

Sống Khỏe khi Nhiễm Vi-rút Viêm gan C

Living well with hepatitis C virus

Các triệu chứng của vi-rút viêm gan C (HCV) là gì?

Hầu hết những người nhiễm HCV đều cảm thấy khỏe, sẽ không có triệu chứng gì và có thể không biết họ nhiễm HCV. Họ có thể không biết rằng họ đã tiếp xúc với vi-rút này. Một số người có thể mắc bệnh trong thời gian ngắn với các triệu chứng xuất hiện khoảng 6 tuần sau khi họ bị nhiễm vi-rút. Bạn cần xét nghiệm máu để biết mình có nhiễm HCV hay không.

Khoảng 75% những người sống chung với HCV sẽ phát triển thành bệnh mạn tính (suốt đời). Những người nhiễm HCV mạn tính có thể cảm thấy mệt mỏi hoặc có tâm trạng chán chường hoặc đau dạ dày. Họ có thể truyền vi-rút cho người khác.

Nếu không điều trị, một số người nhiễm HCV mạn tính sẽ phát triển bệnh gan nặng. Điều này có thể dẫn đến sẹo ở gan (xơ gan), suy gan hoặc ung thư gan ở một số ít người.

Có vắc-xin ngừa HCV không?

Hiện không có vắc-xin cho HCV.

Có thể chữa khỏi vi-rút viêm gan C không?

Có. Có thể chữa khỏi HCV. Các loại thuốc mới hơn, hiệu quả cao để điều trị HCV được BC PharmaCare chi trả. Những loại thuốc này hầu như không có tác dụng phụ và dễ uống hơn (không tiêm/chích) so với các loại thuốc cũ hơn. Hầu hết bệnh nhân có thể được chữa khỏi HCV trong vòng 8 đến 12 tuần. Có thể bị tái nhiễm HCV sau khi được chữa khỏi.

Nếu bạn nhiễm HCV mạn tính, bạn nên gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của mình thường xuyên. Trong những lần thăm khám này, bạn có thể được khám sức khỏe và làm các xét nghiệm khác để xem mức độ khỏe mạnh của gan của bạn. Bạn cũng có thể được chuyển tiếp đến bác sĩ chuyên khoa để làm thêm xét nghiệm. Việc điều trị sớm có thể ngăn ngừa việc bị bệnh gan rất nặng, ung thư gan hoặc việc cần phải ghép gan.

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

HCV lây lan qua tiếp xúc máu với máu. Mặc dù nguy cơ lây lan vi-rút qua các dịch cơ thể khác, chẳng hạn như tinh dịch hoặc dịch âm đạo là rất thấp nhưng HCV có nhiều khả năng lây lan hơn nếu có máu trong các dịch đó.

Nếu bạn đang sống chung với HCV, bạn có thể giảm nguy cơ lây truyền vi-rút cho người khác bằng cách làm những việc sau:

- Không dùng chung thiết bị để sử dụng thuốc, chẳng hạn như ống hút, tẩu thuốc, vật nấu, đầu lọc, nước, kim tiêm hoặc ống tiêm
- Không bao giờ hiến máu, tinh dịch, các bộ phận cơ thể hoặc mô của bạn
- Nói cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn biết nếu bạn đã từng hiến tặng hoặc nhận các sản phẩm máu hoặc cấy ghép mô
- Nói cho bất kỳ ai có máu tiếp xúc trực tiếp với máu của bạn đến đơn vị y tế công cộng địa phương hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe của họ
- Nói với chuyên gia chăm sóc sức khỏe, nha sĩ và bất kỳ ai khác có thể tiếp xúc với máu của bạn, (ví dụ như khi xăm mình, bấm lỗ cơ thể, điện phân hoặc châm cứu), rằng bạn đang sống chung với HCV. Điều này sẽ cho phép họ thực hiện các biện pháp phòng ngừa để giúp ngăn ngừa lây truyền vi-rút
- Quan hệ tình dục an toàn hơn. Nói chuyện với (các) bạn tình của bạn về việc làm xét nghiệm để phát hiện các bệnh lây truyền qua đường tình dục và lây truyền qua đường máu (STBBI), và về việc bạn đang sống chung với HCV
- Không dùng chung dao cạo, bàn chải đánh răng, chỉ nha khoa, dũa móng hoặc các vật dụng khác mà có thể có dính một lượng máu rất nhỏ trên đó

