

Ngăn ngừa viêm gan B lan tràn

Giống như hầu hết các bệnh nhiễm, nhiễm viêm gan B có thể ngăn ngừa được. Một số cách ngăn ngừa viêm gan B lan tràn bao gồm:

- ▶ Chủng ngừa viêm gan B cho tất cả những người dễ bị lây nhiễm
- ▶ Đảm bảo những người nào gần gũi với người bị nhiễm đều được chủng ngừa
- ▶ Tránh đụng chạm với máu của người khác
- ▶ Không dùng chung bất cứ dụng cụ chích nào (đối với những người chích ma túy)
- ▶ Không dùng chung các vật dụng tắm rửa cá nhân như bàn chải răng, dao cạo, hoặc dụng cụ cắt móng tay.
- ▶ Nếu bị nhiễm bệnh, đừng hiến máu hay tinh trùng
- ▶ Làm tình an toàn (dùng bao cao su)
- ▶ Xin lời khuyên từ bác sĩ toàn khoa của bạn nếu công việc của bạn có liên quan đến việc phơi nhiễm máu đến những người khác

Chữa trị và quản trị

Có một số thử nghiệm máu để chẩn đoán và theo dõi tiến triển của việc lây nhiễm viêm gan B.

Thảo luận các thử nghiệm này với bác sĩ gia đình hay bác sĩ chuyên khoa về gan của quý vị

Chúng tôi đề nghị là những người nhiễm viêm gan B nên lấy hướng dẫn từ một bác sĩ toàn khoa về các chọn lựa chữa trị. Bác sĩ toàn khoa của quý vị sẽ quyết định nên theo các bước nào, tùy vào các triệu chứng và giai đoạn lây nhiễm của quý vị. Việc này có thể bao gồm các thử nghiệm và/hoặc thuốc chống vi rút đều đặn.

Lời khuyên về lối sống cho những người bị nhiễm

- ▶ Ăn uống theo chế độ dinh dưỡng thật cân bằng và lành mạnh
- ▶ Giới hạn việc uống rượu
- ▶ Giảm hút thuốc hoặc tốt hơn cả là ngưng hút thuốc

- ▶ Trước khi dùng những phương thuốc khác (khác với thuốc theo toa thông thường), luôn luôn thảo luận với bác sĩ chuyên khoa và toàn khoa của quý vị vì một số loại có thể gây hại đến lá gan của quý vị.

Quý vị có thể mang tờ này với mình để thảo luận với bác sĩ.

Muốn biết thêm thông tin hãy gọi

- ▶ Hepatitis Australia (Viêm gan Úc)
Điện thoại: 1300 437 222 (Đường dây quốc gia chuyển đến Tiểu bang/Lãnh địa địa phương)
www.hepatitisaustralia.com
- ▶ Điện thoại Giúp đỡ của Hội Ung thư 13 11 20 hoặc vào trang mạng
<http://www.cancer.org.au/Home.htm>
- ▶ Hội Y học HIV Úc www.ashm.org.au
- ▶ Gastroenterological Society of Australia (Hội Khoa tiêu hóa Úc) www.gesa.org.au/leaflets.cfm
- ▶ National Hepatitis B Alliance (Liên hiệp Viêm gan B Quốc gia) Xem 'Resources-Patients' tại:
www.alliance.hepatitis.org.au

Được phát triển thông qua sự hợp tác giữa Hội Y Học HIV Úc- Á và Hội Ung Thư NSW

Tài trợ bởi Bộ Y Tế NSW



ashm
Australasian Society for HIV Medicine

Australasian Society for HIV Medicine
Locked Mail Bag 5057 Darlinghurst NSW 1300
Điện thoại: 02 8204 0700
Fax: 02 9212 2671
Thư điện: ashm@ashm.org.au

ISBN: 978-1-920773-83-0

© Australasian Society for HIV Medicine 2010
ABN: 48 264 545 457

Ấn hành tháng Hai 2010
Tái bản tháng Sáu 2010

In hoặc đặt thêm bản dữ kiện này từ:
www.ashm.org.au/publications

Vietnamese

Hepatitis B

Fact Sheet

for people
newly diagnosed

Tờ dữ kiện về Viêm gan B

cho những người mới bị
chẩn đoán là có bệnh.

Positive



ashm
Australasian Society for HIV Medicine

Viêm gan B là gì?

Viêm gan (hepatitis) có nghĩa là sưng gan (gan bị viêm). Bệnh này thường gây bởi một vi rút, như vi rút viêm gan B. Khi vi rút viêm gan B xâm nhập cơ thể, chúng di chuyển đến gan, sinh sống và sinh sản. Không may, việc cố gắng diệt trừ vi rút của cơ thể, chứ không phải vi rút, đã gây ra hầu hết chứng viêm gan và hư gan.

Ảnh hưởng của việc nhiễm viêm gan B tùy thuộc vào tuổi khi bệnh nhân nhiễm bệnh. Trẻ sơ nhiễm viêm gan B hầu như luôn luôn trở nên bị nhiễm lâu dài (mãn tính); những người trưởng thành bị nhiễm có 95% cơ may diệt sạch vi rút khỏi cơ thể.

