



Ang pinanggagalingan ng
impormasyon tungkol sa
HIV at Hepatitis C sa Canada



Ang Kalusugan ng mga Imigrante at ang Hepatitis C

Dyan De Guzman, Vivien Estrellas

March 21, 2014

Mga patakaran

- Maaaring gumamit ng malikhaing pananalita o ekspresyon
- Ilagay sa ‘vibrate’ ang cell phone
- Lumabas kung kailangang makipag-usap sa cellphone o makipag-text message
- Pag-ingatan ang sarili (lumabas kung kinakailangan)
- Igalang ang mga taong nagsasalita
- Igalang ang mga ipinagkatiwala ng mga kalahok: ang mga sinabi sa kuwarto ay mananatili sa kwarto lamang
- Magbigay ng pagkakataon para sa mga hindi lumalahok
- Kapag nagsasalita, gamitin ang sariling karanasan: gamitin ang “ako”, at hindi “kami”, “kayo”, “ikaw”

Ang CATIE ay ...

- Ang pinanggagalingan ng impormasyon tungkol sa HIV at Hepatitis C sa Canada
- Isang ahensiyang *not-for-profit* na naglilingkod sa buong bansa sa higit na 20 taon
- Ang nagbibigay ng impormasyon o kaalaman sa
 - mga taong mayroong HIV or hepatitis C,
 - mga kumunidad na maaaring maapektuhan,
 - mga tagapag-alaga ng kalusugan at mga samahang pambayang nagbibigay kaalaman
 - mga resources at kadalubhasaan upang pigilin ang pagkalat ng HIV at Hep C at upang mapabuti ang buhay.

'Hepatitis C Ethnocultural Outreach & Social Marketing Project'

- Ang pangkalahatang layunin ng proyektong ito ay ang paglikha ng kampanyang pang-medya (*media campaign*) at mga materyales na naglalaman ng impormasyon tungkol sa hepatitis C para sa apat na pinakamalaking grupo ng imigrante sa Ontario
- Mga polyeto (*pamphlet*), website at iba pang materyales na maaaring gamitin upang maabot ang mga miyembro ng kumunidad
- Isang kampanyang gamit ang social media upang maipamahagi ang kaalaman tungkol sa Hepatits C
- Mga palihan ng kaalaman at kakayahan (*capacity-building workshops*) para sa mga tagapaglingkod

Mga estatistika tungkol sa Hepatitis C

Bilang ng mga taong may Hepatitis C:

- ~ 170 milyong tao sa buong mundo
- ~ 250,000 sa Canada
- ~ 110,000 sa Ontario

20% ng mga taong may virus ay hindi alam na sila ay may impeksiyon (1 sa bawat 5 tao)

Mga taong may Hepatitis C sa buong mundo

- Sa Tsina, 3% ng mga mamamayan (mga 40 milyong tao)
- Sa Indiya, 1.8 % ng mga mamamayan (mga 21 milyong tao)
- Sa Pakistan, 4.8 % ng mga mamamayan (mga 8.6 milyong tao)
- Sa Pilipinas, 3.6 % ng mga mamamayan (mga 3 milyong tao)

Bakit mahalaga ang Hepatitis C sa mga imigrante sa Canada?

- Ang mga imigranteng pumapasok sa Canada ay sinusuri para malaman kung sila ay mayroong syphilis, HIV at tuberculosis. Hindi sila sinusuri para sa hepatitis.
- Tinatayang 35% ng mga may hepatitis C sa Canada ay mga imigrante.
- Ang *chronic o matagal na impeksiyon* ng hepatitis C ay kadalasang walang sintomas. Kung hindi ito magagamot, maaari itong magdulot ng pinsala sa atay o kanser ng atay.



Mga Panlipunang Batayan ng Kalusugan (Social Determinants of Health)

- Ang mga panlipunang batayan ng kalusugan ng tao ay ang mga kalagayan ng kanilang buhay. Kabilang dito ang kalagayan ng kanilang pagsilang, paglaki, pamumuhay, paghahanap-buhay at edad. Kasama rin dito ang paggamit ng sistemang medikal at pangkalusugan.
- Ang mga ito ay hinuhubog ng pandaigdigang, pambansang, at panglokal na distribyusyon ng kayamanan, kapangyarihan at mga likas na yaman.