- Băng bó tất cả các vết cắt và vết loét hở cho đến khi lành hẳn
- Bỏ các vật dụng có dính máu trên đó vào túi ni-lon riêng trước khi vứt vào rác thải sinh hoạt (ví dụ như băng, khăn giấy, tampon, dao cạo, chỉ nha khoa)
- Làm sạch và khử trùng các khu vực có thể có dính máu trên đó bằng dung dịch tẩy rửa gia dụng pha mới. Pha dung dịch tẩy rửa bằng cách trộn 1 phần thuốc tẩy với 9 phần nước. Để dung dịch tẩy rửa tiếp xúc với khu vực đó trong ít nhất 10 phút trước khi lau sạch
- Việc cho con bú sữa mẹ là an toàn, trừ khi núm vú hoặc quầng vú bị nứt hoặc chảy máu. Trong thời gian này, sữa nên được vắt ra và bỏ đi. Khi núm vú hoặc quầng vú của bạn không còn bị nứt hoặc chảy máu, bạn có thể tiếp tục cho con bú sữa mẹ

Tôi có thể làm gì để duy trì sức khỏe tốt nhất có thể?

Để tăng cường sức khỏe tốt khi sống chung với HCV, hãy tìm hiểu về bệnh và cân nhắc những điều sau:

- Tiếp cận các phương pháp điều trị kháng vi-rút có tác dụng trực tiếp (direct-acting antiviral treatment - DAA) được cung cấp cho người dân thông qua BC PharmaCare cho tất cả người dân British Columbia sống chung với HCV. Việc điều trị sớm có thể ngăn ngừa bệnh trở thành bệnh gan nghiêm trọng
- Nhận thêm thông tin về bệnh viêm gan C từ chuyên gia chăm sóc sức khỏe, đơn vị y tế địa phương hoặc các nhóm hỗ trợ của bạn
- Tránh uống rượu bia vì việc này có thể gây tổn thương thêm cho gan của bạn. Nếu bạn uống rượu bia, hãy cố gắng giảm lượng rượu bia mà bạn uống
- Tránh sử dụng ma túy và hút thuốc
- Chỉ sử dụng thuốc không kê đơn theo chỉ định, hoặc các liệu pháp thảo dược hoặc liệu pháp thay thế khác theo lời khuyên của chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn

- Duy trì mức trọng lượng khỏe mạnh
- Giảm căng thẳng và ngủ đủ giấc
- Được bảo vệ để không mắc các bệnh khác. Các loại vắc-xin sau đây được cung cấp miễn phí cho bất kỳ ai đã từng nhiễm HCV:
 - Vắc-xin viêm gan A và B (nếu bạn chưa miễn dịch). Vi-rút viêm gan A và viêm gan B có thể gây thêm tổn thương cho gan
 - Vắc-xin polysaccharit phế cầu khuẩn
 - Vắc-xin cúm. Để được bảo vệ tốt nhất, bạn nên tiêm vắc-xin hàng năm ngay khi có sẵn (thường là tháng 10)

Để biết thêm thông tin

- [HealthLinkBC #40a Vi-rút Viêm gan C](#)
- [Nâng cao Nhận thức về bệnh Viêm gan Canada \(Hepatitis Education Canada\)](#)
- [Tổ chức Gan Canada](#)
- [CATIE - Sức khỏe gan lâu dài](#)

Thông tin về giảm tác hại:

- [HealthLinkBC #102a Hiểu về Giảm Tác hại: Sử dụng Chất kích thích](#)

Thông tin về các bệnh liên quan:

- [HealthLinkBC File #97 Tiếp xúc với Máu hoặc Chất dịch Cơ thể: Bảo vệ để tránh Nhiễm bệnh](#)
- [HealthLinkBC File #25a Vắc-xin Viêm gan B](#)
- [HealthLinkBC File #33 Vắc-xin Viêm gan A](#)
- [HealthLinkBC File #62c Vắc-xin liên hợp phế cầu khuẩn \(PCV 20\)](#)
- [HealthLinkBC File #12d Vắc-xin Cúm Bất hoạt](#)



Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlink-bc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lắng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.