



བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྤེལ་བའི་གནས་བསྐྱུས་གནས་ཚུལ།

INFORMATION FACT SHEET FOR TIBETAN COMMUNITY

མཚིན་པའི་གཉན་ཚད།

HEPATITIS B

མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ཅེས་པ་གང་འདྲ་ཞེག་ཡིན་ནམ།

What is hepatitis B?

མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ (Hepatitis B) ཅེས་པ་འདི་གཉན་སྲིན་ནམ་ནད་འབྲུ་ཕྱོད་ཞེག་གིས་ཉེན་བྱས་ཏེ་ མཚིན་པར་གཉན་ལ་ཆགས་པའམ། མཚིན་པར་གཉན་འཛུགས་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་སྒྲིབ་གཏོང་བ། ཡང་ན་མཚིན་པའི་རྒྱན་ནད་ཀྱང་བཅོམ་པའི་ནད་ཅིག་ཡིན། “Hepatitis” (ཉི་པ་ཉི་ཤེས།) ཞེས་པའི་གོ་དོན་ནི་མཚིན་པར་གཉན་ལ་རེད། འདི་ནི་གཙོ་བོ་མཚིན་པའི་ནད་གཉན་སྲིན (virus) འཕེལ་བ་དང་། ཆང་རག་བཏུང་བ་དུགས་པ། དེབ་ཞིན་བཟི་སྲུན་གྱི་ལྷགས་ཉེན་བཅས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་སྲིད་པ་ཡིན། ཨོ་སི་ཤོ་ལི་ཡའི་ནད་མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་འབྱུང་རྒྱུ་གཉན་སྲིན (virus) ལྷིང་བཏང་ནི་ hepatitis A, hepatitis B and hepatitis C བཅས་ཡིན།

མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་ཁྲབ་ཚད་ཇི་ཅེས་ཡིན་ནམ།

How common is hepatitis B?

འཛམ་གླིང་ཁྲོད་ཡོངས་ལ་མི་བརྒྱ་ལ་ཉེས་ཀྱི་ནད་ནས་གཅིག་ལ་མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ལ་འམ (Hepatitis B) མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ག་པ་ (Hepatitis C) གང་རུང་ཡོད་པ་རེད། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ལོར་ཨོ་སི་ཤོ་ལི་ཡའི་ནད་རོབ་ཚུལ་བྱས་ན་མཚིན་ཚད་གཅོད་ནད་ཀྱི་ནད་པ་གྲངས་ ༢༡༤༠༠༠ ལྷག་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ནད་ནས་ཕྱེད་ལ་ལྷག་ཅམ་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་ནད་གཞི་ཕོག་ཡོད་པ་ཤེས་ཀྱི་མེད་ཅིང་། ལོ་ཚོ་མལ་ཆེབ་ནི་མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་ནད་གཞི་ཁྲབ་གདལ་ཆེབ་འདི་རྒྱལ་ཁབ་ནད་རྒྱེས་པ་ཤ་སྟག་ཡིན། ནད་གཞི་འདི་ནི་བོད་པ་མེ་བའི་ཨོ་ཤ་ཡའི་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་དུ་ཁྲབ་གདལ་ཉ་ཅང་ཆེ།

མཚིན་ཚད་གཅོད་ནད་ལ་པ་ཞེས་པ་ག་རེ་ཡིན་ནམ།

What is chronic hepatitis B?

ཞབ་གི་ནད་ལ་མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ལ་པའི་ (hepatitis B) གཉན་སྲིན་ཡོད་པ་གང་ཞེག་རྒྱ་བ་དུག་ལས་མང་བ་སོང་ཡོད་ན་མཚིན་ཚད་གཅོད་ནད་ཟེར་གྱི་ཡོད། མཚིན་ཚད་གཅོད་ནད་ཀྱི་ནད་གཞི་ཕོག་ཡོད་མེད་ཤེས་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཐབས་ལམ་གཅིག་ཕུན་ཉི་ཞབ་ལ་བརྟེན་དུས་ཡང་དག་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་ནད་རྟགས་གང་ཡིན་ནམ།

What are the symptoms of hepatitis B?

མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ལ་པ་ཡོད་པའི་ནད་པ་མལ་ཆེབ་ར་མིགས་བསམ་ལ་གྱི་ནད་རྟགས་གང་ཡང་མེད། མང་ཆེབས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོའི་ནད་གཉན་སྲིན་ཕྱོད་ (virus) ཡོད་པ་ཡང་ཤེས་ཀྱི་མེད། མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་ནད་རྟགས་གང་ཡང་མེད་ཀྱང་གཉན་སྲིན་ཕྱོད་ཕྱིན་པ་མཚིན་པར་གཞི་རྒྱ་སྒྲིབ་གཏོང་སྲིད་པ་རེད།

མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ཇི་ལྷན་ཕོག་གི་ཡོད་དམ།

How do you get hepatitis B?

མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་ནད་འབྲུ་ཕྱོད་དེ་ནད་པའི་ཞབ་དང་། མིག་ལེ། མོ་མཚན་གྱི་གཤེར་ཁུ་སོགས་ལུས་ཀྱི་གཤེར་ཁུའི་ (body fluids) ནད་ཡོད་པས། ནད་པའི་ལུས་ཀྱི་གཤེར་ཁུ་ཉུང་ཉུང་ཞེག་ཡིན་ཡང་གཞན་གྱི་ལུས་པོའི་ནད་སོང་ན་གཉན་སྲིན་ཕྱོད་དེ་ (virus) ཁྲབ་གདལ་ཕྱིན་ཏེ་མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ཕོག་གི་ཡོད།

མཚིན་ཚད་གཅོད་ནད་ཀྱི་ནད་གཞི་ཕོག་པའི་མི་རྒྱན་པ་མལ་ཆེབ་རྒྱུ་དུས་ཨ་མར་མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་ནད་གཞི་ཕོག་ཡོད་པའི་རྒྱུ་གྱིས་ནད་འབྲུ་འགོས་པ་འམ་ཡང་ན་བྱིས་པའི་སྐབས་ནས་འགོས་ཡོད་པ་རེད། ཨོ་སི་ཤོ་ལི་ཡའི་ནད་རུ་གྱུ་སྐྱེས་པའི་རྗེས་སུ་ཚང་མར་མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཁབ་རྒྱག་གི་ཡོད།

མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་ནད་གཞི་ཕོག་རྒྱུ་གཞན་ལག

- མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ཡོད་པའི་མི་དང་ལུས་འབྲེལ་བྱེད་སྐབས་འགྲིག་ལུས་བེད་སྤྱོད་མ་བྱས་པ།
- སྤྱི་བྱི་ཅ་དོས་སོ་འབྲུ་དང་རྒྱ་གྲི་སོགས་གཞན་དང་མཉམ་སྦྲེད་བྱས་པའམ་ཡང་ན་ཞབ་ལུས་ཡོད་པའི་དོས་པོ་མཉམ་སྦྲེད་བྱས་པ།
- ལྷན་བཅོམ་དང་། སོའི་སྤྱན་བཅོས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཞན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཚོའི་ནད་སྤྱན་བཅོས་ཀྱི་ལོ་ཆས་རྒྱུ་ལུག་སེལ་ལག་པོ་མ་བྱས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་ན་ཚ་འགོ་ཡི་ཡོད་ཀྱང་། ཨོ་སི་ཤོ་ལི་ཡའི་ནད་འདི་རིགས་ལ་ཉེན་ལ་གཏང་ནས་མེད།
- རྒྱལ་ཁབ་ལ་ཤས་ཀྱིས་ཞབ་མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ཡོད་མེད་མ་བརྟེན་པའི་རྒྱུ་གྱིས་ནད་པར་ཞབ་སྤྱོད་རྒྱག་སྐབས་ན་ཚ་འགོ་ཡི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཨོ་སི་ཤོ་ལི་ཡའི་ནད་ག་དུས་ཡིན་ཡང་མཚིན་ཚད་ཡོད་མེད་ཞབ་བརྟེན་དུས་ཡོད་པས་དེ་རིགས་ལ་ཉེན་ལ་གཏང་ནས་མེད།
- སོལ་རྒྱན་གྱི་སྤྱན་བཅོས་དབེར་ན་གསེར་ལབ་སོགས་བརྒྱུད་དེ་ན་ཚ་འགོ་ཡི་ཡོད།

- དུག་སེལ་མ་བྱས་པའི་ཁབ་སྤྱད་དེ་ལུས་ལ་གཙོག་པོ་འཛིན་པའི་ལྷན་གྲིས་ན་ཚོ་འགོ་ཡི་ཡོད།
- བཟེ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོ་ཚབ་ཁབ་སོགས་མཉམ་སྦྱོར་བྱས་པ།

