

Viêm gan B

Những điều quý vị cần biết



hepatitis
australia

Đường dây thông tin **1300 437 222**

Xin được cảnh báo với các Thổ Dân và Đảo Dân Torres Strait là tờ thông tin sau đây có thể chứa đựng hình ảnh của những người đã qua đời. Những người được miêu tả trong các tài liệu này là những người mẫu iStockphoto và được sử dụng chỉ nhằm mục đích minh họa.

hepatitis
australia

Mục lục

Viêm gan B là gì?	4
Quý vị bị nhiễm viêm gan B ra sao?	5
Quý vị có thể phòng ngừa việc bị nhiễm viêm gan B ra sao?	6
Có thuốc chủng ngừa bệnh viêm gan B hay không?	8
Làm sao quý vị biết được là mình bị nhiễm viêm gan B?	9
Điều gì sẽ xảy ra cho tôi nếu tôi bị nhiễm viêm gan B?	9
Các triệu chứng bệnh viêm gan B ra sao?	11
Có cách điều trị bệnh viêm gan B hay không?	11
Làm cách nào để tự chăm sóc mình nếu tôi bị viêm gan B?	12
Tôi có cần phải cho người nào biết là tôi bị nhiễm viêm gan B hay không?	13
Tôi có thể nói chuyện với ai nếu tôi muốn biết thêm về bệnh viêm gan B?	14

Các hình ảnh © www.istockphoto.com. Những người được miêu tả trong các tài liệu này là những người mẫu và được sử dụng chỉ nhằm mục đích minh họa.



Viêm gan B là gì?

Viêm gan B là một loại siêu vi trùng có thể gây hư hại đến gan. Đôi khi nó còn được gọi là “hep B” hoặc “HBV”. Trên thế giới có 2 tỉ người đã tiếp xúc với siêu vi trùng viêm gan B và tới 160,000 người ở Úc bị nhiễm viêm gan B kinh niên. Viêm gan B khác biệt với HIV/AIDS hoặc viêm gan A, C, D hoặc E.

Quý vị bị nhiễm viêm gan B ra sao?

Viêm gan B hiện diện trong mọi dịch tiết của cơ thể nhưng nó được lan truyền trực tiếp qua đường máu và quan hệ tình dục không an toàn. Quý vị có thể bị nhiễm viêm gan B từ:

- Mẹ sang con trong thời gian mang thai/sinh nở
- Việc không sử dụng bao cao su trong lúc giao hợp (qua âm đạo hoặc hậu môn)
- Việc sử dụng chung các dụng cụ tiêm chích thuốc (bao gồm ống chích, thìa, nước, bộ lọc và băng garô)
- Những sinh hoạt tập tục liên quan đến máu hoặc việc đâm chích qua da không theo đúng thủ tục tiệt trùng.
- Việc sử dụng chung bàn chải đánh răng, dao cạo và nhíp
- Việc xâm mình hay xiên lỗ trên thân thể mà không khử trùng
- Việc tiếp xúc giữa máu của người bị nhiễm với máu của người khác qua các vết thương hở.
- Các thương tích do kim đâm (việc nhiễm viêm gan B qua hình thức này hiếm khi xảy ra)
- Quan hệ tình dục bằng miệng khi có các vết cắt, ung nhọt hay vết lở loét chưa lành
- Việc truyền máu bị nhiễm trùng, các sản phẩm, thiết bị y khoa hay nha khoa bị nhiễm trùng (đây là một vấn nạn ở một số quốc gia đang phát triển nhưng rất hiếm xảy ra ở Úc)

Việc sử dụng chung các đồ dùng như thức ăn, dụng cụ ăn uống, ly và đĩa là điều an toàn. Quý vị không thể bị nhiễm viêm gan B qua việc ôm ghì, hôn, hắt hơi, muỗi chích, khóc lóc, các vật nuôi hoặc dùng chung nhà vệ sinh hay vòi tắm hoa sen. Cho con bú là việc an toàn (trừ phi đầu vú bị nứt nẻ hay chảy máu). Các em bé cũng nên được chủng ngừa vào lúc mới sinh.