Mga Panlipunang Batayan ng Kalusugan (Social Determinants of Health)

- Ayon sa mga akademikong nasa York University, mayroong 14 na panlipunang batayan ng kalusugan. Ang mga ito ay:
 - Katutubong katayuan (Aboriginal status), kapansanan, pagkabata (early life), edukasyon, hanap-buhay at mga kondisyon sa pinagta-trabahuhan, kawalan ng pagkain, serbisyong pangkalusugan, kasarian, tirahan, suweldo at distribusyon ng kayamanan, lahi, pagbubukod ng mga grupo, suporta ng pamayanan, seguridad ng hanap-buhay
- Malaki ang epekto ng mga ito sa kalusugan ng mga tao. Masasabi rin na mas matindi ang epekto ng mga ito kumpara sa diyeta, pag-ehersisyo, paninigarilyo o pag-inom ng alak.

Mga Panlipunang Batayan ng Kalusugan (Social Determinants of Health)

- Ayon sa mga dalubhasa, mas malusog ang mga imigranteng bagong dating sa Canada. Ayon din sa kanila, unti-unting humihina ang kalusugan ng mga imigrante pagkatapos dumating sa Canada. Ang tawag dito ay 'Epekto ng Malusog na Imigrante' o 'Healthy Immigrant Effect'.
- Kailangang isaisip na ang 'Healthy Immigrant Effect' ay hindi sumasaklaw sa pangkalahatang kalusugan ng mga imigrante:
 - Kumpara sa ibang populasyon, mas mababa ang insidente ng rayuma at depresyon sa mga imigrante
 - Mas mataas ang insidente ng Type 2 diabetes sa mga imigrante
 - Ang tindi ng karamdamang pangmatagalan (chronic diseases): 34.8% sa mga pinanganak sa Canada, 25.9% sa mga imigranteng bagong-dating, at 27.9% sa mga imigranteng nasa Canada nang mahigit sa limang taon.
 - Mas mataas ang porsiyento ng mga imigrante na may impeksyon ng HIV at TB.

Kaalamang pangkalusugan ng mga imigrante

Ayon sa Kapisanan ng Kalusugang Publiko ng Canada (*Canadian Public Health Association*), ang kaalamang pangkalusugan (*health literacy*) ay:

- “Mga kasanayang maaaring gamitin upang makakuha ng impormasyon tungkol sa kalusugan at intindihin at gamitin ito”
- Tungkol sa kaalamang pangkalusugan, ang mga pinakamahinang grupo ay ang mga nakatatanda, mga imigrante at ang mga walang trabaho. (Ayon sa Konseho ng Pag-aaral sa Canada, o Canadian Council on Learning)

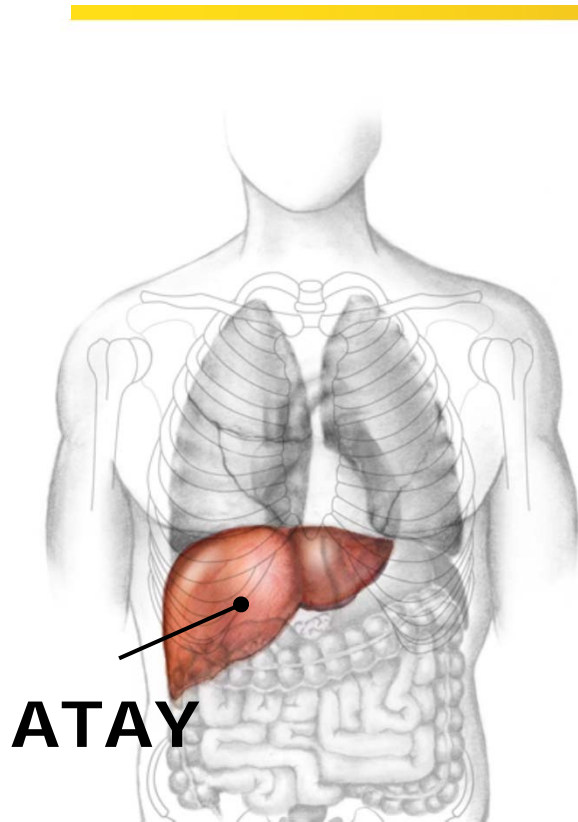
Mga partikular na problema sa mga imigrante:

