



**ST VINCENT'S
HOSPITAL**
MELBOURNE

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE
An Australian Government Initiative

© Copyright in materials reproduced from 'The hepatitis B story' is owned by St Vincent's Hospital (Melbourne) Limited (SVHM) (2013). Reproduction of these materials without SVHM's express written permission is prohibited. Copyright in the remaining materials in this publication is owned by NWMPHN 2018 2021, with all rights reserved.

Viêm gan siêu vi C

Tin Mừng về Điều Trị



Hepatitis C: Good news about treatment - Vietnamese

Những dòng Tri ân

Xin cảm ơn đến những người đã cho lời khuyên và yểm trợ trong thời gian triển khai tài liệu này.

Project Manager:

Gabrielle Bennett, Victorian Viral Hepatitis Educator, St Vincent's Melbourne
Email: gabrielle.bennett@svha.org.au

Project Worker:

Marg Sutherland, St Vincent's Melbourne

Advisory Group members:

Emily Adamson, *Cancer Council Victoria*
Amir Ansari, *Centre for Culture Ethnicity & Health*
Joanne Gardner, *Cohealth and Victorian Infectious Diseases Service*
Jacqui Richmond, *La Trobe University and Burnet Institute*
Gary Sattell, *Victorian Aboriginal Community Controlled Health Organisation*
Jawid Sayed, *Hepatitis Victoria*

Written by:

Gabrielle Bennett and Marg Sutherland

Funded by:

North Western Melbourne PHN

Illustrations: Jenny Bowman Email: jenbowman@netspace.net.au

Graphic design: Ray Hehr, Swivel Design Email: info@swivel-design.com.au

Thanks also to:

- Community members who attended focus groups and provided feedback on the first draft
- Staff at IPC Health and Farnham St Neighbourhood Learning Centre who provided invaluable assistance with organising the focus groups
- Workers and community members from the Victorian Aboriginal community who provided insights and suggestions for improving the resource
- Other health and community workers who shared their expertise and support

This resource is available online and in other languages at:
www.svhm.org.au/health-professionals/specialist-clinics/g/gastroenterology/resources

Quyển sách này có những gì?

Đây là quyển sách về bệnh viêm gan siêu vi C. Bạn sẽ hiểu được bệnh viêm gan siêu vi C là gì, bạn bị nhiễm bệnh cách nào và về các xét nghiệm và điều trị. Bạn có thể đọc về cách chăm sóc cho bạn và gia đình. Một thông điệp quan trọng gửi đến mọi người là việc điều trị viêm gan siêu vi C đã thay đổi. Hiện nay chúng ta có thể chữa khỏi bệnh viêm gan C với điều trị bằng thuốc viên mới dễ uống và công hiệu.

Nội dung

Gan và viêm gan siêu vi C	1
Viêm gan siêu vi C gây ra điều gì cho bạn?	2
Ai bị viêm gan siêu vi C?	4
Làm sao bạn bị nhiễm viêm gan siêu vi C?	5
Xét nghiệm viêm gan siêu vi C	9
Điều trị viêm gan siêu vi C	11
Cuộc sống sau khi được điều trị	14
Chăm sóc gan của bạn	15
Chăm sóc cho bạn và gia đình bạn: Ngăn chặn viêm gan siêu vi C	17
Xét nghiệm. Chữa khỏi. Sống.	18
Cần thêm giúp đỡ và thông tin	19

