

Câu chuyện bệnh viêm gan B

The hepatitis B story



Vietnamese

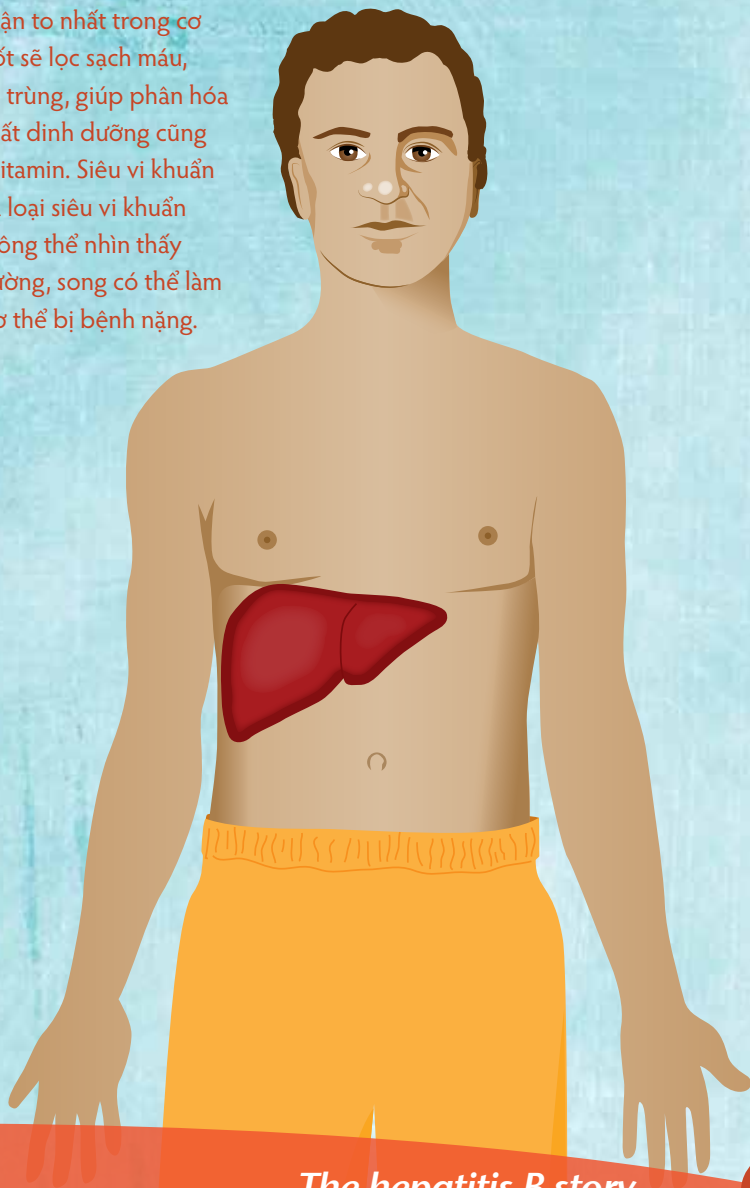
Mục lục

Gan và viêm gan B là gì?	1
Bệnh viêm gan B ảnh hưởng đến quý vị ra sao?	2
Ai bị bệnh viêm gan B mãn tính?	5
Những ai bị bệnh viêm gan B?	6
Quý vị KHÔNG bị lây bệnh viêm gan B khi.....	7
Các xét nghiệm tìm bệnh viêm gan B.....	8
Khám sức khỏe	10
Điều trị và Thuốc men	11
Giữ gìn sức khỏe và sống lành mạnh	12
Sinh con.....	14
Chăm sóc gia đình quý vị: Ngừa bệnh viêm gan B.....	16
Sống với (đối phó với) bệnh viêm gan B mãn tính: Điều này có nghĩa gì với quý vị?	18
Tìm thêm thông tin và nhờ giúp đỡ ở đâu?	20
Lời cảm tạ.....	21

Tập sách này được phổ biến trên trang mạng và video bằng một số ngôn ngữ. Hãy truy cập trang mạng của St Vincent's tại www.svhm.org.au/home/health-professionals/specialist-clinics/g/gastroenterology

Gan và viêm gan B là gì?