- Ang pag-unawa sa sistema ng pangangalaga ng kalusugan
- Ang pag-unawa sa sistema ng pagpapaseguro ng kalusugan (*health insurance*)
- Ang pag-alis ng mga hadlang na dulot ng pagkakaiba ng wika
- Ang pag-unawa ng sariling karamdaman at pagkuha ng suporta

Ano ang ...

- ...hepatitis?
 - Pamamaga ng atay. Ito ay maaaring maging sanhi ng pagkakaroon ng peklat sa atay, fibrosis at sirosis.
- ...hepatitis C?
 - Sakit ng atay. Ang sanhi nito ay ang hepatitis C virus
- ...hepatitis C virus?
 - virus na nagsasanhi ng impeksyon ng mga selyula (cells) ng atay

Atay

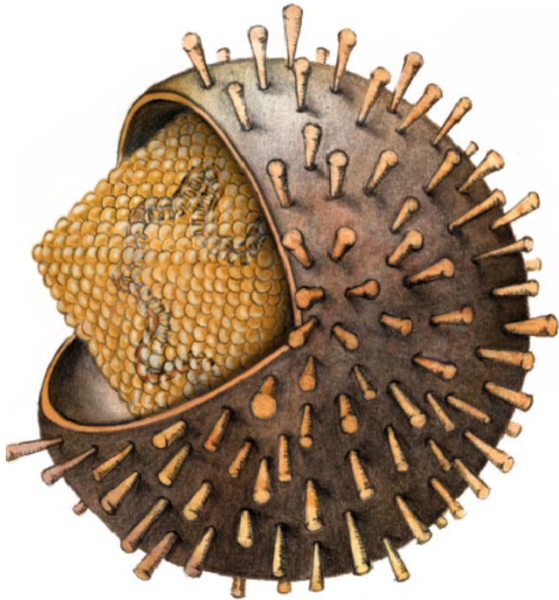


- Ang pinakamalaking lamang-loob sa katawan ng tao
- Maaaring “*mag-regenerate*” o magpatubo ng sarili
- Salaan (“Piltro”) ng katawan
 - Nagsasala
 - Naglilinis
 - Gumagawa ng protina
 - Kumukontrol ng mga kemikal sa katawan (kagaya ng alkohol)
 - Mayroon itong mahigit sa 500 na gamit sa katawan

Ano ang mga sanhi ng Hep C?

- 1) Kapag virus ang sanhi ng hepatitis, may letra sa dulo ng pangalang ibinibigay dito (hepatitis A, B, C, D at E).
- 2) Maaari ring magkaroon ng hepatitis dahil sa paggamit ng droga, alkohol, mga karaniwang gamot at mga ibang kemikal.
- 3) May mga kalagayang nagsasanhi ng 'auto-immune response' kung saan inaatake ng katawan ang sarili. Dahil dito, maaaring atakihin ng katawan ang sariling atay.
- 4) Ang sakit sa atay na pangmatagalan ay maaaring mamana at maipasa sa mga kapamilya.

Ang Hep C Virus



Bago mag 1989, ang tawag dito ay “non-A non-B hepatitis”
Inaatake ng virus na ito ang atay.
Walang bakuna laban dito.

