



# Viêm Gan B

Đó là việc của mọi gia đình



# Viêm gan B là gì?

Viêm gan B là sự nhiễm trùng gan do siêu vi viêm gan B gây ra. Viêm gan B có thể làm tổn thương gan và gây ung thư gan. Nhiều người nhiễm siêu vi nhưng không biết là mình mắc bệnh. Tại nhiều quốc gia, cách lây truyền viêm gan B phổ biến nhất là từ mẹ sang con trong khi sinh.



## Viêm gan - những điều cần bản cần biết.

Chữ ‘viêm gan’ có nghĩa là bị sưng gan. Gan giữ vai trò quan trọng đối với sức khỏe. Khi bị sưng hoặc tổn thương, gan có thể sẽ không hoạt động bình thường và điều này có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn.

Rượu, các loại ma túy và siêu vi có thể gây ra chứng viêm gan. Tại Úc, siêu vi phổ biến nhất gây viêm gan là siêu vi viêm gan A, siêu vi viêm gan B và siêu vi viêm gan C. Các loại siêu vi này khác nhau, nhưng có một điểm giống nhau duy nhất là chúng đều ảnh hưởng đến lá gan.

Viêm gan A lây truyền qua thực phẩm và nước bị nhiễm trùng. Sau một thời gian ngắn, siêu vi tự động bị loại ra khỏi cơ thể. Có thuốc chủng ngừa cho viêm gan A.




Viêm gan C lây truyền qua đường máu tiếp xúc với máu và có thể gây tổn thương gan hoặc ung thư gan. Có thuốc điều trị nhưng không có thuốc chủng ngừa cho viêm gan C.

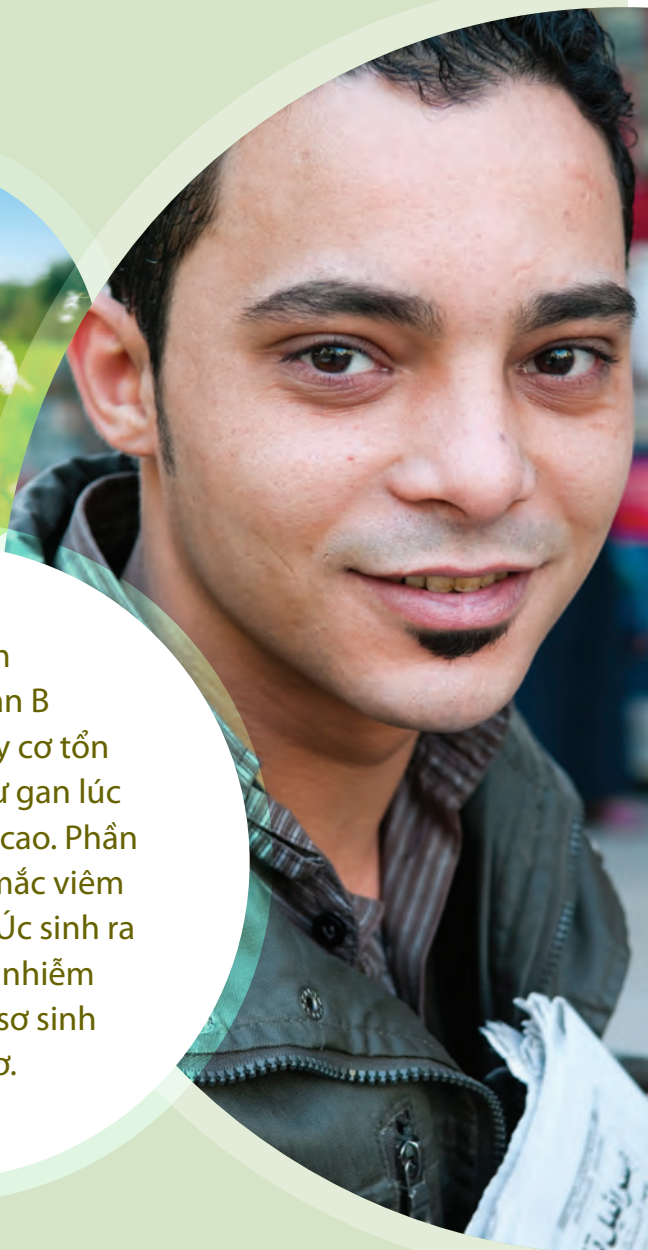
Tập sách nhỏ này bao gồm những thông tin về viêm gan B. Có thuốc chủng ngừa cho viêm gan B và thuốc điều trị cho những người đã mắc bệnh.