Quý vị có thể phòng ngừa việc bị nhiễm viêm gan B ra sao?

- Hãy chủng ngừa. Đây là cách phòng ngừa tốt nhất.
- Tránh việc tiếp xúc trực tiếp qua đường máu
- Nếu quý vị bị viêm gan B trong lúc mang thai, hãy thảo luận với bác sĩ về việc chủng ngừa và miễn dịch globulin (HBIG) viêm gan B vốn phải được tiêm cho em bé trong vòng 12 giờ sau khi chào đời
- Quan hệ tình dục an toàn và sử dụng bao cao su
- Đừng bao giờ sử dụng chung các dụng cụ tiêm chích thuốc (bao gồm kim, nước, thìa, bộ lọc và băng garô) và hãy vứt bỏ các dụng cụ này một cách an toàn
- Hãy dùng băng cá nhân dán các vết thương hay vết cắt và lau chùi sạch mọi vết máu nhiều bằng loại giấy tay sử dụng một lần và thuốc tẩy

- Luôn nhờ một người chuyên môn xâm mình và xiên lỗ cho quý vị bằng các dụng cụ được khử trùng
- Đừng dùng chung những vật dụng vốn có thể có các vết máu còn sót lại chẳng hạn như nhíp, dao cạo hay bàn chải đánh răng
- Việc cho con bú sữa mẹ là điều an toàn, nhưng nếu đầu vú của quý vị bị nứt nẻ hay chảy máu, quý vị nên tạm ngưng cho con bú
- Nếu quý vị chưa được chủng ngừa và có quan hệ tình dục hay tiếp xúc qua đường máu với một người nào đó vốn có thể đang bị nhiễm viêm gan B, quý vị nên nói chuyện với bác sĩ gia đình (GP) hay trung tâm y tế của mình về việc chủng ngừa và HBIG (miễn dịch globulin viêm gan B). HBIG có thể giúp cho cơ thể của quý vị chống lại siêu vi trùng viêm gan B nếu quý vị vừa mới tiếp xúc với nó. Quý vị nên được tiêm HBIG trong vòng 72 giờ sau khi tiếp xúc qua đường máu, và trong vòng 14 ngày đối với trường hợp quan hệ tình dục.

Có thuốc chủng ngừa bệnh viêm gan B hay không?

Có! Có những loại thuốc chủng ngừa viêm gan B và A an toàn và dễ dàng nhằm phòng ngừa để quý vị không bị nhiễm các siêu vi trùng này. Quý vị có thể được chủng ngừa tại hầu hết các Trung Tâm Y Tế Sức Khỏe Tình Dục, Trung Tâm Y Tế Kế Hoạch Hóa Gia Đình và Dịch Vụ Y Tế Thổ Dân hoặc từ bác sĩ gia đình (GP) của quý vị. Thuốc chủng ngừa được miễn phí ở một số nơi và có tính tiền tại những nơi khác. Hội Đồng Phòng Chống Viêm Gan (Hepatitis Council) địa phương có thể cho quý vị biết thêm thông tin về việc chủng ngừa và những nơi quý vị cần tới. Đối với người lớn, có 3 lần tiêm thuốc chủng ngừa và mỗi lần cách nhau vài tháng. Để chắc chắn là việc chủng ngừa đạt hiệu quả, điều quan trọng là quý vị cần được tiêm chủng đủ liều. Hầu hết những người có hệ thống miễn nhiễm khỏe mạnh đều sẽ phản ứng với thuốc chủng ngừa và sẽ được miễn nhiễm đối với siêu vi trùng viêm gan B. Một khi được miễn nhiễm, quý vị không thể bị nhiễm viêm gan B và quý vị không cần phải tiêm chủng bất kỳ liều tăng cường nào.



Làm sao quý vị biết được là mình bị nhiễm viêm gan B?