- Ang sanhi nito ay ang paglipat ng dugo ng taong may impeksyon sa dugo ng taong walang impeksyon. Ang pagpapasa-pasa o pakikigamit sa mga kagamitang pandroga tulad ng hiringilya ay maaaring maging sanhi ng impeksyon.



www.giantmicrobes.com

Pagsusuri ng Hep C

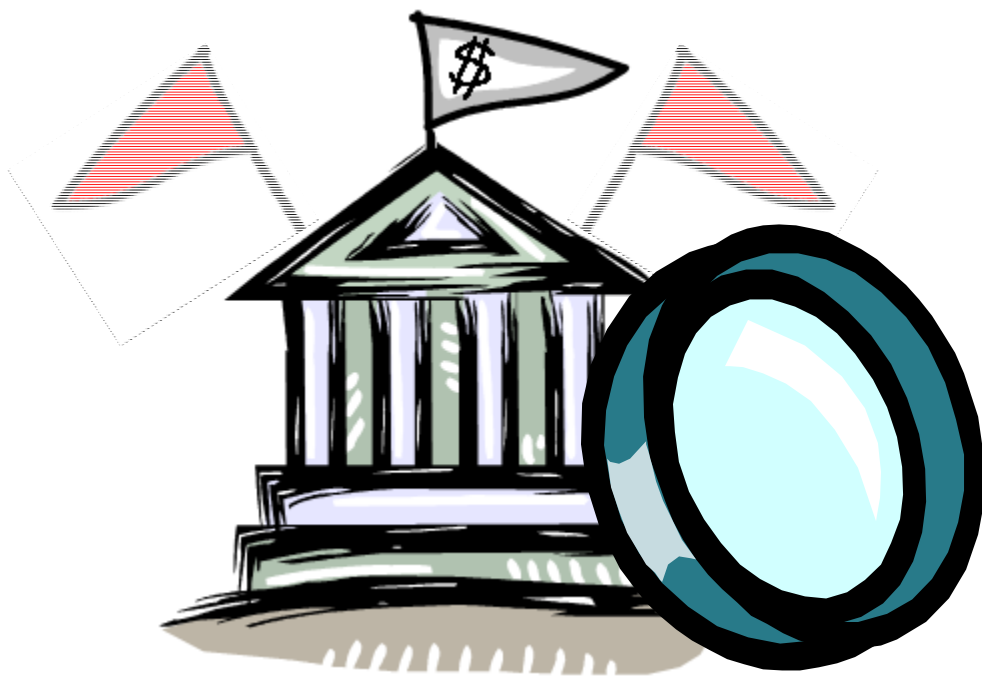
- Kumplikado ang pagsusuri ng Hepatitis C
- Kinakailangan ng dalawang klaseng eksaminasyon para malaman kung mayroong aktibong virus sa katawan



**Eksaminasyon ng
Hep C Antibody**

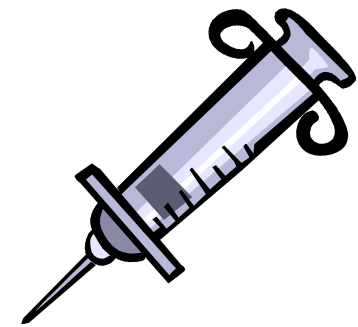


**Eksaminasyon ng
Hep C PCR-RNA**



Paano nasasalin ang dugong may impeksiyon sa dugong walang impeksiyon?

- Mga kagamitan para sa paggamit ng droga (pang-iniksyon at pangsinghot)
- Pag-ulit sa paggamit ng kagamitang pangmedikal (kagaya ng hiringhilya)
- Pagsalin ng dugo sa katawan (bago mag 1992 sa Canada)
- Mga gamit sa pagta-tattoo at pagbubutas ng tenga at ibang parte ng katawan (mga karayom at tinta)
- Mga kagamitan para sa pangangalaga ng personal na kalusugan at sa pag-aayos ng sarili (kagaya ng pang-ahit)



Kagamitan para sa pag-iniksiyon ng droga



piltro



pangluto



tubig



tornikete



hiringhilya

Mga Sanhing Mapanganib

- Kagamitang pangmedikal na madumi o hindi estirilisado
- Pagsasalin ng dugo na hindi inusisa kung may impeksiyon o dugong isinalin bago mag 1992 sa Canada
- Pakikigamit ng kagamitang pang-ineksyon ng droga
- Pakikigamit ng mga kagamitang pangsinghot ng droga sa ilong
- Pakikigamit ng kagamitang pang-tattoo, pang-butang ng tenga at ibang parte ng katawan, o pang-acupuncture