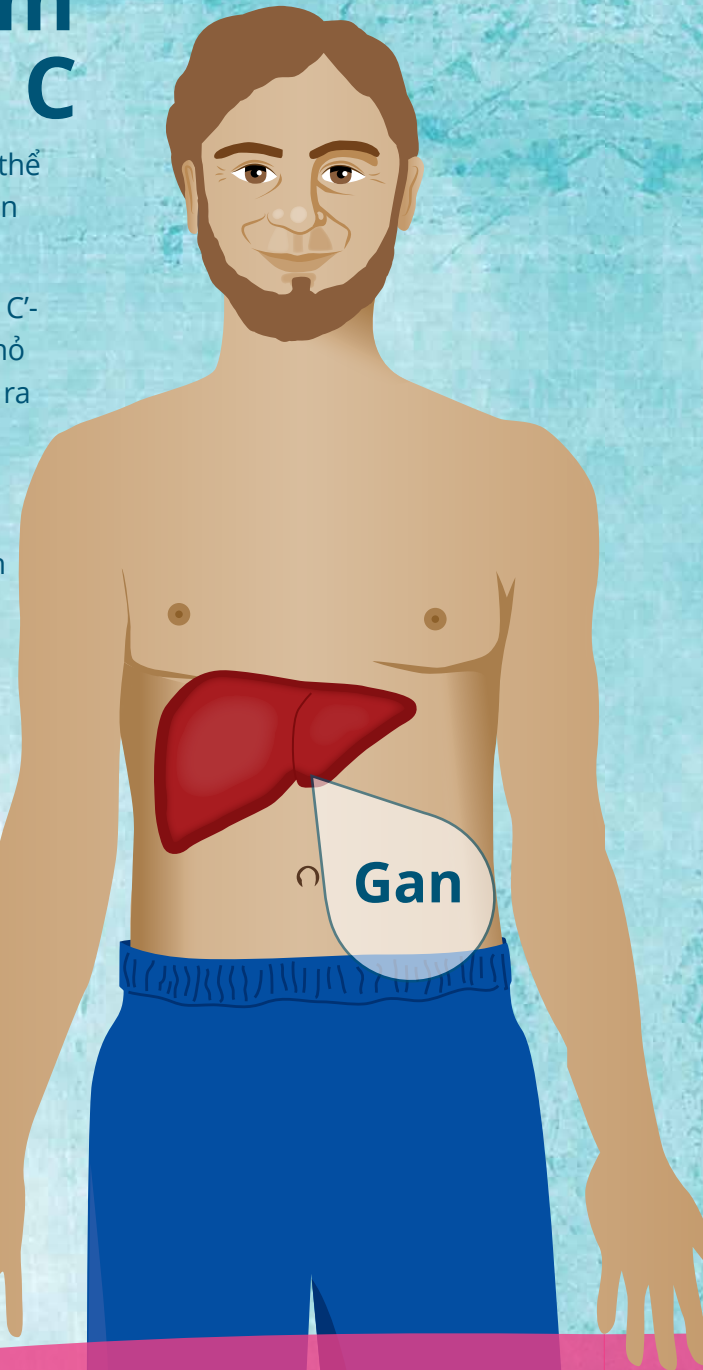
Gan và viêm gan siêu vi C

Gan là cơ quan lớn nhất trong cơ thể con người. Gan giữ vai trò rất quan trọng để có sức khỏe tốt.

Viêm gan siêu vi C - hay 'viêm gan C' - là do một loại siêu vi trùng quá nhỏ để nhìn thấy nhưng lại có thể gây ra những vấn đề nghiêm trọng cho gan. Viêm gan C là do một loại siêu vi khác với viêm gan A và viêm gan B cũng là các loại có ảnh hưởng đến gan. Không có thuốc chủng ngừa cho viêm gan C, nhưng chúng ta có thể chữa khỏi bệnh bằng cách giết loại siêu vi khuẩn này.



Gan giúp bạn được khỏe mạnh. Viêm gan siêu vi C có thể gây ra các vấn đề cho gan.



Viêm gan siêu vi C gây ra điều gì cho bạn?

Sau nhiều năm bị nhiễm bệnh, viêm gan C sẽ gây ra những vấn đề lớn cho gan của bạn. Nếu không được điều trị, viêm gan C có thể dẫn đến những tình trạng như: sẹo gan nghiêm trọng (gọi là xơ gan), ung thư gan, hay suy gan (khi gan ngưng hoạt động). Những vấn đề này của gan làm cho người bệnh cảm thấy bệnh nhiều và có thể dẫn đến tử vong sớm.

