



Viêm gan B

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 B 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 nhiễm Viêm gan B?

Viêm gan B dễ lây hơn HIV/Bệnh Liệt Kháng. Vi-rút viêm gan B chủ yếu truyền qua sự tiếp xúc trực tiếp với máu bị nhiễm và các sản phẩm máu, tuy nhiên quý vị vẫn có thể bị nhiễm qua các chất dịch cơ thể khác bao gồm tinh dịch và chất dịch âm đạo.

Quý vị có thể bị nhiễm viêm gan B:

- bởi một lượng nhỏ máu, nhỏ đến độ không nhìn thấy được
- do quan hệ tình dục đường âm đạo, miệng hay hậu môn với một người bị nhiễm nếu không dùng bao cao su
- do dùng chung kim chích, ống chích và các dụng cụ chích khác với một người bị nhiễm
- nếu công việc làm của quý vị có thể đòi hỏi mình tiếp xúc với máu hay các chất dịch người.

Nếu bị viêm gan B, em bé quý vị có thể bị nhiễm khi sanh hay không lâu sau đó.

Nếu quý vị sống chung với một người mang mầm bệnh, quý vị cần đặc biệt cẩn thận (**hãy xem Làm sao Tôi Giảm các Nguy cơ Bị nhiễm Viêm Gan B ở trang kế**).

Ở Úc, khả năng quý vị bị truyền viêm gan B qua sự truyền máu hay ghép nội tạng thì thấp.

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

Khoảng nửa tất cả người lớn và hầu hết trẻ em có bệnh viêm gan B không bị triệu chứng nào cả. Một số người cảm thấy khỏe vài tháng đầu trước khi có bất cứ triệu chứng gì.

Các triệu chứng gồm có:

- sốt
- hết sức mệt mỏi nhiều tuần hay nhiều tháng
- ăn không ngon miệng, buồn nôn và ói mửa
- đau nhức ở khớp
- mắt hay tay trở nên vàng (vàng da).

Đa số người lớn bình phục hoàn toàn. Họ không thể nào bị nhiễm viêm gan B nữa.



Viêm gan B

Tuy vậy, một số người lớn, và đa số các em bé trở nên người mang mầm bệnh viêm gan B.

Người mang mầm bệnh thường không cảm thấy không khỏe nhưng sẽ mang vi-rút trong máu của họ nhiều năm. Người mang mầm bệnh có thể phát triển các bệnh về gan, bao gồm gan ngưng hoạt động và ung thư gan, 20 hay hơn 20 năm sau khi bị nhiễm viêm gan B lần đầu tiên. Người mang mầm bệnh cũng có thể lây nhiễm cho người khác, cho dù họ vẫn thấy khỏe và không có bất cứ triệu chứng nào cả.

Làm sao tôi biết mình bị nhiễm viêm gan B?

Một cuộc xét nghiệm máu sẽ cho biết nếu một người đã bị nhiễm viêm gan B hay không trước đây, và nếu người này bị nhiễm kinh niên. Các xét nghiệm khác, chẳng hạn như xét nghiệm về chức năng hoạt động của gan, có thể cho thấy nếu gan bị bất cứ sự hư hại nào.

Tôi cần làm gì nếu bị bệnh viêm gan B?

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

Nếu bị viêm gan B:

- Đừng hiến máu, nội tạng hay mô nếu bị viêm gan B.
- Thông báo cho bác sĩ và nha sĩ biết là quý vị bị nhiễm.
- Hãy cẩn thận đừng để người khác bị đặt vào tình thế có nguy cơ tiếp xúc với máu hay chất dịch cơ thể của mình. Dọn sạch sẽ máu dơ hay chất dịch và lau bằng khăn giấy rồi sau đó lau kỹ với xà phòng và nước cho tới khi không còn thấy vết dơ nào nữa. Nếu bị chảy nhiều máu trên thảm, thảm cần được giặt hay giặt bằng hơi nước.
- Băng bó vết thương với băng chống nước.
- Sử dụng bao cao su, có chất bôi trơn chủ yếu là nước và tẩm bảo vệ miệng với những bạn tình mới, và với những bạn tình hãy còn được miễn dịch.
- Đừng bao giờ dùng chung kim chích, ống chích hay các dụng cụ chích. Đảm bảo các dụng cụ chích là đồ mới và/hoặc vô trùng.

Tôi làm thế nào để được điều trị?

Nếu bị đặt vào tình thế có nguy cơ bị viêm gan B, có cách điều trị đặc biệt có thể ngăn ngừa sự bị nhiễm nếu quý vị đến gặp bác sĩ ngay. Có các loại thuốc giúp những người mang mầm bệnh viêm gan B lâu dài.