Mga Sanhing Mababa ang Panganib

- Pakikigamit ng kagamitang para sa pangangalagang pampersonal na kalusugan at sa pag-aayos ng sarili
- Pagtatalik na walang proteksyon
- Pagpasa ng impeksiyon sa sanggol habang nasa sinapupunan o habang ipinapanganak
- Mga aksidente sa paggamit na karayom (*'needle-stick injuries'*)

Walang panganib

- Regular na pakikisama sa tao
- Paggamit ng kagamitang pangmedikal na bago, malinis o estirilisado
- Ang pagyakap, paghalik o paghawak sa isang taong may Hep C
- Ang paggamit ng mga malinis at bagong kagamitang pang-droga at pang-tattoo

Pag-iingat

- Pagpapababa ng panganib (*risk reduction*)
 - Kabilang ang mga kapanalig, walang husgahan, praktikal
- Pagpapa-eksamen ng dugo
- Pagtatalik na may proteksyon
- Pagkontrol ng impeksyon / Gawaing pangkaraniwan
- Edukasyon, pagpapayo at kaalaman
- Mga panlipunang batayan ng kalusugan

Ang mga yugto ng paglago ng Hepatitis C

Kung may impeksyon ang 100 na tao:

- 20 sa kanila ay kusang makakaalis ng virus ng Hepatitis C

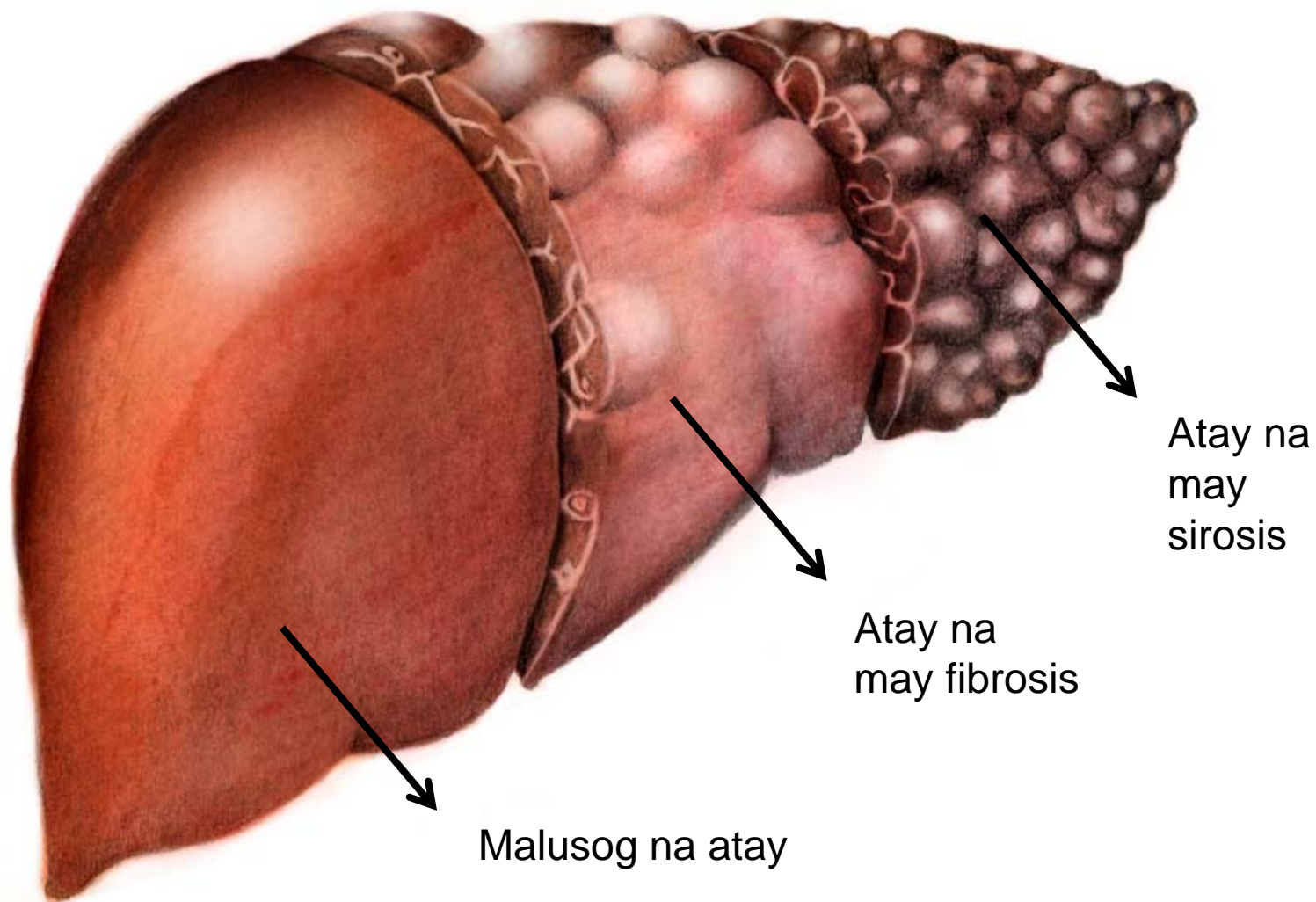
- 80 sa kanila ay magkakaroon ng pangmatagalang impeksyon

