



Sống Tốt Với Việc Bị Nhiễm Siêu Vi Trùng Bệnh Viêm Gan C

Living Well with Hepatitis C Virus Infection

Các triệu chứng của việc bị nhiễm siêu vi trùng bệnh viêm gan C (HCV) là gì?

Hầu hết những người bị nhiễm HCV sẽ cảm thấy khỏe mạnh và không có các triệu chứng gì. Họ có thể không biết họ đã có tiếp xúc với siêu vi trùng. Một số người có thể bị bệnh trong thời gian ngắn với các triệu chứng xuất hiện khoảng 6 tuần sau khi họ đã bị nhiễm siêu vi trùng. Quý vị cần phải thử máu để biết mình có bị nhiễm bệnh hay không.

Các triệu chứng của việc bị nhiễm HCV cấp tính có thể bao gồm:

- Mệt mỏi
- Ăn uống mất ngon
- Sốt
- Đau bao tử
- Đau nhức khớp xương
- Nước tiểu sậm màu
- Phân nhạt nhợt
- Buồn nôn và ói mửa
- Vàng da (da hoặc mắt bị vàng)

Khoảng 75% những người bị nhiễm HCV sẽ phát triển thành nhiễm trùng kinh niên (dài hạn). Những người bị nhiễm HCV có thể cảm thấy mệt mỏi hoặc có tâm trạng buồn chán hoặc bị đau bao tử. Họ có thể truyền siêu vi trùng sang cho những người khác.

Không được điều trị, một số người bị nhiễm HCV kinh niên qua nhiều thập niên sẽ khiến gan bị sẹo (xơ gan). Xơ gan có thể đưa đến suy gan hoặc ung thư gan ở một số ít người.

Để biết thêm thông tin về việc đánh giá sự rủi ro của quý vị, xin xem [HealthLinkBC File #40a Nhiễm Siêu Vi Gan C](#).

Có thể chữa lành hoặc có thuốc chùng ngừa bệnh viêm gan C hay không?

Có. Nhiễm siêu vi trùng bệnh viêm gan C chữa lành được. BC PharmaCare bao trả các thuốc mới hơn, hiệu quả cao để trị HCV. Các thuốc này có ít các phản ứng phụ và dễ uống hơn (không cần phải chích) so với các loại thuốc cũ. Trong thời gian từ 8 đến 12 tuần, hầu hết bệnh nhân bị nhiễm HCV có thể được chữa lành.

Có khả năng để bị nhiễm trùng HCV trở lại sau khi đã được chữa lành, vì vậy điều rất quan trọng là phải tiếp tục giữ gìn sức khỏe sau khi quý vị đã được chữa khỏi việc nhiễm HCV.

Nếu quý vị bị nhiễm HCV kinh niên, quý vị nên gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị một cách đều đặn. Trong các cuộc gặp này, quý vị có thể được khám thân thể và làm các xét nghiệm khác (ví dụ thử máu, Fibroscan® hoặc siêu âm) để giúp coi xem gan của quý vị tốt như thế nào. Quý vị cũng có thể được giới thiệu gặp một bác sĩ chuyên khoa để được xét nghiệm thêm nữa. Điều trị sớm có thể ngăn ngừa việc bị bệnh gan rất nghiêm trọng, ung thư gan hoặc cần phải thay gan.

Không có thuốc chích để ngừa việc bị nhiễm HCV.

Làm thế nào để tôi có thể ngăn ngừa việc truyền lây HCV cho những người khác?

Nhiễm HCV thường lây qua sự tiếp xúc giữa máu với máu với một người hiện đang bị nhiễm HCV. Có một rủi ro rất thấp của việc truyền lây siêu vi trùng thông qua những chất dịch khác của cơ thể, chẳng hạn như tinh dịch hoặc các chất dịch âm đạo. Điều này rất có thể xảy ra nếu có máu hiện diện trong các chất dịch đó.

Nếu quý vị đang sống với việc bị nhiễm HCV, quý vị có thể giảm thiểu rủi ro truyền siêu vi trùng cho những người khác bằng cách làm theo những điều sau đây:

- Không dùng chung đồ dùng để hút, hút hoặc chích ma túy, chẳng hạn như các ống hút, dọc tẩu, nồi nấu, đồ lọc, nước, kim chích hoặc ống chích
- Không bao giờ hiến máu, tinh dịch, 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 hoặc đã được truyền các sản phẩm của máu hoặc cấy ghép mô tế bào
- Nói với bất cứ những ai mà máu của họ đã tiếp xúc trực tiếp với máu của quý vị là hãy đến một cơ sở y tế công cộng tại địa phương hoặc đến gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe của người đó
- Nói cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe, nha sĩ của quý vị và bất cứ người nào có thể đã tiếp xúc với máu của quý vị, (ví dụ như khi xăm mình, xô lỗ thân thể, tẩy xóa lông bằng kim hoặc châm cứu), rằng quý vị đang sống với HCV. Điều này sẽ cho phép họ thực hiện các bước đề phòng để giúp ngăn ngừa sự truyền lây siêu vi trùng
- Thảo luận với (những) người bạn tình của quý vị về việc quý vị đang sống với HCV