# Điều gì xảy ra khi bạn bị viêm gan B?

Viêm gan B có 2 loại: **cấp tính** hoặc **mãn tính**. Đối với người lớn, hầu hết sau khi nhiễm siêu vi viêm gan B, sẽ loại được siêu vi trong vòng 6 tháng và trở nên miễn nhiễm đối với siêu vi. Một khi đã loại được siêu vi, họ không thể mắc bệnh viêm gan B trở lại và không thể lây cho người khác. Trường hợp này được gọi là **viêm gan B cấp tính**.

Khi thời gian nhiễm bệnh kéo dài hơn 6 tháng có nghĩa là người bệnh đã bị **viêm gan mãn tính**. 90% trẻ em mắc viêm gan B sẽ bị nhiễm trùng mãn tính gây tổn thương gan, suy gan (gan không thể hoạt động bình thường) và đôi khi dẫn đến ung thư gan khi trưởng thành.

Tuổi nhiễm bệnh	Số người ước tính sẽ bị viêm gan B mãn tính	
0-1 tuổi	90 trong số 100	
1-5 tuổi	60 trong số 100	
Thành niên	5 trong số 100	



Tuổi nhiễm  
bệnh viêm gan B  
càng nhỏ thì nguy cơ tổn  
thương và ung thư gan lúc  
trưởng thành càng cao. Phần  
lớn những người mắc viêm  
gan B mãn tính tại Úc sinh ra  
ở nước ngoài và nhiễm  
bệnh từ khi còn sơ sinh  
hoặc ấu thơ.

# Viêm gan B và sức khỏe của bạn

Bác sĩ sẽ cho bạn lời khuyên tốt nhất về cách chăm sóc bản thân và lá gan của mình. Họ cũng cho biết bạn có cần uống thuốc không và nếu cần, họ sẽ giới thiệu bạn đến bác sĩ chuyên khoa về gan. Đa số người mắc viêm gan B sống khỏe mạnh và không bao giờ cần uống thuốc chữa viêm gan B.

## **Để giúp cho gan của bạn, hãy:**

- uống ít rượu hơn hoặc không uống rượu
- ăn uống đầy đủ dinh dưỡng và lành mạnh, tránh ăn nhiều chất béo
- duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh
- không hút hoặc hút thuốc ít hơn
- tập thể dục đều đặn
- kiểm soát sự căng thẳng, tìm kiếm sự giúp đỡ và nghỉ ngơi đầy đủ
- chủng ngừa viêm gan A để ngăn ngừa việc bị lây nhiễm những siêu vi viêm gan khác, có thể gây nên bệnh viêm gan trầm trọng.

**Nếu bạn bị viêm gan B mãn tính, bạn cần gặp bác sĩ của bạn ít nhất mỗi năm một lần vì gan có thể bị tổn thương bất cứ lúc nào.**

## Không hề có chuyện ‘người mang mầm bệnh khỏe mạnh’

Viêm gan B mãn tính là một căn bệnh phức tạp thay đổi theo thời gian, bao gồm những lúc gan không bị tổn thương. Trong quá khứ, những người trải qua các giai đoạn này đôi khi được gọi là “người mang mầm bệnh khỏe mạnh”. Tuy nhiên, căn bệnh có thể diễn tiến mà bạn không hề hay biết và bạn có nguy cơ bị tổn thương gan hoặc xơ gan.

Hiện nay, chúng ta biết là không hề có chuyện ‘người mang mầm bệnh khỏe mạnh’. Cách duy nhất là theo dõi gan đều đặn để biết chúng viêm gan B mãn tính đang ảnh hưởng lên gan của bạn như thế nào. Ngay cả khi trong quá khứ, bạn được cho biết mình là ‘người mang mầm bệnh khỏe mạnh’, bạn vẫn cần gặp bác sĩ để kiểm tra mỗi năm một lần.