 - sa loob ng 20-30 taon, 40-60 sa mga ito ay magkakaroon ng fibrosis

 - 20 sa mga ito ay magkakaroon ng sirosis

 - 1 sa bawat 4 ay magkaka-kanser sa atay

Pinsala sa atay



Mga sintomas

70-80% ng mga ito ay HINDI MAGKAKA-SINTOMAS

Maaaring magkaroon ang 20-30 % ng mga ito ng:

- Matinding kalungkutan
 - Sakit na parang trangkaso
 - Paninilaw ng mata at katawan
 - Bawas o walang ganang kumain
 - Sakit sa tiyan
 - Likido o *fluid* sa tiyan (*'Ascites'*)
 - Ihing madilaw o kulay-tsa
 - Matinding pagod
 - Pagduduwal
- Ang sirosis at kanser sa atay sa huling bahagi ng sakit ay maaaring maging sanhi ng kamatayan kung hindi magpapa-transplant ng bagong atay

COMPARING HEPATITIS A, B AND C

	Hep A	Hep B	Hep C
Transmission	[Blank blue note]	[Blank green note]	[Blank purple note]
Disease Progression	[Blank blue note]	[Blank green note]	[Blank purple note]
Treatment	[Blank blue note]	[Blank green note]	[Blank purple note]
Vaccine	[Blank blue note]	[Blank green note]	[Blank purple note]

PAGKUKUMPARA NG HEPATITIS A, B AT C

	Hep A	Hep B	Hep C
Paano kumakalat ang virus	Pagkaing o inuming kontaminado ng dumi ng tao, hindi paghuhugas ng kamay pagkatapos dumumi	Dugo o likidong (fluids) galing sa katawan ng tao (similya, vaginal fluids)	Paglapat o paghalo ng dugo sa dugo
Progresyon ng Sakit	Kusang gumagaling	85% ay gumagaling kahit hindi maggamot	20% ay gumagaling kahit hindi maggamot
Lunas	Walang gamot na kailangan	Mayroong gamot ngunit ito ay upang mapigil lamang ang pagdami ng virus	Mayroong gamot na maaaring magtanggaling virus sa katawan
Bakuna	Mayroon	Mayroon	Wala

Mga tanong

- Mayroong bakuna laban sa mga anong klase ng hepatitis?
- Anong gamot ang mabisa laban sa hepatitis A?
- Kusang nalalabanan ng anong porsiyento ng mga tao ang hepatitis B?
- Paano naihahawa ang hepatitis C?