Một cuộc thử nghiệm máu có thể cho biết là quý vị có từng bị nhiễm trong quá khứ, hay hiện đang bị nhiễm viêm gan B hay không. Muốn được thử nghiệm hay muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc với bác sĩ gia đình (GP), Trung Tâm Y Tế Sức Khỏe Tình Dục Trung Tâm Y Tế Kế Hoạch Hóa Gia Đình hay Dịch Vụ Y Tế Thổ Dân, hoặc xem các chi tiết liên lạc của chúng tôi ở cuối tờ thông tin này để biết thêm chi tiết.

Điều gì sẽ xảy ra cho tôi nếu tôi bị nhiễm viêm gan B?

Nếu quý vị bị nhiễm viêm gan B trong thời gian dưới 6 tháng, tình trạng này được gọi là ‘cấp tính’. Nếu quý vị bị nhiễm trên 6 tháng, tình trạng đó được gọi là ‘kinh niên’. Những điều sẽ xảy ra khi quý vị tiếp xúc với siêu vi trùng viêm gan B tùy thuộc vào số tuổi của quý vị khi bị nhiễm.

95% số người lớn bị nhiễm viêm gan B cấp tính sẽ loại được con siêu vi trùng ra khỏi cơ thể và sẽ không mắc bệnh viêm gan B kinh niên. Điều này có nghĩa là hệ thống miễn nhiễm của quý vị sẽ chống trả lại con siêu vi trùng và loại nó ra khỏi cơ thể của quý vị. Quý vị sẽ không còn cảm thấy các triệu chứng của bệnh; quý vị sẽ không thể truyền bệnh viêm B sang người khác và sẽ được miễn nhiễm đối với siêu vi trùng viêm gan B trong tương lai.

Tuy nhiên, 90% những em bé sơ sinh bị nhiễm viêm gan B sẽ tiếp tục bị nhiễm viêm gan B kinh niên. Điều này là vì hệ thống miễn nhiễm của em bé chưa phát triển đầy đủ và chưa nhận diện được siêu vi trùng viêm gan B như là một thứ siêu vi trùng cần phải được loại ra khỏi cơ thể. Nguy cơ bị nhiễm viêm gan B có thể được giảm thiểu bằng cách tiêm chủng và miễn dịch HBIG cho em bé vào lúc mới sinh.



Nếu quý vị bị nhiễm viêm gan B trên 6 tháng và phát triển thành viêm gan B ‘kinh niên’, điều quan trọng là quý vị cần tự chăm sóc mình. 30% những người bị nhiễm viêm gan B có thể hình thành những vết sẹo ở gan (‘xơ gan’). 5-10% có thể phát triển thành ung thư gan. Nếu bị nhiễm viêm gan B kinh niên, quý vị có thể vẫn cảm thấy khỏe mạnh và không nhận thấy các triệu chứng. Vì vậy, điều quan trọng là quý vị hãy đi kiểm tra thường xuyên với bác sĩ (GP) và bác sĩ chuyên khoa gan của mình. Hiện có những cách điều trị để đối phó với bệnh viêm gan B cũng như các loại thuốc đôi

khi có khả năng làm siêu vi ngưng hoạt động. Hãy thảo luận xem việc điều trị có thể thích hợp với quý vị hay không và tìm hiểu các thông tin làm cách nào để sống lành mạnh. Chế độ ăn uống và việc tập thể dục của quý vị cũng như lượng rượu bia mà quý vị uống có thể có tác động lớn lao đối với sự ảnh hưởng của bệnh viêm gan B đối với quý vị.

Các triệu chứng bệnh viêm gan B ra sao?

Điều quan trọng cần nhớ là nhiều người bị nhiễm viêm gan B không cảm nhận được bất kỳ triệu chứng nào. Tuy nhiên, khi hệ thống miễn nhiễm của quý vị phản ứng lại siêu vi, quý vị có thể cảm thấy không khỏe và cảm nhận được các triệu chứng chẳng hạn như đau bệnh, mệt mỏi, sốt, nước tiểu có màu đậm, đau khớp hay bao tử, vàng da (da và mắt đổi thành màu vàng) hay ăn mất ngon.

Có cách điều trị bệnh viêm gan B hay không?