# Tại sao bạn mắc bệnh viêm gan B?

Siêu vi viêm gan B được tìm thấy trong dịch tiết của cơ thể như máu, tinh dịch và dịch tiết âm đạo. Việc lây viêm gan B chỉ xảy ra khi dịch tiết của người mắc bệnh đi vào cơ thể của người khác. Ngay cả lượng dịch tiết rất nhỏ cũng có thể lây truyền siêu vi.

Tuổi nhiễm  
bệnh viêm gan B càng  
nhỏ thì nguy cơ viêm gan  
B mãn tính lúc trưởng thành  
càng cao. Điều này xảy ra qua  
những cách thông thường  
nhất như:

Trong lúc  
sinh, từ người mẹ  
nhiễm bệnh sang con,  
đặc biệt tại những nước  
đang phát triển.

Lúc ấu thơ,  
từ người này qua  
người khác, qua các vết  
thương nhiễm trùng  
hoặc vết cắt không  
được băng bó.

### **Đa số người lớn khi nhiễm viêm gan B đều loại được siêu vi ra khỏi cơ thể. Người lớn nhiễm siêu vi qua những cách phổ biến nhất như:**

- Không dùng bao cao su khi có quan hệ tình dục với người mắc viêm gan B.
- Dùng chung dụng cụ tiêm chích ma túy.

### **Viêm gan B có thể lây qua:**

- Việc dùng chung các vật dụng cá nhân như dao cạo râu, bàn chải đánh răng hoặc các vật dụng có thể dính máu.
- Tiêm chích, chăm sóc răng và y tế tại những nước thiết bị y tế không được diệt trùng đúng cách. Tại Úc, những việc trên được thực hiện một cách an toàn.
- Truyền máu tại những quốc gia nơi máu không được kiểm tra xem có viêm gan B hay không. Truyền máu tại Úc thì an toàn.
- Những phương pháp trị bệnh cổ truyền có nguy cơ tiếp xúc với máu như châm cứu.
- Việc dùng dụng cụ xâm mình không được diệt trùng đúng cách. Điều này bao gồm cả việc xăm thẩm mỹ.

### **Bạn KHÔNG THỂ mắc viêm gan B qua:**

- ho
- ôm
- bị côn trùng chích
- dùng chung phòng tắm, phòng vệ sinh
- dùng chung vật dụng làm bếp và chén đĩa
- tắm chung hồ bơi.

Việc cho trẻ bú sữa mẹ, nhất là các bé đã được chủng ngừa viêm gan B, thì an toàn.

# Trên thế giới có nhiều người mắc viêm gan B không?

Có hơn 350 triệu người mắc viêm gan B mãn tính trên thế giới, khiến mỗi năm có đến 1 triệu người chết. Việc mẹ lây viêm gan B cho con lúc sinh nở là cách lây bệnh phổ biến nhất trong nhiều cộng đồng.

## Sự lây truyền của viêm gan B trên thế giới



Nguồn: WHO, 2001

Tại Úc, đa số  
người bị viêm gan  
B mãn tính sinh ra tại  
những nước mà viêm gan  
B là một căn bệnh rất  
phổ biến.




## Triệu chứng của bệnh như thế nào?

Đa số những người bị viêm gan B mãn tính không có triệu chứng gì rõ rệt và nhiều người không biết họ mang siêu vi trong người. Tuy nhiên, ngay cả khi không có triệu chứng gì, gan vẫn có thể đang bị siêu vi hủy hoại.

**Triệu chứng lúc có lúc không và có thể tương tự như triệu chứng của những căn bệnh khác. Các triệu chứng của viêm gan B mãn tính có thể gặp bao gồm:**

- đau nhức khớp
- ăn không ngon
- cảm thấy buồn nôn
- đau ở vùng gan (phần bụng phía trên, bên phải)
- mệt mỏi, trầm cảm và cảm thấy bực bội
- ói mửa.



