# Homa ya Maini

American Liver Foundation
www.liverfoundation.org
**1-800-GO-LIVER**

Your Liver. Your Life.

## Je, kwa nini ini ni muhimu?

Ini ni ogani ya pili kubwa zaidi katika mwili wako na inapatikana chini ya kizimba cha mbavu kwenye upande wa kulia. Inayo uzani wa kama pauni tatu na umbo lake ni kama mpira wa soka ambao umelala upande mmoja.

Ini hufanya kazi nyingi katika mwili wako. Huwa inachakata kile unakula na kunywa kuwa nguvu na virutubishi ambavyo mwili wako unaweza kutumia. Ini pia hutoa vitu vyinavyoweza kukudhuru kutoka kwa damu yako.

## Je! Homa ya Maini ni nini?

Homa ya Maini ni ugonjwa wa ini unaosababishwa na virusi vya Homa ya Maini (HBV). HBV hufanya ini kufura na huizuia kufanya kazi vizuri.

Takriban 95% ya watu wazima ambao wako na HBV  hupona kikamilifu kati ya miezi 6 (HBV kali) bila matibabu. Karibu 5% wana HBV katika maisha yao yote (HBV ya kuua) isipokuwa kama watafaulu kutibiwa na dawa. Watoto waliozaliwa na akina mama walio na HBV wako kwenye hatari kubwa ya kupata HBV ya kuua. HBV ya kuua inaweza kusababisha cirrhosis (ini kupata vidonda), saratani ya ini, au ini kukosa kufanya kazi.

## Je! ni nani yuko kwa hatari ya kuwa na Homa ya Maini?

Mtu yeyote ambaye amekaribia giligili za mwili ulio na HBV (damu, shahawa, na unyaji wa uke) anaweza kuambukizwa.

- Watu ambao walizaliwa na akina mama walioambukizwa HBV
- Watu ambao wamewahi kufanya kazi au kugusana na giligili za mwili zilizoambukizwa
- Watu ambao wamewahi kuishi na mtu aliyeambukizwa
- Watu ambao wanafanya mapenzi bila kinga na mtu aliyeambukizwa
- Watu ambao wamewahi kuwa na wapenzi wengi wa kufanya mapenzi nao
- Watu ambao wamewahi kuwa na ugonjwa wa zinaa
- Mwanaume ambaye anafanya mapenzi na wanaume
- Mtu ambaye amewahi kijidunga sindano au kuvuta mihadarati ( hata mara moja)
- Mtu ambaye amewahi kufanya kazi au kuishi katika jela
- Mtu ambaye amewahi kusafiri kwenda kwa nchi ambazo HBV inapatikana sana
- Mtu ambaye amewahi kuwa katika dialisisi ya damu

## Je! Dalili za Homa ya Maini ni nini?

Watu wengi walio na HBV kali au ya kuua hawana dalili. Wakati dalili zinaonakana, lazima iwe ni pamoja na homa, kupoteza hamu ya chakula, kichefuchefu, kuumwa na kichwa, kufura kwa misuli, uchungu karibu na ini, na jaundice (ngozi kuwa manjano na macho kuwa meupe).

Dalili mara nyingi huanza miezi mbili au tano baada ya kuambukizwa. Dalili kawaida hukaa kwa wiki kadhaa, lakini zinaweza kukaa hadi miezi sita.

## Je! Homa ya maini inagunduliwa vipi?

Homa ya maini inagunduliwa kwa uchunguzi wa damu.

Uchunguzi wa damu unafanywa kuangalia ikiwa kingamwili za HBV ziko katika mwili. Vikingamwili ni proteni zinazoundwa na mfumo wa kinga kufuatia athari ya virusi.

## Je! Homa ya maini inatibiwa vipi?

**HBV kali**

Madakatari mara nyingi wanahimiza kupumzika kitandani, kunywa maji mingi, kula chakula yenye afya na kuepuka pombe. Dawa hazitumiki kutibu HBV kali. Ni muhimu kumwona daktari wako mara kwa mara kuhakikisha mwili wako umepona kabisa kutokana na virusi.

**HBV ya kuua**

Kuna chaguzi kadhaa za matibabu ya HBV ya kuua:  tenofovir, adefovir dipivoxil, interferon alfa 2b, pegylated interferon alfa 2a, lamivudine, entecavir, and telbivudine. Dawa hizi zinaweza kukosa kufanya kazi kwa watu wote wenye Homa ya Maini, Pia wagonjwa ambao wanakunywa dawa hizi wanahitaji kuangaliwa na madaktari wao kwa adhari zozote.

Dawa za HBV hazipaswi kuchukuliwa na akina mama waja wazito isipokuwa ikipendekezwa na daktari. Akina mama wengine waja wazito walio na HBV wanaweza kutibiwa ili kuzuia uambukizaji wa HBV kwa watoto wao.

Ikiwa unayo HBV, ni muhimu kuzungumza na daktari wako juu ya chaguzi za matibabu na uchunguzi wa saratani ya ini kila miezi 6-12.  Pia, uliza daktari wako juu ya chanjo ya hepatisis A.

## Je! ni njia gani bora ya kuzuia uambukizaji wa Homa ya maini?

Chanjo ya Homa ya Maini kwa watu ambao hawajapata HBV ni njia bora ya kuzuia kuambukizwa. Chanjo ya Homa ya Maini inapeanwa kwa vipimo 3 vya dawa. Mbili za kwanza hupeanwa kati ya mwezi moja na ya mwisho hupeanwa miezi 6 baadaye.

**Njia zingine za kuzuia uambukizaji wa HBV ni:**

- Pimwa ikiwa unayo mimba au unataka kupata mimba
- Usishiriki sindano
- Fanya mapenzi salama
- Usishiriki nyembe, miswaki, au vitu vingine binafsi
- Usitoe damu, ogani, au tishu
- Tumia tu sindano safi na vifaa safi kwa tatuu au kutoboa mwili
- Kuambia madakatari wako, daktari wa meno, na wapeanaji wengine wa huduma za afya

## Je! ni nani anapaswa kuchanjwa dhidi ya Homa ya Maini?

Wale ambao wanapaswa kuchanjwa dhidi ya HBV ni pamoja na:

- Watoto wachanga na watoto wadogo
- Watu walio na ugonjwa wa ini usiosababishwa na HBV
- Watu walio na HIV
- Wafanyikazi wa afya na dharura, wafanyikazi wa jeshi, na wafanyikazi wa mazishi na wanaotibu maiti
- Watu ambao wamewahi kufanyiwa dialisisi ya damu
- Watu wanaofanya kazi kwenye jela, pia wafungwa
- Wafanyikazi na wagonjwa katika taasisi za walemavu
- Watu walio na wapenzi wengi wa kufanya mapenzi nao
- Wanaume wanaofanya mapenzi na wanaume wengine

- Watu ambao wamewahi kijichanja au kuvuta mihadarati
- Wenzi wa ngono na washiriki wa nyumba iliyo na wagonjwa wa HBV
- Wasafiri kwenda katika inchi ambayo inajulikana kwa HBV
- Washiriki wa vikundi vya asili au jamii iliyo na kiwango cha juu cha uambukizaji wa HBV pamoja na Ashia na Waamerika wa kisiwa cha Pacific, Waafrika Waamerika, Waamerika Walatino, Waamerika Watamaduni na Watu wa Alaska

## Kweli katika Mtazamo wa Haraka

- Homa ya Maini ni ugonjwa wa ini unaosababishwa na virusi vya Homa ya Maini (HBV).
- HBV husambazwa kupitia mguzo wa moja kwa moja wa giligili za mwili kama damu, shahawa, na unyaji wa uke.
- Watu wengi wazima (95%) wanaweza kushinda HBV kati ya miezi 6. Wengine wanayo ugonjwa wa muda mrefu wa HBV unaoitwa HBV ya kuua.
- Kama 5% ya watu wazima wanaoambukizwa wakati wa utu mzima wanapata HBV ya kuua. Hadi 95% ya watoto waliozaliwa wanaoambukizwa wakati wa kuzaliwa wanapata HBV ya kuua.
- Takriban Waamerika 1 kati ya  20 wameambukizwa HBV. Wengi kama 1 kwa 10 ya Waeshia na Waamerika wa Kisiwa cha Pacific wanayo HBV ya kuua.
- Chanjo ndio njia bora ya kuzuia HBV.
- Watu wengi walio na HBV hawana dalili.
- Homa ya Maini inagunduliwa kwa uchunguzi wa damu.
- HBV ya kuua inaweza kusababisha cirrhosis (ini kupata vidonda), saratani ya ini, au ini kukosa kufanya kazi.
- Kwa wagonjwa wengine, dawa zinaweza kusaidia kupigana na HBV.

American Liver Foundation
www.liverfoundation.org

**1-800-GO-LIVER**

Uchapishaji wa brosha hii umewezeshwa na ruzuku ya ufidhili kutoka kwa huduma ya Afya ya Bayer Pharmaceuticals na Onyx Pharmaceuticals.

©2009 American Liver Foundation. All rights reserved.