

Sống Tốt Với Việc Bị Nhiễm Siêu Vi Trùng Bệnh Viêm 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 (Hepatitis B Virus, viết tắt HBV)?

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

Thuốc chủng ngừa có sẵn để ngừa việc bị nhiễm HBV. Thuốc chủng ngừa bệnh viêm gan B được chích miễn phí cho các em bé như một phần trong lịch trình chủng ngừa định kỳ ở tuổi thơ của các em. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #105 Thuốc Chủng Ngừa Bạch Hầu, Sởi Uốn Ván, Ho Gà, Viêm Gan B, Sốt Tê Liệt và Trục khuẩn gây viêm màng não loại b \(DTaP-HB-IPV-Hib\)](#).

Thuốc chủng ngừa cũng được chích miễn phí cho những người sinh năm 1980 hoặc sau năm đó và cho các nhóm người có rủi ro cụ thể, chẳng hạn như những người sống chung nhà hoặc có quan hệ tình dục với một người bị HBV. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #25a Thuốc Chủng Ngừa Bệnh Viêm Gan B](#).

Nếu quý vị đã được chẩn đoán bị nhiễm HBV cấp tính hoặc mạn tính, quý vị có thể giảm thiểu khả năng truyền lây siêu vi trùng này cho những người khác bằng cách làm theo những điều sau đây:

- Hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có thai vì có một rủi ro của việc truyền siêu vi trùng sang cho con của quý vị. Rủi ro 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 lúc mới sanh. Các thuốc chống siêu vi trùng có thể được đề nghị chích cho quý vị trước khi quý vị sanh con để giảm thiểu thêm nữa rủi ro truyền siêu vi trùng sang cho con quý vị. Cho con quý vị bú sữa mẹ là điều an toàn nếu các núm vú của quý vị không bị nứt nẻ hoặc chảy máu
- 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
- Thực hiện việc làm tình an toàn. Dùng bao cao su mỗi lần quý vị làm tình sẽ giúp giảm thiểu rủi ro bị HBV và các bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục khác. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #080 Ngừa Các Bệnh Lây Nhiễm Qua Đường Sinh Dục \(STIs\)](#)

- Khuyến khích (những) người bạn tình của quý vị và những người quý vị sống chung làm xét nghiệm tìm HBV; nếu họ chưa có siêu vi trùng, họ nên chích thuốc chủng ngừa HBV
- 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 nếu quý vị đã từng hiến máu hoặc nhận các sản phẩm máu hoặc đã có cấy ghép mô tế bào
- Không xài chung dao cạo, bàn chải đánh răng, chỉ cạo răng, đồ giữa móng tay, hoặc các đồ dùng cá nhân khác mà có thể dính chút xíu máu trên những vật dụng đó
- Dùng băng, bông để băng tất cả các vết cắt và vết đứt cho đến khi đã lành
- Bỏ những vật dụng 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, khăn giấy, băng vệ sinh, dao cạo, hoặc chỉ cạo răng
- Dùng dung dịch thuốc tẩy để lau rửa các nơi trong nhà hoặc đồ dùng cá nhân của quý vị có thể dính máu trên đó. 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](#)
- 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 cần phải thử máu và được chích thuốc chủng ngừa bệnh viêm gan B và/hoặc truyền HBIG. Sự chủng ngừa có thể giảm thiểu rủi ro bị nhiễm HBV nếu người đó dễ bị mắc bệnh. Nếu sự tiếp xúc có liên quan đến việc làm tình mà không có biện pháp bảo vệ hoặc tiếp xúc với da không lành lặn hoặc tiếp xúc với màng nhầy niêm mạc 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 qua sự

- Tiếp xúc ngẫu nhiên, tình cờ chẳng hạn như trong văn phòng hoặc tại trường học

- Ho hoặc nhảy mũi
- Tiếp xúc thân thể chẳng hạn như ôm vào lòng và hôn
- Dùng chung chén bát đĩa hoặc dao muỗng nĩa hoặc ăn uống chung
- Cho con bú sữa mẹ, trừ khi núm vú bị nứt nẻ và chảy máu
- Da dè lạnh 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 con người như thế nào?

Người lớn và trẻ em từ 5 tuổi trở lên có thể có các triệu chứng bao gồm buồn nôn, ói mửa, đau bụng, cực kỳ mệt mỏi, sốt, ăn uống mất ngon, và bị bệnh vàng da hoặc da bị vàng. Hầu hết trẻ em dưới 5 tuổi và người lớn với hệ miễn dịch bị suy yếu thì không có bất cứ các triệu chứng nào.

Đa số người lớn sẽ tự hết siêu vi trùng và hoàn toàn bình phục. Có ít hơn 5 phần trăm những người lớn mạnh khỏe sẽ bị nhiễm HBV kinh niên trong khi hầu hết các em bé mới sinh sẽ bị nhiễm bệnh mạn tính. Sự nhiễm trùng dài hạn này có thể dẫn đến việc gan bị chai, gọi là xơ gan. Xơ gan có thể đưa 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 bệnh viêm gan B hay không?

Không có sự điều trị bệnh viêm gan B cấp tính. Bệnh viêm gan B mạn tính có thể được chữa trị bằng thuốc men để làm chậm quá trình tổn thương gan và giảm thiểu khả năng mắc bệnh ung thư gan, nhưng không có thuốc chữa lành.

Quý vị nên đều đặn gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe của mình để xác định xem gan quý vị hoạt động như thế nào và nếu quý vị cần phải được điều trị.

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

- Tránh uống rượu vì rượu làm gia tăng sự hư hại của gan gây nên bởi HBV
- Điều quan trọng phải kiểm soát việc bị nhiễm HBV và chăm sóc tốt sức khỏe của quý vị. HBV không phải là một sự cản trở để đi làm
- 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 từ Hội Gan Canada tại www.liver.ca
- Thường xuyên gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị, thường là 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 thuốc sinh tố nào mới, kể cả thuốc mua không cần toa và các loại dược thảo. Tránh dùng ibuprofen
- Xét nghiệm tìm HIV, siêu vi trùng bệnh viêm gan C và các bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục khác. Để biết thêm thông tin, xin xem <https://smartsexresource.com> và <https://getcheckedonline.com>
- Chích thuốc chủng ngừa bệnh viêm gan A nếu quý vị chưa được miễn dịch với bệnh. Thuốc được chích miễn phí cho những người bị bệnh viêm gan B. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #33 Thuốc Chủng Ngừa Bệnh Viêm Gan A](#)
- Chích thuốc chủng ngừa polysaccharit khuẩn cầu phổi và chích thêm một liều tăng cường 5 năm sau đó. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #62b Thuốc Chủng Ngừa Polysaccharit Khuẩn Cầu Phổi](#)
- Chích ngừa cúm mỗi năm. Thuốc ngừa cúm được chích miễn phí cho những người bị bệnh viêm gan B và thường có sẵn để chích vào tháng Mười. Để bảo vệ tốt nhất cho mình, quý vị nên chích càng sớm càng tốt. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #12d Thuốc Chủng Ngừa Cúm \(Flu\) Đã Khử Hoạt Tính](#)
- Ăn thực phẩm lành mạnh, bổ dưỡng theo Tài liệu Hướng Dẫn Cách Ăn Uống Tốt Cho Sức Khỏe của Canada (Eating Well with Canada's Food Guide). Xin xem <https://food-guide.canada.ca/en/> để biết thêm thông tin
- Tập thể dục đều đặn
- Tránh hút thuốc. Để biết thêm thông tin về việc bỏ hút thuốc, xin xem [HealthLinkBC File #30c Bỏ Hút Thuốc](#)
- Nếu quý vị chích ma túy, quý vị có thể giảm thiểu rủi ro của việc mắc bệnh viêm gan B và các tác nhân gây bệnh khác qua đường máu bằng cách không dùng chung các đồ dùng để chích và sử dụng các đồ dùng đã được tiệt trùng mỗi lần chích. Để biết thêm thông tin về việc kiểm soát sự dùng thuốc, xin truy cập trang mạng HeretoHelp www.heretohelp.bc.ca hoặc gọi 310-6789 để được hỗ trợ miễn phí, 24/7
- Nếu quý vị dùng ma túy, hãy truy cập trang mạng Toward the Heart (Hướng Về Tim) <http://towardtheheart.com> để biết thêm thông tin về việc nhận biết sự dùng ma túy quá liều, cách ngăn ngừa, và Chương Trình Mang Thuốc Naloxone Về Nhà (Take Home Naloxone Program) của B.C.



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

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế cộng đồng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.