Cách duy nhất để biết bạn có bị viêm gan B mãn tính hay không là xét nghiệm máu đặc biệt cho viêm gan B.

# Xét nghiệm viêm gan B

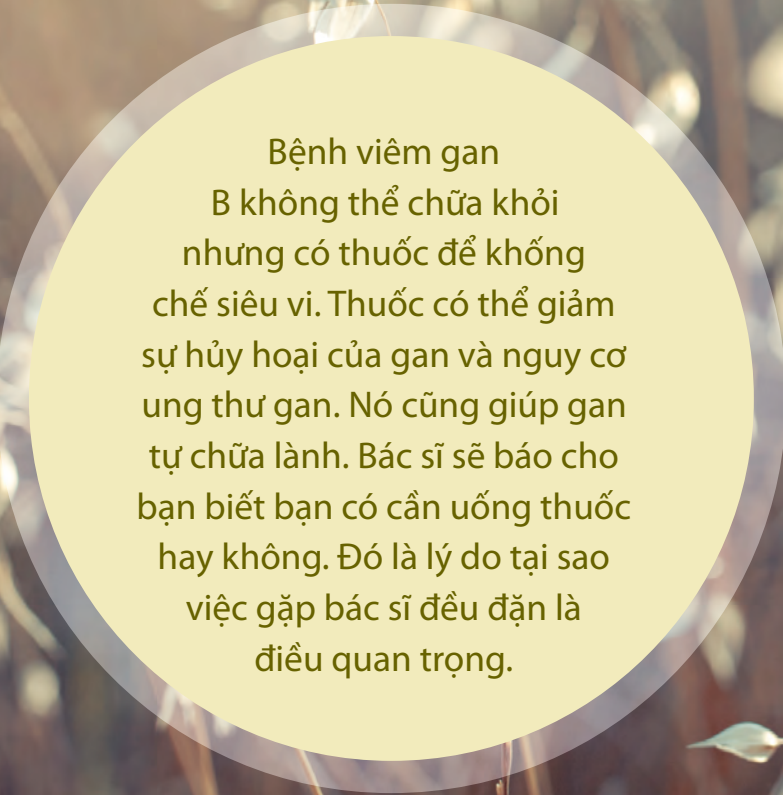
Không phải xét nghiệm máu nào cũng có thể cho biết bạn mắc viêm gan B. Bác sĩ của bạn cần làm những xét nghiệm riêng để biết bạn có mắc bệnh không? Các xét nghiệm sẽ cho biết bạn có bị viêm gan B mãn tính hay không hoặc cơ thể bạn đang kháng lại siêu vi viêm gan B.

**Hãy hỏi bác sĩ loại xét nghiệm nào bạn cần làm để biết mình bị viêm gan B. Kiểm tra sức khỏe đối với di dân qua Úc thường không bao gồm xét nghiệm viêm gan B.**

Nếu bạn bị viêm gan B mãn tính, bác sĩ có thể yêu cầu làm thêm xét nghiệm để xem gan có bị tổn thương và bạn có cần uống thuốc không. Bác sĩ có thể sẽ giải thích cho bạn về mỗi loại xét nghiệm và mục đích của nó.

## **Bạn nên làm xét nghiệm viêm gan B nếu bạn:**

- Sinh ra và sống tại những nước mà viêm gan B là căn bệnh phổ biến hoặc thuốc ngừa viêm gan B cho trẻ em và trẻ sơ sinh tại đó không được miễn phí.
- Có cha mẹ hoặc người trong gia đình bị viêm gan B, bệnh gan hoặc ung thư gan.
- Từng có bạn tình bị viêm gan B hoặc đang sống với người mắc viêm gan B mãn tính.
- Từng được truyền máu, chăm sóc y tế hoặc răng tại những nước đang phát triển.
- Tham gia sinh hoạt văn hóa có tiếp xúc với máu như xăm xỏ, ...



Bệnh viêm gan  
B không thể chữa khỏi  
nhưng có thuốc để khống  
chế siêu vi. Thuốc có thể giảm  
sự hủy hoại của gan và nguy cơ  
ung thư gan. Nó cũng giúp gan  
tự chữa lành. Bác sĩ sẽ báo cho  
bạn biết bạn có cần uống thuốc  
hay không. Đó là lý do tại sao  
việc gặp bác sĩ đều đặn là  
điều quan trọng.



