanjutnya.

Apa saja yang anda pilih, adalah mustahak bahawa anda mendapat tahu sebanyak mungkin berkenaan rawatan-rawatan yang ada. Kalau anda kerap hubungi doktor anda dan Hepatitis C Council di negeri anda, anda akan diberitahu mengenai perkembangan baru dalam rawatan hepatitis C.

Di bawah ada beberapa amalan yang anda boleh buat untuk meningkatkan taraf kesihatan anda, dan kebolehan anda hidup dengan hepatitis C. Amalan ini ada baik juga kalau anda menghidap hepatitis C atau dalam risiko menjangkiti hepatitis C.

kekalkan diet yang sihat
 kurangkan minuman arak
 kurangkan rokok
 lebih berehat
 kurangkan/uruskan tekanan
 kerap bersenam
 (aktiviti sederhana seperti yoga, berjalan, dan berenang)
 Kalau anda menyuntik dadah, cuba cara lain seperti menghidu atau menelan.



Minuman arak menyebabkan lebih kerosakan kepada hati dan meningkatkan risiko sirosis. Kalau anda tidak boleh berhenti minum arak, anda boleh kurangkan jumlah arak yang diminum dengan:

minum arak rendah alkohol
jangan minum banyak
minum minuman tanpa alkohol juga

Merokok telah dibuktikan boleh merosakkan kesihatan orang dan meningkatkan risiko menghidap sakit jantung. Kurangkan rokok, atau berhenti langsung, mungkin akan membaiki kesihatan anda dan menyenangkan hidup anda bersama hepatitis C.

Untuk kekal sihat adalah mustahak anda kurangkan kerosakan atas hati anda.

Siapa patut saya beritahu bahawa saya menghidap hepatitis C?

Sebelum anda memberitahu seseorang, lebih baik anda fikir dahulu siapa anda ingin beritahu dan mengapa. Sebaiknya anda hanya bercakap tentang hepatitis C apabila anda siap. Dari segi undang-undang, anda tidak harus memberitahu siapa pun, kecuali bank darah, bahawa anda menghidap hepatitis C, kecuali anda seorang pekerja dalam bidang kesihatan yang terlibat dalam prosedur “dedahan” (lihat seksyen di bawah tentang memberitahu majikan.)

Dari segi undang-undang pekerja kesihatan harus melaporkan semua keputusan positif ujian antibodi hepatitis C kepada Jabatan Kesihatan. Informasi ini akan dikod untuk kerahsiaan anda. Jabatan Kesihatan perlu tahu informasi ini supaya memahami:

- jumlah orang baru dijangkiti hepatitis C;
- di mana terjadinya jangkitan baru dan
- ke mana sumber kesihatan patut ditunjukkan untuk mencegah jangkitan baru dan merawat orang yang sudah dijangkiti hepatitis C.

Memberitahu keluarga anda

Kalau anda memberitahu keluarga anda, itu pilihan anda sendiri. Mungkin, mereka akan lebih menolong daripada apa yang anda jangkakan, apabila mereka mendapat tahu anda menghidap hepatitis C. Jangan salah anggap mereka. Fikir baik-baik dahulu tentang bagaimana, bila, di mana dan mengapa anda ingin memberitahu mereka tentang hepatitis C yang anda hidapi. Doktor anda, Hepatitis C Council dan penasihat boleh menolong anda memutuskan siapa anda akan beritahu dan bagaimana menghadapi pertanyaan dan reaksi mereka.

Memberitahu pekerja kesihatan

Apabila anda kunjungi seorang pekerja kesihatan (dokter anda, pakar kadokteran, jururawal atau doktor gigi), mungkin anda akan ditanya sejauh kesihatan anda, termasuk kalau anda sudah menghidap hepatitis atau penyakit hati.

Tidak wajib anda memberitahu pekerja kesihatan itu bahawa anda menghidap hepatitis C. Walau bagaimanapun, kalau anda berurus-urus dengan doktor, anda akan diberi rawatan yang terbaik dan sesuai berdasarkan taraf kesihatan anda. Kalau anda khawati bagaimana informasi itu akan digunakan, rundingkan dengan pekerja kesihatan anda dahulu.

Dilarang dari segi undang-undang untuk pekerja kesihatan merundingkan taraf kesihatan anda bersama orang lain tanpa izin anda, kecuali laporan pertama kepada Jabatan Kesihatan tentang keputusan positif ujian antibodi hepatitis C.

Adalah juga dilarang dari segi undang-undang untuk penterjemah perkhidmatan kesihatan anda memberitahu orang lain tentang taraf kesihatan anda tanpa izin anda.

Mungkin anda berkenalan dengan penterjemah itu. Kalau anda tidak senang berhadapan dengan penterjemah yang ada, anda berhak minta penterjemah telefon antara negeri apabila merundingkan kesihatan anda. Beritahu pekerja kesihatan anda kalau mahu berbuat demikian.

Memberitahu majikan

Anda tidak perlu memberitahu majikan anda kecuali anda seorang pekerja kesihatan yang membuat prosedur "dadahan" (prosedur kadokteran yang ada risiko anda akan luka dan berdarah dekat seorang pesakit). Kalau begitu anda perlu mendapat tahu dasar Jabatan Kesihatan negeri anda tentang pekerja kesihatan yang menghidap hepatitis C.

Bagaimana kalau saya didiskriminasikan kerana menghidap hepatitis C?

Anda mungkin akan menghadapi diskriminasi akibat memberitahu orang bahawa anda menghidap hepatitis C. Diskriminasi bermakna orang memperlakukan anda lain dari biasa selepas mereka mendapat tahu anda menghidap hepatitis C. Kebanyakan diskriminasi datang daripada orang yang kurang tahu tentang hepatitis C dan membuat anggapan salah. Susah sekali menjangkakan reaksi orang. Sebaiknya anda belajar sebanyak mungkin tentang hepatitis C supaya boleh mendidik orang.

Dilarang dari segi undang-undang untuk orang mendiskriminasikan anda kerana anda menghidap hepatitis C, mungkin kecuali bidang insurans dan firma persaraan.

Anda tidak dihindar mendapat pendidikan, penginapan dan tidak boleh dihentikan dari kerja kerana anda menghidap hepatitis C, dan anda dilindungi di bawah Commonwealth Disability Discrimination Act 1992. Tambahan pula, kebanyakan negeri ada dasar anti-diskriminasi. Commonwealth Disability Discrimination Act 1992 juga menjamin hak anda untuk mendapat rawat kedokteran.

Kalau anda rasa anda didiskriminasikan, buat catatan dengan segera tentang apa yang disebut dan yang terjadi. Ini akan menolong anda menyiapkan aduan formal. Nasihat untuk apa yang patut dibuat kemudian didapati daripada daftar perkhidmatan di belakang buku ini.