Có, một số người bị nhiễm viêm gan B kinh niên (dài hạn) có thể hưởng được lợi ích từ việc điều trị để làm giảm bớt nguy cơ bị sẹo gan (xơ gan) hay ung thư gan.

Một loại thuốc điều trị là Pegylated Interferon. Thuốc này được tiêm hàng tuần trong thời gian tới 1 năm và có thể có một số phản ứng phụ. Thuốc Pegylated Interferon có mục đích tăng cường hệ thống miễn nhiễm và làm cho siêu vi không hoạt động. Hình thức này còn được gọi là làm thuyên giảm căn bệnh. Nếu siêu vi trùng viêm gan B của quý vị không hoạt động, quý vị sẽ ít gặp phải những vấn đề khác về sức khỏe do siêu vi trùng này gây ra. Tuy nhiên, trong những trường hợp hiếm khi xảy ra, siêu vi trùng viêm gan B có thể tái hoạt động. Vì vậy, điều vô cùng quan trọng là bất luận quý vị đang mang con siêu vi trùng viêm gan B hoạt động hay không hoạt động, quý vị cũng đều phải giữ liên lạc với bác sĩ chuyên khoa hay bác sĩ gia đình (GP) của mình

và đi thử nghiệm máu thường xuyên để kiểm tra tình trạng sức khỏe lá gan của quý vị.

Loại điều trị khác là các loại thuốc chống siêu vi trùng. Đôi khi các loại thuốc này được gọi là thuốc nucleoside analogues, hay nucleotide analogues. Các viên thuốc này hoạt động bằng cách làm chậm lại tiến trình sinh sản của siêu vi trùng để giúp bảo vệ cho lá gan không bị hư hại thêm. Quý vị phải uống các viên thuốc này lâu dài và đừng bao giờ nên ngưng trước khi được cố vấn y khoa. Đôi khi các loại thuốc chống siêu vi trùng không có tác dụng hữu hiệu như khi quý vị mới bắt đầu sử dụng. Điều này được gọi là tình trạng lờn thuốc.

Hãy yêu cầu bác sĩ gia đình (GP) của quý vị giới thiệu tới một bác sĩ chuyên khoa về gan để thảo luận xem việc điều trị có thích hợp với quý vị hay không, và quý vị nên dùng loại điều trị nào.

Tôi tự chăm sóc mình ra sao nếu tôi bị viêm gan B?

- Giữ liên lạc thường xuyên với bác sĩ chuyên khoa về gan hay bác sĩ gia đình (GP) của quý vị
- Tránh uống rượu bia, hoặc hãy uống ít đi. Rượu bia có thể làm gia tăng nguy cơ phát triển sẹo gan hay ung thư gan
- Theo đuổi một chế độ ăn uống lành mạnh và cân bằng
- Tập thể dục thường xuyên
- Giảm bớt sự căng thẳng của quý vị
- Tìm cách duy trì một trọng lượng cơ thể lành mạnh
- Kèm chế sự căng thẳng của quý vị, tìm nguồn hỗ trợ, và nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt khi cần thiết



Một số người nhận thấy rằng các phương pháp trị liệu thay thế hay bổ sung như xoa bóp, châm cứu và dược thảo chẳng hạn như cây kế sữa có thể cải thiện tiêu chuẩn cuộc sống của họ và làm giảm bớt các triệu chứng. Tuy nhiên, có nhiều loại dược thảo có thể gây nguy hiểm tiềm ẩn cho gan. Các loại dược thảo này bao gồm: cây cohosh đen, cây thanh mai (bayberry), cỏ long ba (skullcap) và cây nữ lang (valerian). Một số dược thảo còn có thể tương tác với các loại thuốc khác. Quý vị nhớ hãy gặp một chuyên viên trị liệu theo phương pháp thiên nhiên có kinh nghiệm về việc điều trị bệnh viêm gan và tham khảo ý kiến với bác sĩ gia đình (GP) của mình về những phương pháp trị liệu bổ sung. Xin liên lạc với Hội Đồng Phòng Chống Viêm Gan hoặc truy cập www.hepatitisaustralia.com để biết thêm thông tin về các phương pháp trị liệu bổ sung.