## Có thuốc chữa không?

Nếu bạn cần uống thuốc, bác sĩ sẽ giới thiệu bạn đến bác sĩ chuyên khoa gan. Vị này sẽ giải thích loại thuốc nào có sẵn và loại nào tốt nhất cho bạn. Bạn cần gặp bác sĩ chuyên khoa thường xuyên một khi bạn bắt đầu dùng thuốc và điều quan trọng là phải uống thuốc đều đặn. Nếu bạn gặp trở ngại trong việc uống thuốc, đừng ngưng thuốc; hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn trước.

Nếu bạn dùng các loại thuốc thiên nhiên như dược thảo hoặc cổ truyền, hãy nói cho bác sĩ gia đình và bác sĩ chuyên khoa biết, vì có vài loại có thể ảnh hưởng đến gan của bạn hoặc khiến thuốc điều trị bạn đang dùng mất tác dụng. Các bác sĩ có thể khuyên loại dược thảo hoặc thuốc cổ truyền nào bạn nên tránh.

# Làm sao ngăn ngừa viêm gan B?

Tại Úc, việc chủng ngừa các em bé sơ sinh đều được miễn phí. Để việc ngừa bệnh được bảo đảm, trẻ cần được chủng thêm liều trong 12 tháng đầu. Thuốc ngừa hiệu quả và an toàn.


Trẻ em, những người ở tuổi vị thành niên, gia đình và những người gần gũi với người mắc viêm gan B cũng được chủng ngừa miễn phí. Hãy hỏi bác sĩ của bạn để biết thêm chi tiết.

## **Những việc khác mà chúng ta có thể làm để ngăn ngừa sự lây nhiễm viêm gan B:**

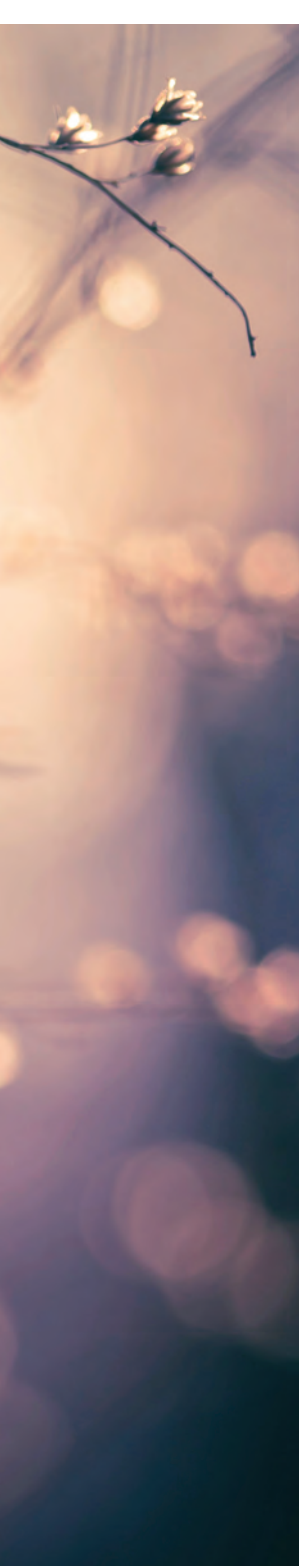
- Tránh để máu tiếp xúc với máu: không dùng chung dao cạo, bàn chải đánh răng và các vật dụng cá nhân khác.
- Băng lại các vết thương hở và dùng thuốc tẩy lau sạch các vết máu. Đừng để người khác chạm vào vết thương hoặc máu của bạn trừ khi họ mang găng tay.
- Bỏ những đồ dùng vệ sinh cá nhân như khăn giấy, băng vệ sinh, băng cá nhân và bông băng đã dùng vào túi nhựa đóng kín.
- Dùng bao cao su và dầu bôi trơn khi quan hệ tình dục.
- Không dùng chung kim và bất cứ dụng cụ nào để chích ma túy.