Gan là bộ phận to nhất trong cơ thể. Lá gan tốt sẽ lọc sạch máu, chống nhiễm trùng, giúp phân hóa thức ăn và chất dinh dưỡng cũng như tồn trữ vitamin. Siêu vi khuẩn viêm gan B là loại siêu vi khuẩn nhỏ tí xíu, không thể nhìn thấy bằng mắt thường, song có thể làm cho gan và cơ thể bị bệnh nặng.



Bệnh viêm gan B ảnh hưởng đến quý vị ra sao?

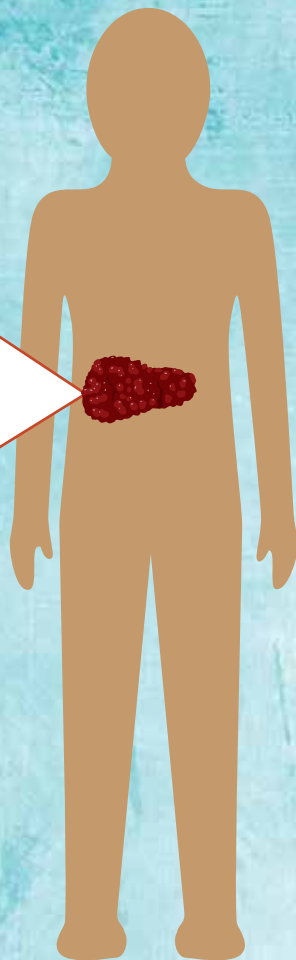
Siêu vi khuẩn viêm gan B có thể làm cho gan bị viêm và bị sẹo; sau đó, gan không thể làm tròn chức năng để giữ cho quý vị khỏe mạnh. Đa số người bị viêm gan B không cảm thấy bị bệnh cho đến khi bệnh đã khá nặng. Họ không bị triệu chứng gì. Nhiều khi họ bắt đầu cảm thấy không khỏe, mệt mỏi, bị đau đốn hoặc bị sốt khi gan bị viêm và sẹo rất nặng.

Hầu hết chúng ta bị viêm gan B khi còn là trẻ sơ sinh hoặc trẻ em và trong cơ thể chúng ta sẽ có siêu vi khuẩn này suốt đời. Tình trạng này được gọi là viêm gan B “mãn tính”. Siêu vi khuẩn có thể ở trạng thái “ngủ” và không gây ra vấn đề sức khỏe đáng kể nào hết trong khoảng thời gian dài. Nhưng chúng có thể “thức dậy” ở một số người và làm cho họ bị bệnh nặng.

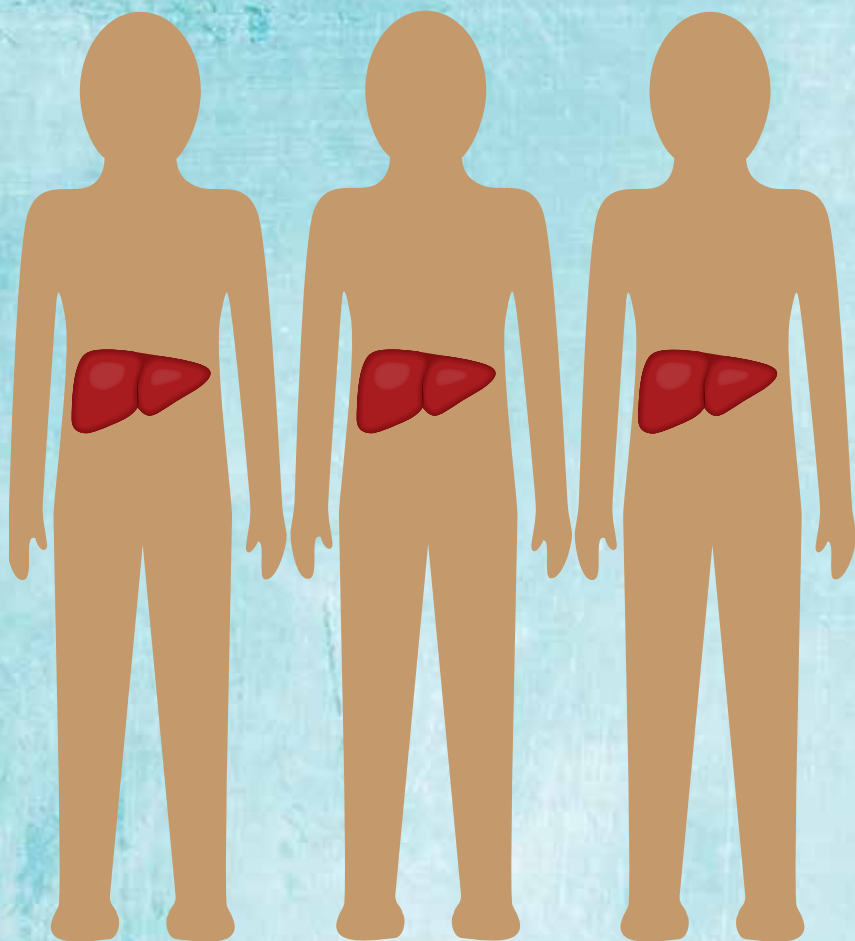
Cứ trong 4 người mắc bệnh viêm gan B mãn tính, 1 người sẽ bị sẹo gan (gọi là “xơ gan”), ung thư gan hoặc suy gan và bị bệnh rất nặng nếu không được chữa trị. **Đi bác sĩ khám sức khỏe mỗi 6 tháng** sẽ giúp ngăn ngừa vấn đề này.