Hầu hết những người bị viêm gan C không cảm thấy bệnh chỉ cho đến khi gan của họ bị hư hại nhiều mà thôi. Một số người cảm thấy bệnh, mệt, đau nhức hay sốt từ lúc họ bị nhiễm loại siêu vi khuẩn này.



Nhiều người không biết mình bị viêm gan siêu vi C. Bạn có thể cảm thấy khỏe, nhưng gan của bạn có thể không ổn.





Ai bị viêm gan siêu vi C?

Viêm gan siêu vi C có ở khắp nơi trên thế giới và gây ảnh hưởng đến người ở mọi lứa tuổi, nguồn gốc và văn hóa. Nhiều quốc gia có số lượng lớn người nhiễm bệnh viêm gan siêu vi C.

Một số người bị bệnh viêm gan siêu vi C được sinh ra tại Úc. Những người khác không được sinh tại Úc nhưng sống ở Úc. Một số cộng đồng người ở Úc có tỉ lệ mắc bệnh viêm gan siêu vi C cao hơn, bao gồm cả cộng đồng người Thổ dân.

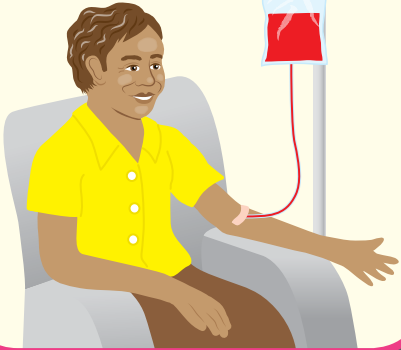
! Có nhiều người ở khắp nơi trên thế giới sống với bệnh viêm gan siêu vi C.

Làm sao bạn bị nhiễm viêm gan siêu vi C?

Siêu vi khuẩn gây viêm gan C lây truyền qua đường máu. Bạn có thể bị nhiễm viêm gan C từ người đã bị viêm gan C nếu máu của họ tiếp xúc với máu của bạn. Thường là số lượng máu này quá nhỏ để có thể thấy được.

Viêm gan siêu vi C có thể truyền qua bạn nếu máu của bạn tiếp xúc với máu của người khác theo những cách sau đây:

Một cuộc truyền máu mà máu này chưa được xét nghiệm viêm gan C.

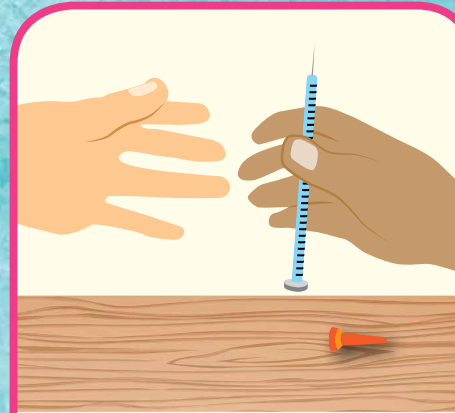


Tiêm chích, phẫu thuật hay việc do nhân viên y tế thực hiện sử dụng các dụng cụ đã dùng cho người khác và không được làm sạch đúng cách.



Tiêm chích, phẫu thuật hay truyền máu tại Úc hiện nay an toàn.

Bác sĩ, y tá, nha sĩ và trung tâm y tế của chúng ta rất cẩn thận để không làm bệnh lây truyền. Ở một số quốc gia bệnh viêm gan C bị lây truyền từ các trung tâm y tế.



Việc sử dụng chung các dụng cụ tiêm chích nào có thể có dính máu của người khác. Điều này bao gồm cả ống chích và kim tiêm.



Dùng chung dao cạo râu, bàn chải răng, đồ cắt móng tay, hay bông tai có thể đã dính máu người khác trên đó.