Tôi có cần phải cho người nào biết là tôi bị nhiễm viêm gan B hay không?

Nói một cách tổng quát, quý vị không có trách nhiệm pháp lý phải nói cho bất kỳ người nào biết là quý vị đang bị viêm gan B. Trên thực tế, nếu bị nhiễm viêm gan B, quý vị được bảo vệ dưới Đạo Luật Chống Kỳ Thị Người Khuyết

Tật (Disability Discrimination Act) (1992). Tuy nhiên, quý vị cần phải nói cho một người nào đó biết là quý vị đang bị nhiễm viêm gan B:

1. Nếu công việc của quý vị liên quan đến các thao tác được gọi là ‘tiến trình xâm soi hoặc tiếp xúc trực tiếp’, chẳng hạn như quý vị là một bác sĩ hay nha sĩ đang tiến hành các cuộc phẫu thuật
2. Nếu quý vị muốn hiến máu, các sản phẩm máu hay tinh dịch
3. Nếu quý vị muốn gia nhập Lực Lượng Quốc Phòng Úc
4. Đối với các mục đích bảo hiểm và tiền hưu trí
5. Thông thường, những đòi hỏi pháp lý quanh vấn đề tiết lộ thông tin thay đổi khác nhau trên khắp nước. Tại một số tiểu bang, quý vị có thể được yêu cầu phải báo cho người bạn tình của mình biết nếu quý vị biết rằng mình đang bị nhiễm viêm gan B trước khi hai người quan hệ tình dục (xin liên lạc với bộ y tế địa phương của quý vị để biết thêm chi tiết).

Nói cho một người nào đó biết có thể là một việc khó khăn. Thông thường, việc quyết định nói cho một người nào đó biết hoặc khi nào cần nói là hoàn toàn do ở quý vị. Trước khi quyết định nói, quý vị hãy xem các dữ kiện về bệnh viêm gan B để am hiểu thêm. Quý vị có thể nói với những người quý vị đang sống chung là thuốc chủng ngừa an toàn và hữu hiệu hiện đang có sẵn. Việc chủng ngừa được đề nghị đối với bất kỳ người nào hiện đang sống chung hay hiện đang là bạn tình của một người bị nhiễm viêm gan B. Hãy trao cho họ một tờ thông tin này và khuyến khích họ liên lạc với Hội Đồng Phòng Chống Viêm Gan địa phương để tìm thêm thông tin và hỗ trợ.

Điều quan trọng nhất là quý vị nhớ hãy tự chăm sóc mình, đặt câu hỏi và tìm hiểu thông tin.

Tôi có thể nói chuyện với ai nếu tôi muốn biết thêm về bệnh viêm gan B?

Muốn biết thêm thông tin về việc điều trị bệnh viêm gan B, những thử nghiệm khác nhau hiện có sẵn, và việc sống với bệnh viêm gan B, xin truy cập trang mạng của tổ chức Hepatitis Australia tại www.hepatitisaustralia.com.

Tất cả các Hội Đồng Phòng Chống Viêm Gan Tiểu Bang và Lãnh Thổ đều có thể cung cấp một số thông tin giới hạn và dịch vụ giới thiệu cho bệnh viêm gan B. Một số Hội Đồng này được trang bị để cung cấp một dịch vụ bao quát hơn. Xin liên lạc với Hội Đồng Phòng Chống Viêm Gan gần quý vị nhất qua số 1300 HEP ABC hoặc 1300 437 222

Tờ thông tin này do Hội Đồng Phòng Chống Viêm Gan Queensland và tổ chức Hepatitis Australia soạn thảo, 2008

hepatitis
australia



The Honda Foundation

The printing and distribution of this brochure is made possible by the generous support from the Honda Foundation.

www.hondafoundation.org.au

hepatitis australia

☎ 02 6232 4257

☎ 02 6232 4318

✉ admin@hepatitisaustralia.com

🌐 www.hepatitisaustralia.com

📮 PO Box 716 Woden ACT 2606

ĐƯỜNG DÂY THÔNG TIN:

1300 HEP ABC hoặc 1300 437 222