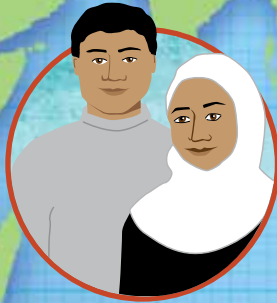
BỐN NGƯỜI

Lá gan bị bệnh



SỐNG VỚI BỆNH VIÊM GAN MÃN TÍNH



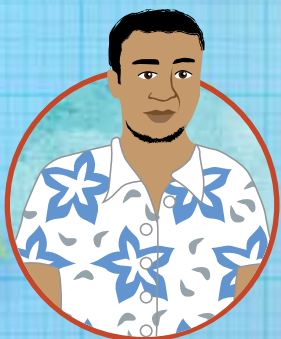


Ai bị bệnh viêm gan B mãn tính?

Nhiều quốc gia có số đông người sống với bệnh viêm gan B mãn tính

Đàn ông và phụ nữ sinh:

- ở châu Á
- quần đảo Thái Bình Dương
- châu Phi
- vùng Caribê
- Nam Âu
- Trung Đông dễ bị bệnh viêm gan B hơn.



Tỷ lệ Thổ dân và đảo dân Torres Strait cũng rất dễ bị bệnh viêm gan B.

Chúng ta thường thấy trong cùng một gia đình có nhiều người bị bệnh viêm gan B. Đa số người bị mắc bệnh viêm gan B khi là em bé hoặc là trẻ em. Nếu quý vị bị bệnh viêm gan B điều quan trọng là anh chị em, cha mẹ, người bạn đời và các con của quý vị phải được xét nghiệm xem họ có bị bệnh viêm gan B hay không.

Quý vị bị lây bệnh viêm gan B mãn tính bằng cách nào?

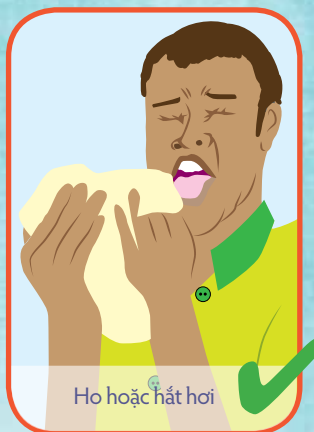
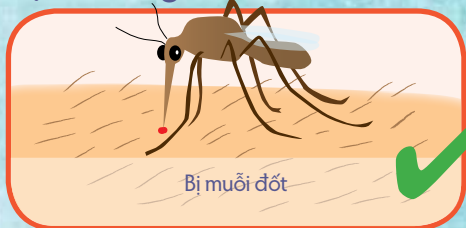
Trong máu và các chất dịch tình dục có siêu vi khuẩn viêm gan. Đa số mọi người bị viêm gan B vào lúc chào đời hoặc khi còn rất bé. Trẻ sơ sinh có thể bị lây bệnh viêm gan B từ lúc chào đời nếu mẹ bị bệnh viêm gan B. Nếu biết người mẹ bị bệnh viêm gan B, khám sức khỏe và thuốc men trong khi mang thai có thể bảo vệ trẻ sơ sinh tránh bị lây siêu vi khuẩn.



