



## Jaga kesehatan keluarga Anda



Pastikan pasangan Anda dan orang-orang yang tinggal bersama Anda dites dan divaksinasi hepatitis B. Vaksin ini aman dan melindungi orang yang tidak pernah mengidap hepatitis B terhadap penularan.



DOH 420-444 November 2022 Indonesian  
Untuk meminta dokumen ini dalam format lain, hubungi 1-800-525-0127. Pelanggan yang tunarungu atau mengalami kesulitan pendengaran, silakan hubungi 711 (Washington Relay) atau kirim surel ke [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

Untuk informasi selengkapnya:  
**Hepatitis B Foundation:** [www.hepb.org](http://www.hepb.org)  
**Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit)**  
[www.cdc.gov/hepatitis/hbv/](http://www.cdc.gov/hepatitis/hbv/)

## Hidup Sehat dengan Hepatitis B



### Hal yang perlu diketahui jika Anda mengidap hepatitis B kronis

Hepatitis B dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang serius, termasuk kanker hati atau gagal hati.



Tidak ada obat, tetapi perawatan tersedia dan Anda dapat membuat perubahan kecil untuk hidup sehat.

Hepatitis B memengaruhi hati. Meskipun hati bertanggung jawab atas banyak fungsi vital yang penting, salah satu tugas yang penting adalah menjadi "filter" bagi tubuh Anda. Hati menyaring (membuang) bahan kimia dalam makanan, alkohol, dan obat-obatan yang tidak dibutuhkan tubuh Anda. Hati harus dirawat dengan baik jika Anda mengidap hepatitis B.

## Apa yang harus dilakukan untuk merawat hati Anda?



### Kunjungi dokter secara rutin.

Anda harus dirawat oleh dokter yang berpengalaman dalam merawat penderita hepatitis B. Dokter dapat memantau gejala penyakit hati dan meresepkan perawatan yang diperlukan. Penderita hepatitis B harus mengunjungi dokter satu atau dua kali setahun untuk pemeriksaan, tes darah, dan tes hati.



### Pastikan dengan dokter sebelum mengonsumsi obat resep, obat bebas, suplemen herbal, atau vitamin.

Sebagian besar obat melewati hati. Beberapa jenis obat, seperti pereda nyeri tertentu, dapat merusak hati.



### Tanyakan kepada dokter Anda apakah Anda harus mendapatkan vaksin hepatitis A dan menjalani tes hepatitis C.

Virus ini juga menyerang hati.



Bicaralah dengan dokter Anda tentang kondisi kronis lainnya. Mencegah kondisi kronis lainnya seperti obesitas, diabetes, atau kolesterol tinggi dapat membantu hati Anda.



### Konsumsi makanan sehat

- ✓ **Hindari minum alkohol** karena dapat menambah kerusakan pada hati Anda.
- ✓ Konsumsi lebih banyak buah, biji-bijian, ikan, daging tanpa lemak, dan BANYAK sayuran terutama kubis, brokoli, dan kembang kol.
- ✓ Kurangi gula dan lemak. Batasi makanan dan minuman dengan tambahan gula (seperti soda, jus, dan makanan ringan dalam kemasan) atau lemak jenuh (seperti potongan daging berlemak dan gorengan). Ini akan membantu menghindari timbunan lemak di hati.
- ✓ Masak hidangan laut Anda. Hindari jenis kerang mentah atau setengah matang (seperti kerang, remis, tiram, dan simping) yang mungkin mengandung bakteri berbahaya.
- ✓ Periksa adanya jamur pada kacang-kacangan dan biji-bijian, terutama jika disimpan dalam kondisi lembap dan tidak tertutup rapat. Paparan jangka panjang terhadap jamur tertentu dapat meningkatkan risiko kanker hati.



### Lakukan gerak badan.

Orang dewasa membutuhkan 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang dan aktivitas penguatan otot tambahan setiap minggu. Ini termasuk berjalan cepat, berenang, bersepeda, atau bahkan mendorong mesin pemotong rumput.

### Bernapas dengan lebih baik:

- ✓ Pertimbangkan untuk berhenti merokok dan hindari menghirup asap rokok.
- ✓ Hindari uap dari cat, pengencer cat, lem, produk pembersih, penghapus cat kuku, dan bahan kimia beracun lainnya.



### Banyak istirahat.

Orang dewasa membutuhkan tidur 7 jam atau lebih setiap malam.



### Jangan terlalu keras pada diri Anda sendiri.

Lakukan satu per satu perubahan. Rayakan kesuksesan.

**Bagaimana perawatan untuk hepatitis B kronis? Tidak setiap pengidap hepatitis B kronis membutuhkan perawatan. Jika Anda membutuhkan perawatan, ada beberapa obat yang tersedia yang dapat membantu mencegah kerusakan hati yang serius. Anda mungkin perlu minum obat selama sisa hidup Anda atau hingga obatnya tersedia. Bicaralah dengan dokter Anda tentang pilihan perawatan.**