དར་མའི་དུས་སུ་མཚིན་ཚད་ཀྱི་ནད་གཞིག་ཐོག་པ་པལ་ཆེ་བ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་དྲག་སྐྱོད་ཡོང་གི་ཡོད་པས་སུ་མཉམ་སྤྱོད་བཅོས་བྱེད་དགོས་ཀྱི་མེད།

དེ་མིན་གཤམ་གསལ་ལ་ཁག་ནས་མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་ནད་གཞི་འགོས་ཀྱི་མེད།

- མོ་རྒྱལ་པ་དང།
- བན་རྒྱུན་འཐམས་པ།
- འབུ་སྲིན་གྲིས་སོ་བརྒྱུ་པ།
- ལ་ལག་མཉམ་དུ་ཟ་བ་དང། ལྗོ་སྤྱོད་དང་བཟའ་འབྲེད་དཔེ་རྟུམ་མ་དང་གི། ཀླད་པ་ལྟ་བུ་མཉམ་སྦྱོར་བྱེད་པ།
- ལྷན་ཁང་དང། གསལ་སྤྱོད་མཉམ་སྦྱོར་བྱེད་པ།
- རྒྱབ་རྒྱལ་སའི་རྒྱུ་མཉམ་སྦྱོར་བྱེད་པ།

དོད་མིའི་ཁྲིམ་ཚད་གི་དོས་ནས་མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་འགོག་ཐབས་གང་བྱེད་ཐུབ་བམ།

What can Tibetan families do about hepatitis B?

དོ་བདག་གིས་སྤྱན་པར་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ལ་བ་ (hepatitis B) ཡོད་མེད་ཞག་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དོགས་ལྷན་དགོས། དེ་ལ་བརྟེན་ནས།

- མཚིན་ཚད་གཙོ་རྟན་ (chronic hepatitis B) ཐོག་ཡོད་མེད་དང།
- དེ་སྤྱོད་འགོག་ཁབ་བརྒྱུ་ཡོད་པ་དེས་ནད་འབུ་བཀག་སྟབས་མིན་དང། རད་གཞི་འདི་ཐོག་པའི་མི་དང་འབྲེལ་ལུག་བྱུང་ཡོད་མེད།
- སྤྱོད་འགོག་ཁབ་སྤྱོད་པར་ཡང་བརྒྱུག་དགོས་མིན་བཅས་ཤེས་ཐུབ།

མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་སྤྱོད་འགོག་གི་སྤྱི་ལུག་སྤྱན་ལུག་གསུམ་ལྟེད་ཀྱི་སྤྱན་པའི་ས་ནས་ཐོབ་ཐུབ།

བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལྷོད་དང་ཕྱིས་འབྱུང་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་མིན་ལྟེད་ཀྱི་སྤྱན་པས་ལམ་སྤྱོད་གནང་གི་རེད།

མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་སྒྲུབ་འབྲས་སྤྱན་པས་གཞན་ལ་གསལ་བྱ་བྱེད་ཀྱི་རེད།

མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་ནད་ཐོག་པའི་མི་དེ་ཚོ་སི་ཏོ་ལི་ཡ་ནས་བཅོད་ཤེད་ཀྱིས་ཕྱིར་འབྲུད་མི་ཚོགས་ནས་རྒྱ་རྒྱུ་སྤྱོད་ལྟ་དང་སྤྱི་བདག་གསལ་ལས་ཀ་སྤྱོད་མཁུག་ལ་དེ་ལྷོད་བཤད་དགོས་ཀྱི་མེད། དེ་བཞིན་ལས་ཀ་དང་སྤྱོད་ལྟ་ནས་ཀྱང་ཕྱིར་འབྲུད་བྱས་མི་ཚོ་གསལ།

མཚིན་ཚད་གཙོ་རྟན་ ལ་བཅོས་ཐབས་ཡོད་དམ།

Is there treatment for chronic hepatitis B?

ནད་གཞི་འདིར་བཅོས་ཐབས་ཡོད། དེར་བརྟེན་དུས་ཐོག་སྤྱན་བཅོས་བྱས་ཚེ་མཚིན་པར་གཞོན་སྤྱོད་ཚབས་ཆེན་མི་ཡོང་བར་ཕན་ཐོགས་ཆེ། བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཀྱིས་གཤམ་གསལ་ལྟ་སྤྱོད་བཅོས་བྱ་དགོས་པའི་ཡིན་ན་ལྟེད་ཀྱི་སྤྱན་པས་ཆེད་ལས་སྤྱན་པར་འབྲེལ་གཏུགས་བྱེད་དེས་ཡིན། གཤམ་གསལ་ལྟ་བུ་སྤྱོད་མེད་སྤྱོད་སྤྱོད་མེད་མཚིན་ཚད་གཙོ་རྟན་ཀྱི་ནད་གཞི་ཐོག་ཚེ། ལུག་གུར་སྤྱོད་འགོག་ཚད་པར་པར་དུ་མཚིན་ནད་སྤྱན་ལང་དུ་བརྟག་དཔྱད་བྱ་དགོས། འོན་ཀྱང་མཚིན་ཚད་གཙོ་རྟན་ཡིན་ཚད་ཆེད་ཆེད་ལས་སྤྱན་པར་འབྲེལ་གཏུགས་བྱེད་དགོས་ཀྱི་མེད། ཡིན་ན་ཡང་རྒྱ་ཚོ་འདིས་རྒྱ་ནག་མཚིན་པའི་སྤྱན་ནད་ (liver cancer) ག་དུས་ཡིན་ཡང་ན་སྤྱིར་པས་དེས་པར་དུ་ལོ་གཅིག་གི་ནང་ཐེངས་གཅིག་མཚིན་པར་བརྟག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན།

མཚིན་ཚད་གཙོ་རྟན་ཀྱི་ནད་གཞི་ཐོག་ཡོད་ཚེ་གཤམ་གསུམ་གྱི་ལམ་སྤྱོད་ཁག་ལ་དོ་སྤྱོད་བྱ་དགོས།

- ཚང་རྒྱུ་ཉུང་དུ་གཏོང་བའམ་ཡང་ན་རྩ་བ་ནས་འཐུང་མི་རུང།
- ལ་ལག་ཚད་སྤྱོད་པོ་དང་ཞག་ཚོ་གང་ཉུང་ཉུང་བྱ་དགོས།
- ཐ་མག་སྤྱོད་བའམ་ཡང་ན་ཇི་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས།
- དུས་རྒྱུན་དུ་ལུས་རྩལ་ཡང་ཡང་ཕྱེད་དགོས།
- བེས་མས་དལ་ལ་གཞོན་ལེན་བྱེད་ཅིང། ལྷན་པས་འཕྲིན་ལུག་ལམས་མཁུག་པའི་ལམ་སྤྱོད། དེ་བཞིན་དལ་མང་ཚམ་གསོ་བ་བཅས་བྱེད་དགོས།

མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ཀ་པས་ (H) ཉི་པ་ཉི་ཉི་མེ་ hepatitis A) མཚིན་པར་གཞོན་སྤྱོད་ཚབས་ཆེན་གཏོང་གི་ཡོད་པས་དེ་ལྟེ་སྤྱོད་འགོག་གི་ཁབ་བརྒྱུག་དགོས་མིན་དེས་པར་སྤྱོད་པར་སྤྱོད་ཚེ་དོ་སྤྱོད་དགོས།

མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་དང་འབྲེལ་ བའི་གཤམ་ཆེན་འདོན་གནད་ཁག

Key hepatitis B messages:

- བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཐེངས་གཅིག་མི་གནས་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་མང་ཆེ་བའི་
ནང་མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་ནད་འདི་ཉ་ཅེ་ལག་ལྷབ་ཆེ།
- ནད་གཞི་འདི་མཚིན་པར་གཞོན་རྒྱུན་གཏང་བ་དང། མཚིན་པའི་སྐྱར་
ནད་ཀྱང་བཟོ་སྲིད།།
- སྐུལ་ལབ་མང་ཆེ་བའི་ནད་མཚིན་ཚད་ཀྱི་ནད་གཞི་འགོ་མ་སྒྲ་ཤོས་ནི།
མཚིན་ཚད་ཀྱི་ནད་གཞི་ཡོད་པའི་སྐུལ་མར་སྐུ་གུ་སྐུལ་པའི་སྐབས་སུ་
གུ་དེར་རང་བཞིན་གྱིས་མཚིན་ཚད་ཀྱི་ནད་ཕོག་གི་ཡོད།
- མཚིན་ཚད་ཀྱི་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་ཤིང་ལ་པར་དུ་བརྟག་དཔྱད་བྱ་དགོས།
- མཚིན་ཚད་ཀྱི་ནད་གཞིར་བཅོས་ཐབས་ཡོད་པས་དུས་ཐོག་སྐྱུར་བཅོས་
བྱས་ཚེ་མཚིན་པའི་སྐྱར་ནད་ (liver cancer) འགོག་སྲབ།
- གཤམ་ཉེ་མཚིན་ཚད་གཅོད་ནད་ཕོག་ཡོད་ཚེ་སྐྱུར་པ་བརྟེན་ནས་དུས་
ཐོག་ཁྲག་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་དང། མཚིན་པར་བརྟག་སྒྲིའི་སྒྲིག་པར་
(ultrasound) བརྒྱབ་དགོས།
- གཤམ་ཉེ་དེ་བ་ཡོད་ན་སྐྱར་པར་ཐང་ཁར་སྐྱོད་ཚེ་ཡིན་དགོས།

འབྲེལ་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་མཁུག

མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་སྐོར་ལ་དོགས་སྤོལ་འོད་ཚུལ་ལ་སྐྱུར་པས་ལན་
འདེབས་གནང་གི་རེད།

སོ་སོའི་སྐྱུར་པར་སྐྱད་ཤོད་ཆེད་སྐྱུར་ལའང་གི་སྐྱུར་པའམ་སྐྱུར་ཞབས་མཇུག་ལ། ལ་
པར་བརྒྱན་དེ་སྐྱད་སྐྱུར་གྱི་མཐུན་རྒྱུན་ཚུལ་ལོད་དུ་བཀོད་སྐྱོད་གནང་རོགས་ཀྱིས་
ཚོགས་

དེ་མིན་ནི་ཕུ་སོ་དེ་མིའི་མངའ་སྡེའི་མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་རོགས་རམ་ཚོན་པའི་
ལ་པར་ཞང་གྲངས་ ༥༧༧༧ ༧༡༧༧ ཡང་ན་ ༧༤༠༠ ༤༠༩ ༧༥༠ བཅས་
ལ་འབྲེལ་བ་གནང་ཚོགས། གཤམ་ཉེ་སྐྱོད་སྐྱོར་པར་སྐྱོད་ཚུལ་ལོད་དུ་སྐྱོད་སྐྱོར་ཞབས་
ཀྱི་ལའང་གི་ལ་པར་ཞང་གྲངས་ ༧༣༧ ༥༤༠ ཐོག་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་སྐྱོ། བོད་
སྐད་ནང་སྐད་སྐྱོར་གྱི་རོགས་རམ་དགོས་སྐོར་ཀྱི་ཚོ་ཐང་ཁར་ཡིན་མེད་སྐྱོད་སྐྱོར་
གྱི་ཞབས་ཀྱི་དང་འབྲེལ་མཐུན་གནང་གི་རེད།



འདོན་སྤྲོད་ཀྱི་ལམ་ལུགས།
Produced by:
སྐབས་བཅོམ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་གནས་སྐྱབས་གོང་སྤེལ་ཚོགས་པ་
(Promoting Healthy Outcomes for Refugees Inc
www.PHOR.org.au) ིད།

སིད་ཀྱི་བྱང་ཕྱོགས་རྫོང་སྤྱི་མི་རིགས་སྐྱེས་མངའ་སྡེ་བསྟེན་ཞབས་ཀྱི་ལའང་དང་
། རིན་མོ་ལོ་དེ་མེལ་སྐབས་བཅོམ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཀྱི་ལའང། སིད་རི་ལྗོ་
རྒྱབ་ས་གནས་ས་ལུལ་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོན་པ་བཅས་མཉམ་ལུབ་ཐོག་ནས་
འདོན་སྤྲོད་ཀྱིས།

ནི་ཕུ་སོ་ལོ་དེ་མེལ་མངའ་སྡེའི་མཚིན་པའི་གཉན་ཚད་ལའང་གི་མཚིན་པའི་གཉན་
ཚད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བའི་གཞུག་འཁོར་གྱི་ལས་འཛུར་རྒྱ་དང་། སིད་
རི་བྱང་ཕྱོགས་རྫོང་སྤྱི་མི་རིགས་སྐྱེས་མངའ་སྡེ་བསྟེན་ཞབས་ཀྱི་ལའང་ནས་མ་
དེད་ལ་མཁོ་འདོན་ཀྱིས་པའོ། །།

Produced: August 2015