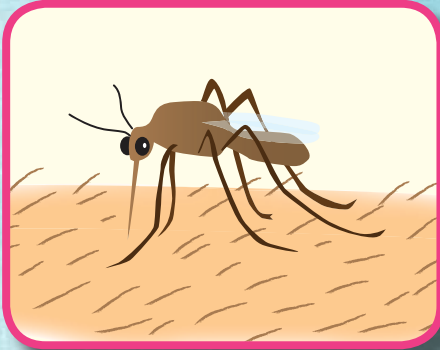
Việc xăm trổ, xiên xỏ trên cơ thể hay điều trị thẩm mỹ với những dụng cụ đã dùng cho người khác.



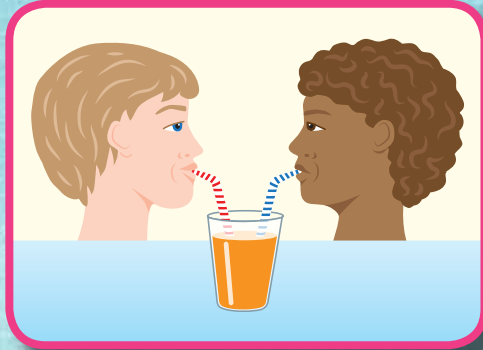
Thông thường bà mẹ bị nhiễm viêm gan siêu vi C không truyền bệnh cho con khi sinh. Nhưng em bé nên được làm xét nghiệm khi 18 tháng tuổi.

Điều gì an toàn?

Bạn **KHÔNG** bị nhiễm viêm gan siêu vi C do:



Muỗi



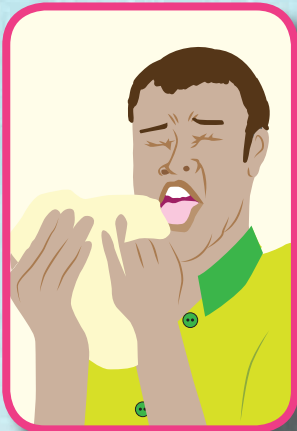
Ăn chung, uống chung và hút thuốc lá chung



Đụng chạm, hôn hay ôm



Cho con bú sữa mẹ



Ho hay nhảy mũi



Dùng chung đĩa, ly cốc, nĩa, muỗng hay đũa



Thông thường bạn sẽ không bị nhiễm viêm gan C qua tiếp xúc tình dục. Nhưng có một xác suất rất nhỏ bị nhiễm viêm gan C từ người bạn tình nếu họ có viêm gan siêu vi C và máu của họ tiếp xúc với máu của bạn trong lúc tiếp xúc tình dục.



Viêm gan C chỉ truyền qua đường máu. Bạn có thể bị nhiễm viêm gan C từ ai đó khi họ có bệnh viêm gan C và máu của họ tiếp xúc với máu của bạn.

Xét nghiệm viêm gan siêu vi C

Cách duy nhất để biết bạn có bị nhiễm viêm gan C là làm xét nghiệm máu viêm gan siêu vi C. Bạn có thể yêu cầu bác sĩ hay y tá cho bạn làm xét nghiệm để biết:

Hiện giờ bạn có viêm gan siêu vi C hay không

hay

Bạn có viêm gan siêu vi C trước đây nhưng hiện giờ không có

hoặc

Bạn chưa bao giờ có viêm gan siêu vi C

Khi bạn nói chuyện với bác sĩ hay y tá của bạn:

- Thông tin của bạn là điều riêng tư. Luật pháp Úc quy định rằng nhân viên y tế không được thảo luận thông tin của bạn với bạn bè, gia đình hay các thành viên của cộng đồng.
- Bạn không cần cho họ biết tại sao bạn muốn làm xét nghiệm.

Nếu bạn cảm thấy lo lắng, hãy yêu cầu được xét nghiệm máu viêm gan C. Đây là bước đầu tiên. Nếu bạn có viêm gan C, bước kế tiếp là nói chuyện với bác sĩ hay y tá của bạn về việc điều trị và chữa bệnh.



Cách duy nhất để biết bạn có bị nhiễm viêm gan siêu vi C là làm xét nghiệm máu viêm gan C.



