



Sống Tốt Với Việc Bị Nhiễm Siêu Vi Gan B Living Well with Hepatitis B Virus Infection

Làm thế nào tôi có thể ngăn ngừa sự lây lan của siêu vi trùng bệnh viêm gan B?

Siêu vi trùng bệnh viêm gan B (HBV) thường lây lan qua sự tiếp xúc với máu hoặc các chất dịch của cơ thể của một người bị nhiễm bệnh.

Có sẵn thuốc chủng để ngăn ngừa việc bị nhiễm HBV. Thuốc chủng ngừa bệnh viêm gan B được chích miễn phí cho các em bé như một phần của lịch trình chủng ngừa định kỳ ở tuổi thơ cho các em. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #25c Thuốc Chủng Ngừa Viêm Gan B Cho Trẻ Sơ Sinh](#).

Thuốc cũng được chích miễn phí cho các học sinh lớp 6 trước đây chưa được chủng ngừa, và cho các nhóm người cụ thể có nguy cơ, chẳng hạn như những ai sống với người nào có HBV. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #25a Thuốc Chủng Ngừa Bệnh Viêm Gan B](#).

Nếu quý vị bị nhiễm HBV, quý vị có thể giảm thiểu khả năng lây siêu trùng cho những người khác bằng cách làm theo những điều sau đây:

- Khuyến khích (những) người bạn tình của quý vị và những người quý vị sống chung với họ làm xét nghiệm tìm HBV; nếu họ chưa bị nhiễm bệnh, họ nên chích thuốc chủng ngừa HBV để được bảo vệ.
- Thực hiện vấn đề an toàn tình dục. Dùng bao cao su mỗi lần quý vị làm tình, nhất là nếu quý vị có nhiều hơn một người bạn tình. Điều này cũng giúp giảm thiểu nguy cơ bị các bệnh truyền qua đường sinh dục khác. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #08o Ngừa Các Căn Bệnh Phong Tình](#).
- Hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có thai. Có một nguy cơ của việc truyền siêu vi trùng sang cho con của quý vị. Nguy cơ này có thể giảm bớt được rất nhiều bằng cách truyền huyết thanh miễn dịch bệnh viêm gan B (HBIG) và chích liều thuốc chủng ngừa HBV đầu tiên khi mới sanh. Cho con quý vị bú sữa mẹ là điều an toàn.
- Không bao giờ hiến máu, tinh dịch, các cơ quan nội tạng hoặc mô tế bào của quý vị.
- Nói cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị biết nếu quý vị đã từng hiến máu hoặc nhận các sản phẩm máu hoặc cấy ghép mô tế bào.
- Không xài chung dao cạo, bàn chải đánh răng, chỉ nha khoa, đồ giữa móng tay, hoặc các vật dụng khác có thể dính chút xíu máu trên đó.

- Dùng dung dịch tẩy để lau rửa các nơi có thể dính máu. Pha 9 phần nước với 1 phần thuốc tẩy. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #97 Tiếp Xúc Với Máu Hoặc Các Chất Dịch Của Cơ Thể: Bảo Vệ Chống Lại Sự Nhiễm Trùng](#).
- Không dùng chung các đồ dùng để hút, hút hoặc chích ma túy chẳng hạn như các ống hút, ống tẩu, lò nấu, đồ lọc, nước, kim và ống chích.
- Dùng băng bông để băng tất cả các vết cắt và đứt cho đến khi đã lành.
- Bỏ những thứ có dính máu của quý vị vào một túi nhựa riêng trước khi bỏ chúng vào bao đựng rác trong nhà – ví dụ, băng, bông, băng vệ sinh, dao cạo, hoặc chỉ nha khoa.
- Nói cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe, nha sĩ của quý vị hoặc bất cứ ai khác có thể đã tiếp xúc với máu của quý vị, chẳng hạn như những người làm công việc xâm thân thể, xoa khuyên, xóa lông bằng kim, hoặc châm cứu, biết quý vị bị nhiễm HBV. Điều này cho phép họ thực hiện các bước đề phòng giúp ngăn ngừa sự lây nhiễm HBV cho chính họ và cho những người khác.
- Báo cho bất cứ ai đã tiếp xúc với máu hoặc các chất dịch của cơ thể quý vị biết quý vị bị bệnh viêm gan B. Tùy theo hình thức tiếp xúc và quá trình chủng ngừa của họ, họ có thể thử máu và được chích ngừa bệnh viêm gan B và/hoặc truyền huyết thanh miễn dịch bệnh viêm gan B. Sự chủng ngừa có thể giảm thiểu nguy cơ bị nhiễm HBV nếu người đó có thể bị mắc bệnh. Nếu việc tiếp xúc có liên quan đến tình dục hoặc tiếp xúc với da không lành lặn hoặc màng nhầy mắt, miệng hoặc mũi của một người, họ nên gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe càng sớm càng tốt và tốt nhất là nên gặp trong vòng 48 tiếng đồng hồ.

Siêu vi trùng bệnh viêm gan B không lây lan như thế nào?