Quý vị cũng có thể bị lây siêu vi khuẩn này từ người bị bệnh viêm gan B vì:



Những sinh hoạt sau đây là an toàn. Quý vị **KHÔNG** bị lây bệnh viêm gan B khi:

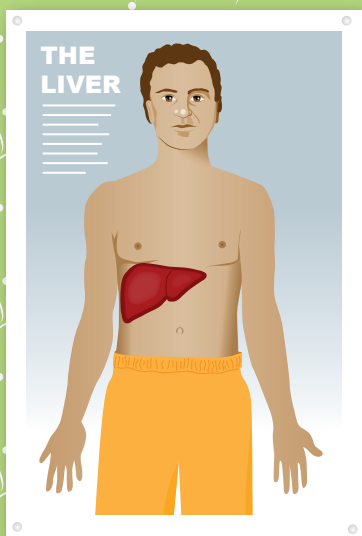


Các xét nghiệm tìm bệnh viêm gan B mãn tính

Cứ trong 2 người bị viêm gan B mãn tính, 1 người không biết họ bị bệnh này. Muốn biết mình có bị bệnh viêm gan B hay không, hãy yêu cầu bác sĩ hoặc y tá cho quý vị đi thử máu đơn giản. Khoảng 2 tuần sau, bác sĩ sẽ có kết quả thử máu. Xét nghiệm này sẽ cho biết quý vị

- bị bệnh viêm gan B hay không,
- cơ thể quý vị có được bảo vệ vì quý vị đã tiêm chủng hoặc
- quý vị cần phải được tiêm chủng viêm gan B
- hoặc quý vị cần phải được tiêm chủng viêm gan B.





CLINIC



Khám sức khỏe

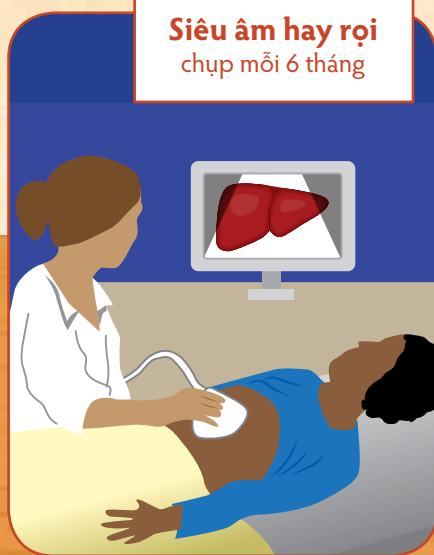
Siêu vi khuẩn viêm gan B trong gan quý vị biến đổi dần theo thời gian. **Khám sức khỏe mỗi 6 tháng** là việc làm rất quan trọng, qua đó bác sĩ sẽ biết gan của quý vị có bị tổn thương hay không. Quý vị phải thử máu và có khi cần *được siêu âm* hoặc nội soi.

Theo kết quả xét nghiệm, bác sĩ sẽ biết quý vị có cần phải bắt đầu uống thuốc hay không. Đa số người bị viêm gan B mãn tính không cần phải uống thuốc vì siêu vi khuẩn ở trạng thái "ngủ" và không làm tổn thương gan. Bác sĩ có thể sẽ yêu cầu quý vị đi khám bác sĩ chuyên khoa viêm gan.

Thử máu
mỗi 6 tháng



Siêu âm hay rọi
chụp mỗi 6 tháng



Điều trị và Thuốc men



Trong tương lai quý vị có thể cần phải uống thuốc nếu siêu vi khuẩn “thức dậy” và bắt đầu làm tổn thương gan. Quý vị sẽ cần phải uống thuốc viên mỗi ngày để giúp ngăn ngừa gan bị tổn thương và bị ung thư gan. Thuốc này không chữa dứt bệnh viêm gan B và sẽ không tiêu diệt siêu vi khuẩn. Nhưng thuốc sẽ giúp gan quý vị đỡ bị tổn thương và bị ung thư gan. Thuốc này giúp kiểm chế siêu vi khuẩn. **Điều quan trọng là quý vị tiếp tục thường xuyên đi khám xét lại với bác sĩ.**

Giữ gìn sức khỏe và sống lành mạnh

Những điều dưới đây giúp quý vị được khỏe mạnh.

- Ăn nhiều loại thức ăn khác nhau. Ăn nhiều trái cây, rau, cơm, các loại hạt, các loại đậu, cá, đậu phụ.
- Có thể trọng tốt cho sức khỏe.
- Tập thể dục và năng động. Đi bộ với gia đình và bạn bè. Chơi bóng đá, khiêu vũ hay tập tại chi.
- Đi bác sĩ khám sức khỏe mỗi 6 tháng một lần.
- Tiêm chủng ngừa viêm gan A.
- Tránh uống rượu và sử dụng ma túy.
- Bỏ hút thuốc.
- Không ăn nhiều thức ăn 'take-away', lát khoai tây chiên (chip), đồ ngọt, thịt chế biến, bánh ngọt hoặc thức uống ngọt.

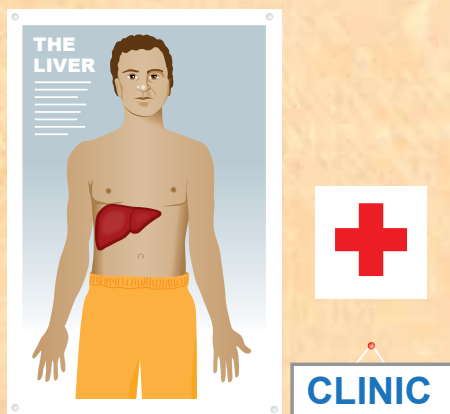




Sinh con

Tất cả trẻ sơ sinh ở Úc đều được chủng ngừa bệnh viêm gan B miễn phí gồm 4 lần. Thông thường, những liều thuốc chủng này sẽ ngăn ngừa trẻ em bị bệnh viêm gan B.

Nếu phụ nữ mang thai bị bệnh viêm gan B, chị ấy cần phải đi khám sức khỏe đặc biệt. Nhiều khi chị ấy phải uống thuốc trong những tháng cuối thai kỳ để phòng ngừa em bé khỏi bị lây nhiễm siêu vi khuẩn khi chào đời. Em bé của các bà mẹ bị bệnh viêm gan B sẽ được tiêm chủng thêm ngay sau khi sinh. Nhờ vậy hầu hết em bé sẽ không bị lây nhiễm siêu vi khuẩn bệnh viêm gan B. Sau đó, người mẹ và em bé cần phải thường xuyên đi khám sức khỏe trong nhiều năm.





Chăm sóc gia đình quý vị: *Ngừa bệnh viêm gan B*

Tiêm chủng viêm gan B là cách tốt nhất để gia đình quý vị và những người thân được bảo vệ khỏi bệnh viêm gan B. Chúng ta nên nhớ rằng trong cùng một gia đình có thể có nhiều người bị bệnh viêm gan B. Nếu quý vị bị bệnh viêm gan B mãn tính, điều quan trọng là anh chị em, cha mẹ, vợ, chồng và người bạn tình và các con của quý vị phải được xét nghiệm xem họ có bị bệnh viêm gan B hay không.

Nếu họ không bị bệnh viêm gan B, họ có thể được tiêm chủng một đợt thuốc chủng ngừa bệnh viêm gan B miễn phí. Để bảo vệ những người thân sống chung với quý vị, điều quan trọng là hỏi xem họ có biết về việc tiêm chủng hay không.

XIN NHỚ CẦN THẬN:

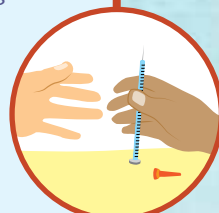
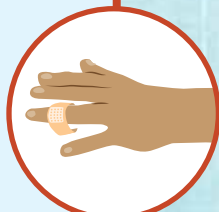
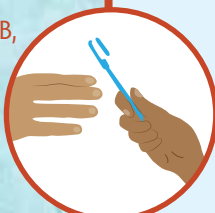
Tiêm chủng là cách tốt nhất để gia đình quý vị và người thân bạn phòng bệnh viêm gan B.

làm sạch máu, băng vết lở loét lại.

không sử dụng chung dao cạo, bàn chải đánh răng, đồ cắt móng tay hoặc bông tai.

không sử dụng chung kim tiêm và thiết bị / dụng cụ xăm hình, xỏ lỗ hoặc tiêm chích ma túy

sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục với người bạn đời mới hay người chưa chủng ngừa.