Biết được bạn bị nhiễm viêm gan siêu vi C

Một số người bị nhiễm viêm gan C muốn nói với bạn bè, gia đình. Một số khác lại không muốn nói về điều đó. Bạn có thể cảm thấy xấu hổ, lo lắng hoặc giận dữ. Việc nói chuyện với những người hiểu và quan tâm đến bạn sẽ rất hữu ích. Đó có thể là nhân viên y tế, nhân viên xã hội, thành viên trong gia đình hay bạn bè.

Nên dành thì giờ để quyết định xem bạn muốn nói với ai.

Luật pháp Úc bảo vệ thông tin y tế của mọi người. Thông thường, bạn không cần nói cho bất cứ ai về việc bạn có viêm gan siêu vi C. Những người bị nhiễm viêm gan siêu vi C cũng có quyền được tôn trọng như mọi người khác.



Điều trị viêm gan siêu vi C

Khi bạn bị nhiễm viêm gan siêu vi C, cơ thể bạn tìm cách tiêu diệt siêu vi khuẩn này. Đa số người không thể tự diệt siêu vi khuẩn được. Họ cần sự trị liệu để giúp họ làm điều đó.

Nếu bạn bị nhiễm viêm gan siêu vi C nhiều năm và không được điều trị, bạn có thể gặp những vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe.

Ngày nay việc điều trị viêm gan C tốt hơn rất nhiều. Thuốc uống rất an toàn và dễ dàng. Đa số người cần uống thuốc từ 8 đến 12 tuần.

Hầu như tất cả người nhận điều trị đều được chữa khỏi. Đó có nghĩa là siêu vi khuẩn đã bị diệt và không còn trong cơ thể.

Thông thường, bác sĩ hay y tá của bạn có thể cho điều trị. Medicare trả tiền các viên thuốc. Bạn cần trả tiền cho tiệm thuốc tây để họ chuẩn bị thuốc sẵn sàng cho bạn.



Thuốc viên mới điều trị Viêm gan C dễ uống và người nhận điều trị hầu hết đều được chữa khỏi.

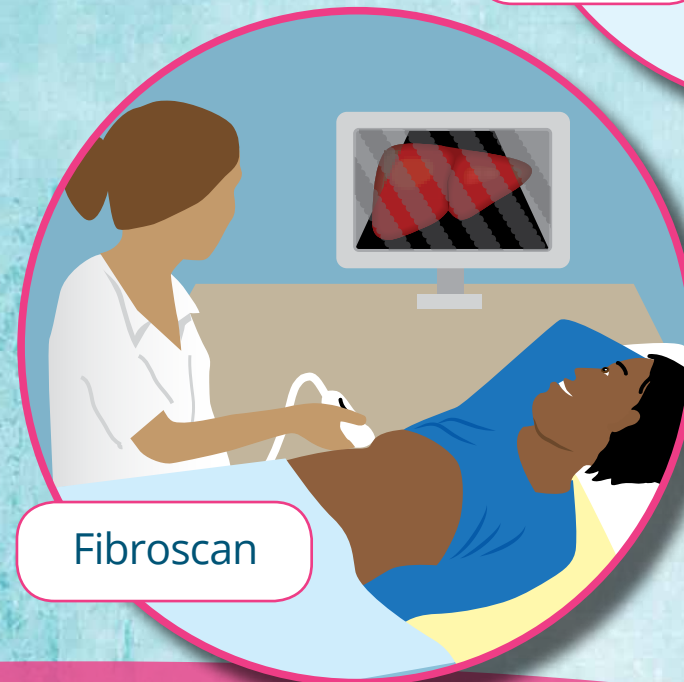
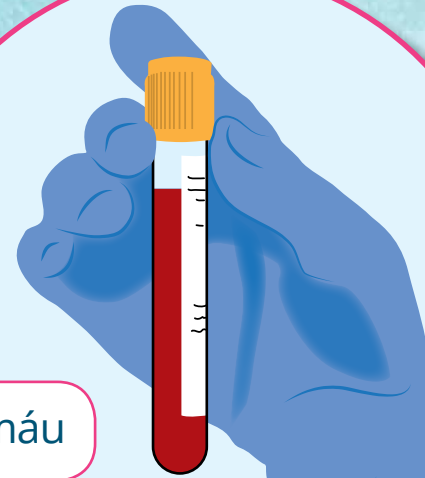