HBV không lây lan qua việc:

- Tình cờ tiếp xúc, chẳng hạn như trong hình thức văn phòng.
- Ho hoặc nhảy mũi.
- Tiếp xúc thân thể như ôm vào lòng và hôn.
- Dùng chung chén bát hoặc dao muỗng nĩa đĩa.
- Cho con bú sữa mẹ.
- Bơi lội trong một hồ bơi có thuốc khử trùng bằng clo khi quý vị bị đứt tay hoặc bị các vết trầy xước hay khi quý vị đang có kinh.

- Bị cắn hoặc bị chích bởi một côn trùng và côn trùng đó lại cắn hay chích một người khác.
- Da dễ lành lặn của những người khác tiếp xúc với các chất dịch của cơ thể quý vị chẳng hạn như nước miếng, nước tiểu, phân hoặc chất ói mửa.

Siêu vi trùng bệnh viêm gan B ảnh hưởng đến người ta như thế nào?

Người ta có thể có hoặc không có các triệu chứng khi họ bị nhiễm HBV. Người lớn và trẻ em từ 5 tuổi trở lên có thể có các triệu chứng bao gồm mệt mỏi, sốt, ăn mất ngon, và bị bệnh vàng da hoặc da bị vàng. Hầu hết trẻ em dưới 5 tuổi và người lớn có các hệ miễn nhiễm bị suy yếu không có bất cứ các triệu chứng nào.

Đa số người lớn sẽ tự hết siêu vi trùng và hoàn toàn bình phục. Khoảng 1 người trong số 20 người trưởng thành bị nhiễm HBV sẽ trở nên bị nhiễm HBV mạn tính. Trẻ em còn nhỏ ít có khả năng tự hết siêu vi trùng, và khoảng 9 trong số 10 trẻ sơ sinh sẽ trở nên bị nhiễm HBV mạn tính. Sự nhiễm trùng dài hạn này có thể dẫn đến việc gan bị chai, được gọi là xơ gan. Xơ gan có thể dẫn đến việc hư gan và/hoặc ung thư ở một số ít người. Quý vị nên hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của mình về việc được kiểm tra tìm bệnh ung thư gan nếu quý vị mắc bệnh siêu vi gan B mạn tính.

Có cách điều trị cho bệnh viêm gan B hay không?

Sự điều trị hiệu quả hiện có sẵn để ngăn ngừa việc bị hư gan. Không phải tất cả những người có HBV đều cần được chữa trị. Quý vị nên đều đặn gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe của mình và để được thăm định để xem gan quý vị hoạt động ra sao. Quyết định có điều trị HBV hay không dựa vào nhiều yếu tố.

Tôi có thể làm gì để giữ cho mình được mạnh khỏe càng nhiều càng tốt?

- Tìm hiểu thêm về HBV từ chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị, đơn vị y tế tại địa phương, các nhóm tương trợ, hoặc Hội Gan Canada tại www.liver.ca.
- Thường xuyên gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc khoảng hai lần trong một năm.
- Kiểm tra với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi dùng bất cứ thứ thuốc hoặc sinh tố nào mới, kể cả thuốc mua không cần toa và các loại dược thảo.
- Xét nghiệm tìm HIV và siêu vi trùng bệnh viêm gan C.
- Chích ngừa bệnh viêm gan A nếu quý vị chưa được miễn dịch với bệnh. Thuốc chích miễn phí cho những người bị bệnh viêm gan B. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #33 Thuốc Chích Ngừa Bệnh Viêm Gan A](#).
- Chích thuốc chủng polysaccharit ngừa bệnh viêm phổi và sau đó chích liều tăng cường 5 năm sau đó. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #62b Thuốc Chích Ngừa Polysaccharit Khuẩn Cầu Phổi](#).
- Chích ngừa cúm mỗi năm. Thuốc được chích miễn phí cho những người bị nhiễm bệnh viêm gan B và thường có sẵn

để chích vào tháng Mười. Để bảo vệ tốt nhất cho mình, quý vị nên chích ngay khi vừa có thuốc. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #12d Thuốc Chích Ngừa Cúm Đã Khử Hoạt Tính](#).

- Ăn thực phẩm lành mạnh, có dinh dưỡng và làm theo Tài liệu Ăn Uống Tốt Cho Sức khỏe theo sự Hướng dẫn Sử dụng Thực phẩm của Canada. Xin xem www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php để biết thêm thông tin.
- Tập thể dục đều đặn.
- Tránh uống rượu vì rượu làm tăng sự hư hại của gan gây nên bởi HBV.
- Tránh hút thuốc và dùng các thứ thuốc cấm. Để biết thêm thông tin và việc cai thuốc, xin xem [HealthLinkBC File #30c Bỏ Hút Thuốc](#). Để có thông tin về việc kiểm soát việc lạm dụng chất, xin viếng trang mạng HeretoHelp tại <http://www.heretohelp.bc.ca/lang/vietnamese/> hoặc gọi 310-6789 để được hỗ trợ miễn phí, 24 tiếng một ngày.
- Điều quan trọng là phải kiểm soát việc bị nhiễm HBV và chăm sóc tốt cho sức khỏe của quý vị. HBV không nên là một sự cản trở để đi làm.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số 8-1-1 để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm sự trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority