

अगर आपको कोई लक्षण नज़र आते हैं तो यह कुछ सरल चीज़ें हैं जिससे मदद होगी:

- हर रोज़ थोड़ी हल्की कसरत करें
- पहले से योजना बनाएँ- जब ज़्यादा ताकत है उस वक़्त ज़्यादा काम करें
- थोड़ा आहार खाएँ
- जब ज़्यादा थकान महसूस हो तो आराम करें बजाए सोने की कोशिश करने के
- सोने से पहले गर्म पानी से स्नान करें या कुछ पढ़ें
- सोने से पहले कसरत न करें या चाय या काफ़ी नहीं लें
- दिन के समय झपकी न लें



The Hepatitis Foundation of New Zealand

61 Alexander Ave, Whakatane, New Zealand

Phone 07 307 1259 Fax 07 307 1266



Hepatitis Helpline 0800 33 20 10

hepteam@hfnz.nz

www.hepatitisfoundation.org.nz

हैपाटाइटिस (जिगर की बिमारी)

Hindi
बिल्कुल
प्रारंभिक

हैपाटाइटिस दौरान अपनी देखभाल

अपने जिगर की देखभाल के
लिए कई तरीके हैं

*Looking after yourself with
hepatitis - just the basics*

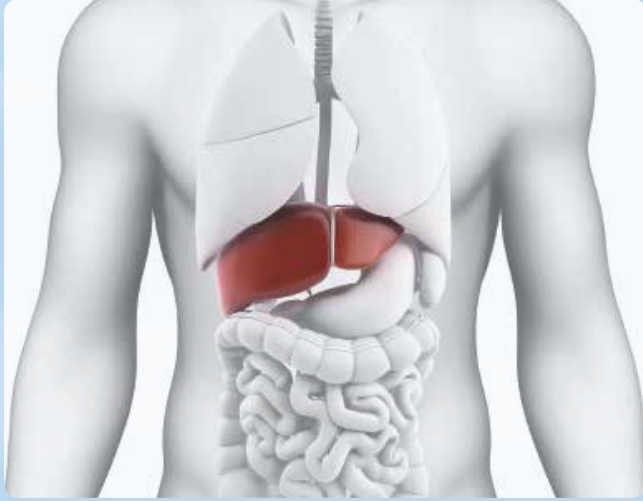
हैपाटाइटिस को जानो, जाँचो, इलाज करो

हैपाटाईटिस दौरान अपनी देखभाल

हैपाटाईटिस खून में विषैला तत्व है जो जिगर पर हमला करता है

हैपाटाईटिस आप को बहुत बिमार बना देता है और इससे जिगर का कैंसर भी हो सकता है

अपने जिगर की देखभाल के लिए कई तरीके हैं



स्वस्थ रहें

यह कुछ तरीके हैं:

- अपना वजन कम रखें
- जिस आहार में और पेय में पदार्थ, शक्कर और चरबी ज्यादा हो उन्हें कम खाएं
- ज्यादा फल एवं सबज़ी खाएं
- तंदरुस्त रहें
- शूगर की बिमारी की जाँच करवाएं और अगर आपको शूगर है तो अपने डाक्टर की सलाह लें

लक्षण

ज्यादातर जिन्हें हैपाटाईटिस है उन्हें किसी प्रकार के लक्षण दिखाई नहीं देते।

परंतु कुछ लोग महसूस करते हैं:

- शरीर में शक्ति का न होना
- कसरत करने का मन नहीं होता
- कुछ खाने का मन नहीं करता
- सोच नहीं पाते

किस तरह अपने जिगर की देखभाल करें

शराब पीना कम करें

ज्यादा पीना जिगर पर असर करता है

शराब पीने में कमी ही सबसे महत्वपूर्ण बदलाव है जो आप कर सकते हैं

भांग लेना कम करें

ज्यादा भांग का सेवन जिगर पर घाव का निशान बना देता है

चरबीदार आहार से बचें

चरबीदार आहार जिगर में रुकावट पैदा करता है और उसका काम करना बंद करता है



नियमित
रूप से खून
जाँच अवश्य
करवाएँ



अगर आपका कोई सवाल है या कोई चिंता है तो हैपाटाईटिस हैल्पलाइन को 0800 33 20 10 पर फ़ोन करें।