Sống với (đối phó với) bệnh viêm gan B mãn tính: *Điều này có nghĩa gì với quý vị?*

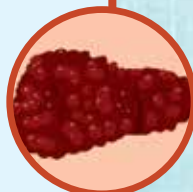
Một số người muốn nói cho bạn bè và gia đình biết họ bị bệnh viêm gan B mãn tính. Còn những người khác có khi lại cảm thấy xấu hổ và bần khoản - họ không muốn đề cập đến bệnh viêm gan B. Nói chuyện với những người hiểu mình có thể có ích cho quý vị. Hãy suy nghĩ kỹ trước khi quyết định xem quý vị có thể chia sẻ với ai.

Điều quan trọng là phải nghĩ đến việc nói cho những người trong nhà quý vị và những người bạn tình của quý vị biết để họ có thể được cho làm xét nghiệm và tiêm chủng. Quý vị nên thảo luận điều này với y tá hoặc bác sĩ của quý vị.



XIN NHỚ:

- Chủng ngừa có thể bảo vệ chúng ta không bị bệnh viêm gan B.
- Bệnh viêm gan B mãn tính có thể gây ra bệnh gan và ung thư gan.
- Hãy yêu cầu bác sĩ cho quý vị thử máu để kiểm tra xem quý vị có bệnh viêm gan B hay không.
- Điều trị bệnh viêm gan B giảm bớt nguy cơ gan bị tổn thương và ung thư.
- Các loại thuốc đều hiệu nghiệm và dễ uống.
- Đi bác sĩ khám sức khỏe mỗi 6 tháng một lần nếu quý vị bị bệnh viêm gan B mãn tính





Tìm thêm thông tin và nhờ giúp đỡ ở đâu?

Your Community Health Centre

Your doctor, GP or clinic nurse

Hep B Help website

For patients and clinicians

Web: www.hepbhelp.org.au

Melbourne Sexual Health Centre

For patients and clinicians

Phone: 1800 032 017

Web: www.mshc.org.au

Cancer Council Helpline

Interpreters available

Phone: 13 11 20

Nutrition Australia

Web: [www.nutritionaustralia.org/
national/resources](http://www.nutritionaustralia.org/national/resources)

**Multicultural Health & Support
Service (MHSS)**

Working with refugee and migrant
communities in the area of sexual health
and viral hepatitis.

Phone: 9418 9929

Web: www.ceb.org.au

Hepatitis Victoria

Hepatitis Infoline and support

Phone: 1800 703 003

Web: www.hepvic.org.au

Direct Line

Information on needle syringe services,
drug and alcohol counselling.

Phone: 1800 888 236



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

Phone: 131 450

(free for doctors)



Lời cảm tạ

Chúng tôi xin cảm tạ các thành viên trong Nhóm Tư vấn đã ủng hộ dự án này. Ý kiến đóng góp và sự trợ giúp là quý báu.

Concept and Project Manager:

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

Advisory Group members:

Kat Byron, Blood Borne Virus Project Officer,

Victorian Aboriginal Community Controlled Health Organisation.

Tracey Cabrie, Hepatitis B Nurse Consultant, *Melbourne Health.*

Allison Coehlo, Manager, *Multicultural Health and Support Service, Centre for Ethnicity, Culture and Health.*

Sue Jaraba, Refugee Health Nurse, *ISIS Primary Care*

Rosealie Vallance, Program Officer, *Melbourne Primary Care Network*

Louisa Walsh, *Hepatitis Victoria*

Funded by:

Melbourne Primary Care Network

Illustrations:

Jenny Bowman Email: jenbowman@netspace.net.au

Graphic design:

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

Process evaluation:

Leonie Morgan

Many other people have contributed to this work and supported the development and implementation of the project. Thanks to the people who participated in the focus groups, health workers who reviewed the draft and participated in an interview, staff at ISIS Primary Care and at North Richmond Community Health Centre who assisted and supported the focus groups and Interpreter Services, St Vincent's Hospital.

Tập sách này được phổ biến trên trang mạng và video bằng một số ngôn ngữ. Hãy truy cập trang mạng của St Vincent's tại www.svhm.org.au/home/health-professionals/specialist-clinics/g/gastroenterology



**ST VINCENT'S
HOSPITAL**
MELBOURNE

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE

An Australian Government Initiative

Supported by



MonashHealth