Chủng ngừa  
là cách tốt nhất để  
gia đình và  
những người thân  
của bạn không mắc  
viêm gan B.





Nói chuyện với người có thể hiểu  
và giúp đỡ mình có thể mang lại ích  
lợi cho bạn. Hãy dành thì giờ để suy  
nghĩ và quyết định ai là người bạn  
cảm thấy tin tưởng để nói ra.



## Bạn cần nói với ai?

Đây là câu hỏi thường gặp nhưng khó trả lời vì mỗi người đều có nhu cầu và các quan hệ khác nhau. Mặc dầu bạn không cần nói cho mọi người biết mình mắc viêm gan B, bạn cần ngăn ngừa không để lây bệnh cho người khác. Việc nói cho người trong nhà và bạn tình biết là điều quan trọng để họ làm xét nghiệm và chủng ngừa, nhưng bạn không cần nói với những người khác.

Việc nói cho nhân viên y tế như nha sĩ hoặc các bác sĩ có thể giúp họ chăm sóc bạn một cách hữu hiệu hơn, nhưng việc này tùy bạn quyết định. Nhân viên y tế tham gia việc chăm sóc cho bạn có trách nhiệm bảo vệ sự riêng tư và bảo mật thông tin của bạn. Họ không được kỳ thị bạn dưới bất cứ hình thức nào.

Theo luật pháp, tại NSW có những trường hợp bạn phải cho biết bạn mắc viêm gan B mãn tính.

### **Các trường hợp này bao gồm:**

- công ty bảo hiểm của bạn yêu cầu cung cấp các thông tin về bệnh tật và các bệnh truyền nhiễm
- bạn gia nhập hoặc làm việc cho Lực lượng Quốc phòng Úc
- bạn muốn hiến tặng máu hoặc tinh trùng

# Thông tin và giúp đỡ

Nếu bạn không biết rõ mình nên cho ai biết và cho họ biết bằng cách nào, hãy liên lạc với các dịch vụ sau để hỏi ý kiến. Bác sĩ của bạn có thể trả lời bất cứ câu hỏi của bạn về viêm gan B hoặc bạn cũng có thể liên hệ với:

## **Hepatitis NSW**

Đường dây trợ giúp

Gọi từ Sydney: 02 9332 1599

Gọi từ những vùng khác trong NSW: 1800 803 990

[www.hep.org.au](http://www.hep.org.au)

## **Hepatitis Australia**

Đường dây thông tin quốc gia: 1300 437 222

[www.hepatitisaustralia.com](http://www.hepatitisaustralia.com)

## **Cancer Council Help Line**

Điện thoại: 13 11 20

[www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)

## **Multicultural HIV and Hepatitis Service**

Để biết thêm thông tin về viêm gan bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau

[www.mhahs.org.au](http://www.mhahs.org.au)

## **HALC**

Đề hỏi về những vấn đề liên quan đến kỳ thị hoặc vấn đề luật pháp liên quan đến viêm gan B.

Điện thoại: 02 9206 2060

Đường dây miễn phí: 1800 063 060

[www.halc.org.au](http://www.halc.org.au)

## **Translating and Interpreting Service (TIS)**

### **(Dịch vụ thông phiên dịch)**

Điện thoại: 131 450

Khi cần liên lạc với các dịch vụ kể trên bằng ngôn ngữ của bạn, hãy gọi cho Translating and Interpreting Service (TIS) (Dịch vụ thông phiên dịch) với cước phí chỉ bằng cú gọi địa phương. Khi nghe giọng thông dịch viên trên máy, hãy yêu cầu họ nối máy với dịch vụ mà bạn muốn nói chuyện.

## **Thông dịch viên y tế**

Viêm gan B là một căn bệnh phức tạp và khó hiểu. Các bệnh viện có các thông dịch viên y tế có thể thông dịch tất cả những gì bác sĩ nói với bạn và bất cứ câu hỏi nào bạn muốn hỏi bác sĩ. Khi đăng ký cuộc hẹn, hãy nói với nhân viên tiếp tân là bạn cần một thông dịch viên.