Những điều khác cần biết về điều trị

Trước khi bắt đầu dùng thuốc, bạn cần làm xét nghiệm để xem mức độ tổn thương của gan. Bạn cần phải thử máu và có thể bạn cần làm xét nghiệm đặc biệt gọi là Fibroscan. Một vài người có vấn đề về gan cần phải gặp bác sĩ chuyên khoa viêm gan.

3 tháng sau khi việc điều trị hoàn tất, bạn cần làm một cuộc thử máu khác để soát lại xem cơ thể đã sạch siêu vi khuẩn và bạn đã được chữa khỏi chưa.

Thử máu



Fibroscan

Uống thuốc

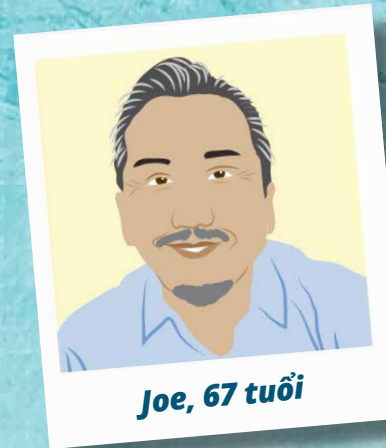
Bạn cần phải uống thuốc mỗi ngày để thuốc tiêu diệt siêu vi khuẩn gây viêm gan C. Uống thuốc cho đến khi hết thuốc - ngay cả khi bạn cảm thấy khỏe hơn. Nếu bạn ngưng uống thuốc giữa chừng, việc trị liệu có thể không hiệu quả.



Bạn phải uống hết số lượng thuốc cho đến khi hết thuốc.

Những người được chữa khỏi nói rằng họ rất vui mừng vì họ cảm thấy khỏe hơn và họ không còn lo lắng về viêm gan siêu vi C nữa. Họ có thể làm những gì họ thích, như sinh hoạt với gia đình và bạn bè.

Cuộc sống sau khi điều trị



“Bác sĩ của tôi nói gan tôi có vấn đề. Tôi lúc nào cũng mệt. Tôi thử phương pháp điều trị mới. Giờ đây gan của tôi tốt hơn, và tôi có sinh lực hơn. Tôi trở lại làm vườn, điều mà tôi thích.”

“Khi chúng tôi còn trẻ, chúng tôi đi xỏ lỗ tai. Người ta xài cây một kim cho cả bọn chúng tôi và tôi bị nhiễm viêm gan siêu vi C. Tôi đã lo lắng về việc các con tôi có thể bị nhiễm bệnh qua máu của tôi nhưng các cháu đều được ổn. Phương pháp trị liệu cũ rất tồi và không công hiệu với tôi. Phương pháp điều trị mới tốt hơn nhiều. Tôi đã được chữa khỏi và tôi cảm thấy thật tuyệt!”



“Tôi nghĩ tôi bị nhiễm viêm gan siêu vi C qua lần truyền máu trước khi tôi đến Úc. Máu không được xét nghiệm viêm gan siêu vi C. Phương pháp điều trị mới kéo dài trong 3 tháng. Chỉ một viên thuốc mỗi ngày. Rất dễ dàng. Tôi đã được chữa khỏi và tôi không lo lắng về việc gia đình tôi đến bệnh viện vì bệnh viện Úc dùng các dụng cụ mới và sạch sẽ.”