Nhiều người bị viêm gan B không để lộ triệu chứng và vì vậy họ không biết là họ nhiễm vi rút. Một số người có thể cảm thấy mệt mỏi, buồn nôn (cảm thấy bị bệnh) và bị hoàng đản (vàng mắt và da), nhưng trẻ sơ hiếm khi nào phát triển triệu chứng bệnh. Khoảng 50% thanh thiếu niên và người lớn bị chứng hoàng đản khi họ bắt đầu bị nhiễm, gọi là viêm gan B cấp tính.

Viêm gan B mãn tính

Một người bị chẩn đoán viêm gan B mãn tính khi họ nhiễm vi rút lâu hơn 6 tháng (xác nhận qua thử máu).

Khoảng 5% người lớn, một số trẻ em và hầu hết trẻ sơ bị nhiễm viêm gan B sẽ phát triển chứng viêm gan B mãn tính.

Những người với viêm gan B mãn tính có khả năng bị nhiễm suốt đời, và dù rằng thường thì họ có sức khỏe tốt, họ có nguy cơ gia tăng bị phát triển các biến chứng trầm trọng, như xơ gan (sẹo ở gan) và ung thư gan.

Điều quan trọng là những người với viêm gan B có nguy cơ lan truyền sang người khác, trừ phi họ theo các cách thức phòng ngừa đơn giản.

Viêm gan B lan truyền ra sao?

Viêm gan B lan truyền khi máu hoặc các dung dịch cơ thể từ người bị nhiễm (như nước miếng, sữa mẹ, tinh dịch, và âm dịch) vào cơ thể một người mẫn cảm với lây nhiễm. Viêm gan B có thể lan truyền như sau:

- ▶ Một phụ nữ mang thai nhiễm viêm gan B có thể truyền nhiễm sang con họ
- ▶ Làm tình qua âm hộ, hậu môn hoặc đường miệng mà không dùng bao cao su
- ▶ Dùng lại kim, ống chích và dụng cụ chích khác
- ▶ Xâm trổ hoặc xâu lỗ trên cơ thể
- ▶ Dùng chung bàn chải răng, dao cạo, hoặc dụng cụ cắt móng tay với người nhiễm
- ▶ Truyền máu (rất hiếm ở Úc)
- ▶ Thương tích bất ngờ do kim, hoặc bị máu hoặc dung dịch cơ thể có nhiễm trùng văng phải
- ▶ Thể thao có đụng chạm, nếu có thương tích dẫn đến việc tiếp xúc với máu bị nhiễm.

Các triệu chứng của nhiễm bệnh

Nhiều người bị nhiễm viêm gan B không cho thấy triệu chứng nào. Tuy nhiên, nhiễm bệnh cấp tính có thể đưa đến các triệu chứng sau:

- ▶ Biếng ăn
- ▶ Buồn nôn hoặc ói mửa
- ▶ Mệt mỏi
- ▶ Hoàng đản (vàng mắt và da)
- ▶ Đau bụng (quanh bụng)
- ▶ Đau bắp thịt và đau khớp

Những ai cần chủng ngừa viêm gan B?

Những người này gồm:

- ▶ Tất cả trẻ sơ và trẻ nhỏ
- ▶ Di dân sinh ở các quốc gia với mức nhiễm viêm gan B cao (như Đông Nam Á, các Đảo Thái Bình Dương, Nam hoặc Đông Âu, hoặc Phi Châu)
- ▶ Thiếu niên tuổi giữa 10-13 (nếu chưa chủng ngừa trước đó)
- ▶ Những người tiếp xúc cùng nhà với những người bị nhiễm viêm gan B mãn tính và cấp tính
- ▶ Bạn tình của những người bị nhiễm
- ▶ Người nhận các sản phẩm máu
- ▶ Nhân viên cấp cứu và chăm sóc sức khỏe
- ▶ Đoàn ông quan hệ tình dục với đàn ông
- ▶ Người tiêm chích ma túy qua đường tĩnh mạch

Tôi có cần cho người khác biết không?

Kết quả xét nghiệm viêm gan siêu vi B của quý vị là vấn đề cá nhân. Quý vị không cần phải cho ai biết ngay lập tức, tuy nhiên quý vị được yêu cầu phải thận trọng để ngăn ngừa sự lây nhiễm bệnh như sẽ được đề cập dưới đây.

Quý vị được khuyên nên nói cho bạn tình và những người có tiếp xúc gần gũi trong gia đình biết để họ có thể được xét nghiệm và chích ngừa.

Nếu quý vị là nhân viên chăm sóc sức khỏe, quý vị không được thực hiện những thủ tục có 'khả năng gây phơi nhiễm' (vui lòng xem phần về các dịch vụ hỗ trợ ở trong tờ dữ kiện này để biết thêm thông tin). Nếu quý vị đang ở trong quân lực Úc, quý vị được yêu cầu phải tiết lộ tình trạng bệnh.