



Viêm gan A

Cho dù chúng tôi đã cố gắng hết sức để đảm bảo thông tin của ấn bản này được chính xác, nó cũng không thể nào thay thế cho sự cố vấn y khoa. Xin hãy đến gặp một chuyên viên y tế nếu có bất cứ sự quan ngại nào về sức khỏe của mình. Bao gồm dưới đây là danh sách các nơi quý vị có thể đến để lấy thêm thông tin.

Viêm gan A là gì?

Viêm gan có nghĩa là bệnh ở gan. Bệnh có thể gây nên bởi các vi-rút như viêm gan A, B, C, D, E và G, rượu, một số hóa chất và ma túy.

Làm sao quý vị có thể bị Viêm gan A?

Vi-rút viêm gan A tìm thấy ở phân của người bị nhiễm bệnh. Thường bệnh được lây qua sự tiếp xúc gần gũi trực tiếp với một người bị nhiễm, hoặc ăn uống thức ăn hoặc nước bị nhiễm (bẩn thỉu).

Những người có nguy cơ cao nhất bị nhiễm là:

- những ai sống với một người bị viêm gan A
- những người vệ sinh kém, đặc biệt là không rửa sạch tay
- những người làm các công việc mà đặc họ vào tình thế dễ bị lây với vi-rút, bao gồm giữ trẻ và người làm công việc nước cống,
- những ai đi đến các quốc gia mà ở đó viêm gan A là căn bệnh phổ biến.

Các em nhỏ có tiếp xúc gần với nhau, do đó vi-rút có thể lây lan ở trẻ em, đặc biệt là nếu các em còn đang mặc tã.

Các dấu hiệu và triệu chứng của viêm gan A là gì?

Các triệu chứng thường xuất hiện 4 tuần sau khi quý vị đã bị nhiễm. Các triệu chứng thông thường bao gồm:

- mệt mỏi
- đau nhức phần thân thể
- ăn không ngon miệng
- cảm thấy buồn nôn và ói mửa
- sốt nóng và sốt lạnh
- đau bụng trên, thường là bên phải
- mắt hay tay trở nên vàng (vàng da).

Ở các em nhỏ thường không có triệu chứng nào, nhưng hầu hết các em lớn và người lớn thì có.

Các triệu chứng thường kéo dài vài tuần, nhưng chứng mệt mỏi có thể kéo dài lâu hơn.



Viêm gan A

Nếu quý vị hay con bắt đầu có các triệu chứng này, hãy đến gặp bác sĩ để được thử máu.

Tử vong do bệnh viêm gan A hiếm có, nhưng một số người cũng bị bệnh khá nặng.

Làm sao tôi biết mình bị nhiễm viêm gan A?

Chẩn đoán bệnh được dựa trên cơ sở các triệu chứng của bệnh nhân xác định bởi một cuộc thử máu cho thấy kháng thể IgM kháng viêm gan A.

Tôi cần làm gì nếu bị bệnh viêm gan A?

Hãy đến gặp bác sĩ gia đình hay bác sĩ do mình chọn nếu quý vị nghĩ mình có thể bị bệnh viêm gan A.

Tôi có thể tiếp tục đi làm không?

Những người xử lý thức ăn và nước uống trong công việc, nhân viên giữ trẻ và chăm sóc y tế, và chuyên viên dạy bơi lội không được đi làm ít nhất 1 tuần sau khi sự vàng da bắt đầu phát triển. Hãy hỏi bác sĩ gia đình hay bác sĩ do quý vị chọn.

Tôi làm thế nào để được điều trị?

Hãy nói chuyện với gặp bác sĩ gia đình hay bác sĩ do mình chọn. Không có cách điều trị đặc biệt cho viêm gan A. Đa số bệnh nhân tự khỏe lại sau vài tháng, nhưng một số trẻ em lớn tuổi hơn và người lớn có thể cần đến bệnh viện. Nghỉ ngơi nhiều và ăn uống lành mạnh đều có lợi. Quý vị không thể mắc bệnh viêm gan A hơn một lần.

Làm sao có thể giảm nguy cơ bị nhiễm viêm gan A?

Nếu quý vị có tiếp xúc gần với một người bị nhiễm, hãy đến gặp bác sĩ của mình càng sớm càng tốt, vì có những cách ngăn cản hay làm nhẹ đi sự viêm nhiễm.

