



**Panatilihing malusog  
ang iyong pamilya**



**Tiyakin na magpapasuri at  
magpapabakuna laban sa  
hepatitis B ang iyong kapareha at  
ang mga kasama mo sa bahay.  
Ligtas ang bakuna, at  
pinoprotektahan nito ang mga  
taong hindi pa nagkakaroon ng  
hepatitis B laban sa pagkahawa.**



[doh.wa.gov/hepbhub](https://doh.wa.gov/hepbhub)



DOH 420-444 November 2022 Tagalog

Upang hilingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127. Para sa mga customer na bingi o nahihirapang makarinig, mangyaring tumawag sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

Para sa higit pang impormasyon:  
Hepatitis B Foundation, [www.hepb.org](http://www.hepb.org)  
Centers for Disease Control and Prevention  
(CDC, Mga Sentro sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit)  
[www.cdc.gov/hepatitis/hbv/](http://www.cdc.gov/hepatitis/hbv/)

**Malusog na  
Pamumuhay  
nang may  
Hepatitis B**



**Mga bagay na kailangan  
mong malaman kung ikaw  
ay may pangmatagalang  
hepatitis B**

**Maaaring magdulot ang Hepatitis B  
nang malubha at pangmatagalang  
problema sa kalusugan, tulad ng  
kanser sa atay o pagkasira ng atay.**



**Walang lunas para rito, ngunit may mga  
paraan ng paggamot at may magagawa  
kang maliliit na pagbabago upang  
makapamuhay nang malusog.**

**Nakakaapekto sa atay ang hepatitis B. Bagamat maraming mahahalagang silbi ang atay, ang pinakamahalaga nitong ginagawa ay magsilbing “pansala” para sa iyong katawan. Sinasala (tinatanggal) ng atay ang mga kemikal sa pagkain, alak, at gamot na hindi kailangan ng katawan mo. Mahalagang maingatan ang iyong atay kung mayroon kang hepatitis B.**

## Ano ang dapat mong gawin upang maingatan ang iyong atay?



### Regular na magpatingin sa doktor.

Nasa ilalim ka dapat ng pangangalaga ng isang doktor na may karanasang mag-alaga ng mga taong may hepatitis B. Masusubaybayan ng mga doktor ang mga senyales ng sakit sa atay, at mairerekomenda nila ang mga kailangang paggamot. Ang mga taong may hepatitis B ay dapat magpatingin sa kanilang doktor nang isa o dalawang beses kada taon para magpa-exam, magpasuri ng dugo at atay.



### Magpaalam muna sa doktor bago uminom ng anumang gamot na inireseta, nabibili nang walang reseta, herbal supplement, o bitamina.

Ang karamihan ng gamot ay dumadaan sa atay. Maaaring makasira sa atay ang ilang gamot, gaya ng ilang partikular na gamot para sa kirot.



### Itanong sa iyong doktor kung dapat kang magpabakuna para sa hepatitis A at magpasuri para sa hepatitis C.

Inaatake rin ng mga virus na ito ang atay.



### Kausapin ang iyong doktor tungkol sa iba pang pangmatagalang kondisyon.

Makakatulong sa atay mo kung mapipigilan ang iba pang pangmatagalang kondisyon gaya ng labis na katabaan, diyabetes, o mataas na kolesterol.



### Kumain ng masusustansiya



Iwasan ang pag-inom ng alak dahil maaari itong lalong makasira sa iyong atay.



Kumain ng maraming prutas, buong butil, isda, karneng walang taba, at MARAMING-MARAMING gulay tulad ng repleyo, broccoli, at cauliflower.



Bawasan ang pagkonsumo ng asukal at taba. Limitahan ang pagkain at pag-inom nang may dagdag na asukal (tulad ng soda, juice at nakapaketeng snack) o saturated na taba (tulad ng matatabang hiwa ng karne at pritong pagkain). Makakatulong itong maiwasan ang pamumuo ng taba sa atay.



Lutuin ang iyong pagkaing-dagat. Iwasan ang hilaw o hindi gaanong lutong shellfish (tulad ng tulya, tahong, talaba, at halaan) na posibleng may bakteryang nakakasama.



Tingnan kung may amag ang mga mani at butil, lalo na kung naiwang basa at nakatiwangwang ang mga ito. Kapag matagal nang nalalantad sa ilang partikular na amag, mas malaki ang panganib na magkaroon ng kanser sa atay.



### Maging aktibo.

Kailangan ng mga taong nasa hustong gulang ng 150 minuto kada linggo ng katamtaman o matinding pisikal na gawain at karagdagang gawaing pampalakas ng kalamnan. Maaaring kasama rito ang paglalakad nang mabilis, paglangoy nang maraming lap, pagbibisikleta, o pagtutulak ng lawnmower.



### Huminga nang mas maayos:



Pag-isipang ihinto ang paninigarilyo at iwasan ang secondhand smoking.



Iwasan ang singaw ng pintura, paint thinner, glue, produktong panlinis, pangtanggal ng nail polish, at iba pang kemikal na posibleng makalason.



### Magpahinga nang sapat.

Kailangan ng mga taong nasa hustong gulang ng 7 o higit pang oras ng tulog tuwing gabi.



### Maging mapagbigay sa sarili:

Gawin ang mga pagbabago nang paisa-isa lang. Ipagdiwang ang mga tagumpay.

**Paano ginagamot ang pangmatagalang hepatitis B? Hindi lahat ng taong may pangmatagalang hepatitis B ay kailangan ng paggamot. Kung kailangan mo ng paggamot, maraming gamot na makakatulong para maiwasan ang malubhang pagkasira ng atay. Maaaring kailangan mong gamitin ang gamot habambuhay o habang wala pang lunas para dito. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa mga opsyon sa paggamot.**