Anna, 38 tuổi

Chăm sóc gan của bạn

Bạn có thể giúp để giữ gan của bạn khỏe mạnh:

- Cố gắng không nên uống rượu nếu gan bạn có vấn đề.
- Ăn thật nhiều trái cây, rau cải, ngũ cốc và các loại hạt.
- Cố gắng không nên ăn các thực phẩm có quá nhiều chất béo.
- Chỉ ăn số lượng nhỏ các thực phẩm ăn liền, khoai chiên, thức ăn ngọt hay thức uống có đường.
- Ngưng hút thuốc- nó tệ cho gan của bạn
- Giữ một trọng lượng cơ thể lành mạnh.
- Tập thể dục và năng hoạt động.
- Nói chuyện với bác sĩ hay y tá của bạn về việc chích ngừa cho các loại viêm gan siêu vi khác.



Chăm sóc cho bạn và gia đình: Ngăn chặn viêm gan siêu vi C

Chữa khỏi bệnh viêm gan siêu vi C có nghĩa là cơ thể của bạn đã sạch siêu vi trùng nhưng việc điều trị không giúp bảo vệ cho bạn để không bị nhiễm bệnh lần nữa. Không có thuốc chủng ngừa cho viêm gan siêu vi C.

Xin nhớ rằng bạn có thể nhiễm viêm gan siêu vi C từ một ai đó nếu máu của họ tiếp xúc với máu của bạn

Bảo vệ cho bạn và gia đình bạn



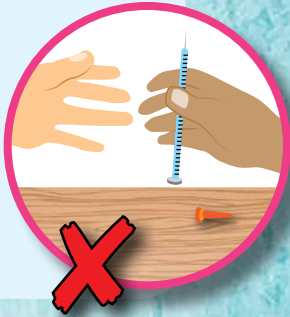
Tránh tiếp xúc với máu của người khác. Máu của họ có thể đã bị nhiễm viêm gan siêu vi C.



Lau sạch máu, băng kín những vết cắt hay lở loét.



Không dùng chung dao cạo râu, bàn chải đánh răng, đồ cắt móng tay hay bông tai.



Tránh dùng chung kim chích, hoặc những dụng cụ dùng trong việc xăm trổ, xiên xỏ, hay tiêm chích.

! Bạn có thể bảo vệ mình tránh bị nhiễm viêm gan siêu vi C bằng cách tránh tiếp xúc với máu của người khác.

Xét nghiệm. Chữa khỏi. Sống.

Nếu bạn hoặc người thân của bạn có thể bị nhiễm viêm gan siêu vi C hãy yêu cầu bác sĩ hay y tá cho làm xét nghiệm viêm gan siêu vi C. Việc điều trị viêm gan siêu vi C hiện nay đã thay đổi và tốt hơn rất nhiều. Việc điều trị có thể chữa cho bạn khỏi viêm gan siêu vi C để bạn và gia đình của bạn có thể cùng nhau tận hưởng cuộc sống và làm những gì bạn yêu thích.



Cần thêm giúp đỡ và thông tin

Your clinic or health centre

Your doctor, GP or clinic nurse

Hepatitis Victoria

Email: admin@hepvic.org.au
www.hepvic.org.au

Hepatitis Australia

National Hepatitis Infoline
Phone: 1800 437 222
www.hepatitisaustralia.com

Multicultural Health and Support Service (MHSS)

Working with communities to prevent viral hepatitis.

Phone: 9418 9929
www.ceh.org.au

All good

Information about hepatitis C in 17 languages
www.allgood.org.au/languages

Direct Line

Information on needle syringe services, drug and alcohol counselling
Phone: 1800 888 236
www.directline.org.au

Harm Reduction Victoria

Information and support promoting safer drug use
www.hrvic.org.au

Victorian Aboriginal Community Controlled Health Organisation (VACCHO)

Find your local Aboriginal health service:
www.vaccho.org.au

Victorian Aboriginal Health Service (VAHS)

Phone: Fitzroy 9419 3000
Preston 9403 3300
www.vahs.org.au

Cancer Council Helpline

Interpreters available
Phone: 13 11 20

Translating and Interpreting Service (TIS)



Phone: 131 450
(free for doctors)