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

Hầu như là quý vị an toàn 100% nếu đã được chích ngừa đầy đủ cho bệnh viêm gan B. Quá trình này bao gồm 3 mũi chích trong thời gian 6 tháng cho người lớn.



Viêm gan B

Có những cách đơn giản khác có thể bảo vệ tránh khỏi bị nhiễm viêm gan B và các sự bệnh nhiễm khác:

- Đừng bao giờ dùng chung kim chích, ống chích hay các dụng cụ chích. Đảm bảo các dụng cụ chích là đồ mới và/hoặc vô trùng.
- Có thói quen quan hệ tình dục an toàn – sử dụng bao cao su hay tấm bảo vệ miệng, có chất bôi trơn chủ yếu là nước. Nguy cơ tăng lên nếu quý vị có nhiều bạn tình, quan hệ tình dục đường hậu môn và/hoặc quan hệ tình dục khi người phụ nữ đang có kinh.
- Trước khi nghĩ đến việc làm hình nghệ thuật trên thân (như xăm hay xỏ) đảm bảo là chuyên viên nghệ thuật chỉ dùng dụng cụ vô trùng, và các dao cạo và kim mới mỗi lần làm.
- Đừng dùng chung các đồ dùng cá nhân như dao cạo, bàn chải đánh răng và tơ làm sạch răng.
- Làm sạch và băng lại các vết cắt và trầy da ngay.
- Tất cả sự chảy máu — bao gồm các vết máu đã khô — cần được lau sạch và tẩy uế với chất tẩy trắng pha với nước (một phần chất tẩy trắng dùng ở nhà và 10 phần nước). Luôn dùng găng tay khi dọn sạch bất cứ chỗ máu dơ nào. Máu dù khô vẫn có thể gây nguy cơ cho người khác. Gói các giấy lau và găng tay trong một túi ny-lông trước khi bỏ vào thùng rác.

Có thuốc chích ngừa viêm gan B không?

Có, thuốc ngừa viêm gan B an toàn và hiệu quả.

Ai nên chích ngừa phòng chống viêm gan B?

Các bạn tình và những ai sống với người mang mầm bệnh viêm gan B nên làm xét nghiệm viêm gan B. Nếu không bị nhiễm, họ nên được chích ngừa. Chích ngừa viêm gan B cũng miễn phí cho các nhóm có nguy cơ cao – hãy hỏi bác sĩ gia đình hay bác sĩ do mình chọn.

Quý vị nên chích ngừa viêm gan B nếu:

- quý vị đã từng chích ma túy; xăm hay xỏ thân thể quan hệ tình dục không an toàn, đường miệng hay hậu môn với các bạn tình tạm thời; hoặc làm việc tình dục
- quý vị là đàn ông và quan hệ tình dục với đàn ông
- quý vị có một bệnh gan kinh niên không phải viêm gan B
- quý vị đang lọc thận
- việc làm của quý vị làm cho mình tiếp xúc với máu và các chất dịch cơ thể khác
- quý vị là một tù nhân hay toán nhân viên của một cơ quan giam giữ (tù)
- quý vị sống hay làm việc với người khuyết tật về trí tuệ



Viêm gan B

- quý vị đi du lịch đến các quốc gia mà nơi đó viêm gan B phổ biến (hãy hỏi bác sĩ hay chuyên viên ngành du lịch của mình)
- quý vị là thành viên trong một gia đình có nhận trẻ từ một quốc gia khác
- quý vị là một nhân viên chăm sóc y tế.

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

Thuốc chích ngừa gồm ba mũi dành cho người lớn. Tất cả em bé sanh ở Úc và trẻ em học lớp 7 có thể được chích ngừa viêm gan B miễn phí.

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

Liên lạc bác sĩ gia đình hay bác sĩ do mình chọn, Toán Sức Khỏe Dân số trong vùng, Y tá cộng đồng hay nhân viên chăm sóc sức khỏe, hoặc:

- **Central Immunisation Clinic (Phòng Y Tế Chủng Ngừa Trung Tâm)**
☎ (08) 9321 1312
- **healthdirect Australia**
☎ 1800 022 222
- **Sexual Health Helpline (Đường dây Giúp đỡ Sức khỏe Tình Dục)**
☎ (08) 9227 6178 hoặc
☎ 1800 198 205 gọi miễn phí (gọi miễn phí nếu gọi bằng điện thoại bàn)
- **Hepatitis WA (Viêm gan WA)**
☎ (08) 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)

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