- Làm tình an toàn hơn. Dùng bao cao su mỗi lần quý vị làm tình, nếu quý vị có nhiều người bạn tình khác nhau. Điều này cũng giúp giảm thiểu nguy cơ mắc các bệnh phong tình khác. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #08o Ngừa Các Bệnh Lây Nhiễm Qua Đường Sinh Dục \(STIs\)](#)
- Không dùng chung dao cạo, bàn chải đánh răng, chỉ nha khoa, đồ giữa móng hoặc các vật dụng khác có thể có dính chút máu trên đó
- Băng lại tất các vết cắt và vết thương hở miệng cho đến khi đã lành hẳn
- Bỏ các đồ dùng có dính máu vào một túi nhựa riêng trước khi bỏ chung với rác nhà (ví dụ như băng keo, khăn giấy, băng vệ sinh, dao cạo, chỉ nha khoa)
- Chùi rửa và khử trùng các nơi có dính máu bằng cách dùng dung dịch mới pha chất tẩy gia dụng. Làm dung dịch chất tẩy gia dụng bằng cách pha 1 phần thuốc tẩy với 9 phần nước. Để dung dịch thuốc tẩy tiếp xúc với nơi bị tràn đổ ít nhất trong 10 phút trước khi lau sạch. 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](#)
- Cho con bú sữa mẹ là điều an toàn, trừ khi các núm vú và/hoặc quần vú của quý vị bị nứt nẻ/chảy máu. Trong thời gian này, nên nặn sữa ra và vứt bỏ. Khi các núm vú của quý vị không còn bị nứt hoặc chảy máu nữa, quý vị có thể cho con của mình bú sữa mẹ trở lại

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

Để thúc đẩy việc giữ gìn sức khỏe tốt trong lúc đang sống với việc bị nhiễm HCV, hãy tìm hiểu về bệnh và xét đến những điều sau đây:

- Hỏi thêm thông tin về bệnh viêm gan từ chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị, đơn vị y tế công cộng tại địa phương, hoặc các nhóm hỗ trợ. Xin xem trang mạng Giáo Dục của Canada về Bệnh Viêm Gan tại <https://hepatitiseducation.med.ubc.ca>, Hội Gan của Canada tại www.liver.ca/ và Help4Hep tại www.help4hep.org/
- Tránh uống rượu bia vì điều này có thể làm hư gan và làm cho gan bị hư thêm do bị HCV. Nếu quý vị uống rượu, cố gắng giảm số lượng quý vị uống. Để tìm hiểu thêm về các sự chọn lựa hỗ trợ, viếng trang mạng CATIE <https://www.catie.ca/treatment-care-hepatitis-c-treatment-care-and-support/long-term-liver-health>
- Tránh dùng ma túy bất hợp pháp và hút thuốc. Để tìm một nơi có cho đổi kim chích cũ lấy kim mới, để lấy các túi naloxone mang về nhà dùng và để được chỉ dẫn, hoặc tìm một cơ sở ngăn ngừa việc sử dụng thuốc quá liều, xin xem trang mạng <https://towardtheheart.com/site-finder> và

[HealthLinkBC File #102a Hiểu về Việc Giảm Tác Hai: Sử Dụng Các Chất](#)

Để có thông tin về việc bỏ hút thuốc, xin xem [HealthLinkBC File #30c Bỏ Hút Thuốc](#)

Để có thông tin về liệu pháp thay thế chất thuốc phiện và kiểm soát việc dùng chất kích thích, viếng trang mạng HeretoHelp www.heretohelp.bc.ca/skills/managing-problem-substance-use hoặc gọi 310-6789 (không có mã số vùng) để được hỗ trợ miễn phí, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

- Chỉ dùng các loại thuốc mua không cần có toa hoặc các thuốc được thảo hay các sự trị liệu thay thế khác khi có sự đồng ý của chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị
- Duy trì một số cân khỏe mạnh. Quá mập hoặc béo phì và bị bệnh tiểu đường có thể làm tăng khả năng quý vị làm hại gan của mình. Để ngăn ngừa điều này, hãy tập thể dục thường xuyên và ăn uống lành mạnh với thực phẩm bổ dưỡng như được liệt kê trong tài liệu Hướng dẫn Thực phẩm của Canada. Viếng trang mạng <https://food-guide.canada.ca/en/> để biết thêm thông tin
- Giảm căng thẳng và ngủ đủ giấc
- Các thuốc chủng ngừa sau đây được chích miễn phí cho bất cứ ai đã từng bị nhiễm HCV:
 - Các thuốc chủng ngừa bệnh viêm gan A và B (nếu quý vị chưa được miễn dịch với bệnh). Nhiễm siêu vi trùng bệnh viêm gan A và B có thể làm hư gan thêm. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #25a Thuốc Chủng Ngừa bệnh Viêm Gan B](#) và [HealthLinkBC File #33 Thuốc Chủng Ngừa Bệnh Viêm Gan A](#)
 - Thuốc chủng ngừa polisaccarit khuẩn cầu phổi. Chích một liều tăng cường 5 năm sau đó. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #62b Thuốc Chủng Ngừa Polisaccarit Khuẩn Cầu Phổi](#)
 - Thuốc chủng ngừa bệnh cúm. Để được bảo vệ tốt nhất, quý vị nên chích ngừa mỗi năm ngay khi vừa có thuốc (thông thường vào tháng Mười). Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #12d Thuốc Chủng Ngừa Cúm \(Flu\) Khử Hoạt Tính](#)
- Làm tình an toàn hơn để bảo vệ chính quý vị không mắc các bệnh phong tình và bảo vệ những người bạn tình của quý vị không bị HCV



BC Centre for Disease Control
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 công cộng 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.