Paggamot ng Hep C

- Ang layunin ay ang pag-alis ng virus sa katawan
 - SVR (*sustained virological response*) ang tawag dito
 - Epektibo sa 50-80% ng mga kaso
- Dalawang klaseng gamot:
 - peg-interferon (Lingguhang iniksyon)
 - ribavirin (Gamot na pang-araw-araw)

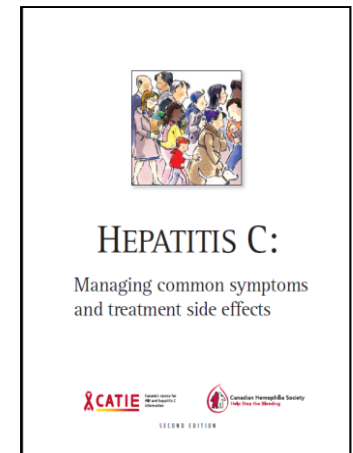


Bagong gamot para sa Hep C

- Sa halip na patatagin ang 'immune system' ng tao, pinipigilan ng gamot na ito ang abilidad ng virus na magpadami
- Mga bagong gamot: 'protease inhibitors'

Mga 'side effects'

- Dahil sa mga 'side effects', maaaring maging mahirap ang karanasan ng pasyenteng sumasailalim sa paggamot ng Hep C. Maaari ring makaranas ng matinding kalungkutan (*depression*) at pagod.
- Ang mga 'side effects' na hindi matindi ay nawawala pagkatapos ng mga ilang linggo.
- Maaaring kontrolin ang mga 'side effects'.
- Kadalasan, kinakailangan ng mga taong nagpapagamot ang suporta upang magtagumpay sa pagpapagamot



Mga 'Case Study'

Mga katanungang dapat talakayin:

- Sa kasalukuyan, ano ang pangunahin sa isipan ng taong ito?
- Ano ang mga importanteng hadlang laban sa kanyang pagpapanatili ng kalusugan, kabilang ang pagpapa-suri?
- Anu-ano at sinu-sino ang maaaring makatulong sa kanya?

Mga bagay na makakatulong sa iyo

- Nutrisyon
 - Balanseng diyeta: mga pagkaing kaunti sa taba, asukal at asin at sagana sa ‘fibre’ (mga prutas at gulay)
 - Kape
- Ehersisyo
 - Mas mabuti ang kaunti kaysa sa wala
- Suporta
 - Galing sa mga taong mayroon ding Hep C at galing sa mga kapamilya at mga kaibigan



Mga bagay na hindi nakakatulong

- Alak at mga ibang alkohol
 - Kung maaari, bawasan ang pag-inom ng alak.
Humanap ng ibang inumin.
- Paninigarilyo
- Mga ibang droga
- Mga ibang virus at karagdagang impeksiyon
 - Hep A, Hep B o HIV



Anong klaseng suporta ang kinakailangan?

- Pagdalo sa grupong pangsuporta ('support group'), kung maaari. Kung kinakailangan, maaari ring lumikha ng sariling 'support group'.
- Bigyan ang mga kapamilya at kaibigan ng impormasyon tungkol sa Hep C upang malaman nila ang mangyayari
- Pagbutihin ang iyong sariling kaalaman tungkol sa Hep C
- Maghanap ng 'health care team' na iyong pagkakatiwalaan at na makakatulong kung kinakailangan



Makipag-usap sa mga tagapagpayo

Para sa karagdagang impormasyon, tawagan ang linyang pang-probinsya ng Toronto Public Health

Mga wika: Hindi, Punjabi, Urdu, Tagalog, Mandarin, Kantones at iba pa.
Maaaring ikaw ay bigyan ng tiyak na oras upang makausap ang isang tagapagpayong marunong magsalita ng Tagalog .

Ang tawag ay libre. Hindi rin kinakailangan na ipaalam ang iyong pangalan o katauhan. Maaari ring ikaw ay payuhang pumunta sa isang klinika sa Ontario upang magpa-suri.

Para sa libreng tawag sa Ontario: 1-800-668-2437

Lunes – Biyernes: 10 ng umaga - 10:30 ng gabi

Sabado at Linggo: 11 ng umaga – 3 ng hapon

Para sa karagdagang impormasyon:

Bisitahin ang website:

<http://yourlanguage.hepcinfo.ca>

<http://tagalog.hepcinfo.ca>

Maaari ring umorder ng pamphlet sa www.catie.ca.

Makipag-ugnayan

htuscano@catie.ca - Hywel

ftanveer@catie.ca - Fozia

416-203-7122, ext. 246

555 Richmond St. W.
Suite 505/Box 1104
Toronto, ON M5V 3B1