Rửa tay và vệ sinh

Luôn luôn rửa tay (dùng xà phòng, và chà hai tay với nhau cho thật kỹ trong vòng 15 giây):

- sau khi đi vệ sinh
- sau khi thay tã
- trước khi ăn
- trước khi chuẩn bị thức ăn.

Viêm gan A có thể sống ở những nơi ẩm ướt trong nhiều tuần. Nếu quý vị hay một thành viên trong gia đình bị viêm gan A, quý vị cần lau sạch tất cả mọi mặt bằng những nơi mà vi-rút có thể ở đó ít nhất 1 tuần sau khi sự vàng da phát triển. Những nơi này bao gồm cả tay cầm cửa, mặt ghế



Viêm gan A

bồn cầu và tay cầm, vòi nước và bàn thay tã. Nếu quý vị bị viêm gan A, đừng chuẩn bị hay xử lý thức ăn cho những người khác.

Quan hệ tình dục an toàn hơn

Sử dụng tấm bảo vệ miệng để ngăn ngừa sự lây truyền viêm gan A khi quan hệ tình dục đường miệng-hậu môn. Quý vị có thể mua tấm này tại các phòng chăm sóc y tế và một số tiệm thuốc tây.

Đi du lịch nước ngoài

Nếu quý vị đi du lịch đến các quốc gia khác mà nơi đó bệnh viêm gan A phổ biến (bao gồm đa số các quốc gia đang phát triển), hãy hết sức cẩn thận để tránh bị nhiễm bệnh. Hãy rất cẩn thận khi chọn hay chuẩn bị thức ăn và thức uống. ‘Nấu chín, gọt vỏ, nấu sôi không thì đừng dùng’ là một lời khuyên tốt. Hãy đến gặp bác sĩ và bàn về kế hoạch đi du lịch của quý vị ít nhất 6 tuần trước khi đi. Chích ngừa viêm gan A thường là một điều hay.

Có thuốc chích ngừa viêm gan A không?

Có một loại thuốc chích ngừa viêm gan A. Quý vị cần chích 2 liều, cách nhau từ 6 đến 12 tháng để được sự bảo vệ tốt nhất. Ngoài ra còn có một loại thuốc chích ngừa cho cả viêm gan A và viêm gan B.

Ai nên chích ngừa phòng chống viêm gan A?

- những ai đi du lịch đến những nơi mà viêm gan A phổ biến (bao gồm đa số các quốc gia đang phát triển)
- những người sống hay làm việc trong các cộng đồng Thổ dân ở vùng xa xôi hẻo lánh
- nhân viên ở các trung tâm chăm sóc ban ngày
- những người khuyết tật trí tuệ và người chăm sóc cho họ
- nhân viên đường cống
- đàn ông quan hệ tình dục với đàn ông
- những người bị bệnh gan kinh niên.

Tôi làm thế nào để được chích ngừa viêm gan A?

Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình hay bác sĩ do quý vị chọn nếu quý vị đang nghĩ đến việc chích ngừa viêm gan A.



Viêm gan A

Tôi đi đâu tìm thêm thông tin về viêm gan A?

Liên lạc bác sĩ gia đình hay bác sĩ do mình chọn, hoặc

- Nhân viên sức khỏe môi trường của chính quyền địa phương quý vị
- Y tá cộng đồng
- Toán Sức Khỏe Dân số Tỉnh lỵ
- Bệnh viện trong vùng (vùng quê)

- **hay HepatitisWA**
 - ☎ 9328 8538 (dành cho người gọi điện trong nội thành) hay
 - ☎ 1800 800 070 (người gọi điện tại vùng nông thôn – gọi miễn phí nếu gọi bằng điện thoại bàn)
- **hay healthdirect Australia**
 - ☎ 1800 022 222.

Quý vị có thể tìm thêm thông tin về viêm gan trên mạng:

www.hepatitiswa.com.au

Nếu có yêu cầu, tài liệu này có thể được cung cấp theo dạng khác để cho người khuyết tật sử dụng.

Phát hành bởi **Ban Giám Đốc Kiểm soát Bệnh Lây Nhiễm**
Bộ Y tế, Tây Úc Tháng tư 2013