

Sống khỏe khi nhiễm vi-rút viêm gan B

Living well with hepatitis B virus infection

Tôi có thể làm thế nào để ngăn ngừa sự lây lan của vi-rút viêm gan B (HBV)?

Vi-rút Viêm Gan B (Hepatitis B Virus - HBV) lây lan khi tiếp xúc với máu hoặc chất dịch cơ thể của người bị viêm gan B.

Có các loại vắc-xin để ngăn ngừa nhiễm HBV. Vắc-xin ngừa viêm gan B được cung cấp miễn phí cho trẻ sơ sinh như một loại trong các vắc-xin thông thường cho trẻ nhỏ. Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #105 Vắc-xin ngừa bạch hầu, uốn ván, ho gà, viêm gan B, bại liệt và haemophilus influenzae loại b \(DTaP-HB-IPV-Hib\)](#).

Vắc-xin này cũng được cung cấp miễn phí cho những người sinh từ năm 1980 trở về sau và cho các nhóm người cụ thể có nguy cơ, chẳng hạn như những người tiếp xúc qua đường tình dục và sống cùng nhà với người nhiễm HBV cũng như các chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [HealthLinkBC File #25a Vắc-xin ngừa bệnh viêm gan B](#).

Nếu bạn đã được chẩn đoán nhiễm HBV cấp tính hoặc mạn tính, bạn có thể giảm nguy cơ truyền vi-rút này cho người khác bằng cách thực hiện những điều sau:

- Nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn đang mang thai, vì bệnh HBV có thể bị truyền sang con bạn. Nguy cơ này có thể được giảm đáng kể bằng cách tiêm/chích cho bé globulin miễn dịch kháng viêm gan B (hepatitis B immune globulin - HBIG) và liều đầu tiên của loạt vắc-xin ngừa viêm gan B khi mới sinh. Thuốc kháng vi-rút cũng có thể được khuyến nghị để bạn dùng trước khi sinh nhằm giảm thêm nữa nguy cơ truyền vi-rút sang con của mình. Việc cho con bú sẽ an toàn cho con bạn nếu núm vú của bạn không bị nứt hoặc chảy máu

- Không dùng chung dụng cụ được dùng để hút, hút hoặc tiêm chất/chích các chất kích thích như ống hút, tẩu, vật nấu, đầu lọc, nước, kim tiêm và ống tiêm
- Quan hệ tình dục an toàn hơn. Sử dụng vật chắn (ví dụ như bao cao su) mỗi khi bạn quan hệ tình dục sẽ giúp giảm nguy cơ lây nhiễm HBV và các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục khác. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [HealthLinkBC File #08o Ngăn ngừa những bệnh lây truyền qua đường tình dục \(STIs\)](#)
- Khuyến khích (những) bạn tình của bạn và những người bạn sống chung đi xét nghiệm HBV. Nếu họ không có vi-rút, họ nên chủng ngừa HBV
- Những người có kết quả xét nghiệm dương tính với viêm gan B không đủ điều kiện để hiến máu, tinh dịch, nội tạng hoặc mô
- 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
- Không dùng chung các vật dụng chăm sóc cá nhân hoặc thiết bị y tế có thể dính một lượng máu cực nhỏ, chẳng hạn như dao cạo râu, bàn chải đánh răng hoặc dũa móng tay
- Băng bó tất cả các vết cắt và vết loét hở cho đến khi lành hẳn
- Bỏ các vật dụng có thể dính máu của bạn vào túi ni-lon riêng trước khi vứt chúng vào rác thải sinh hoạt, bao gồm băng, khăn giấy, tampon, dao cạo hoặc chỉ nha khoa
- Sử dụng dung dịch gồm 9 phần nước và 1 phần thuốc tẩy để vệ sinh các khu vực trong nhà hoặc các vật dụng cá nhân mà có thể dính máu của bạn. Truy cập [HealthLinkBC File #97 Tiếp xúc với máu hoặc chất dịch cơ thể: Bảo vệ để tránh nhiễm bệnh](#) để biết thêm thông tin

- Thông báo cho bất kỳ người nào đã tiếp xúc với máu hoặc chất dịch cơ thể của bạn rằng bạn đang sống chung với HBV. Tùy thuộc vào kiểu tiếp xúc và lịch sử chủng ngừa của họ, họ có thể được khuyến nghị thực hiện các xét nghiệm máu, nhận vắc-xin viêm gan B và HBIG. Vắc-xin ngừa bệnh viêm gan B và HBIG có thể làm giảm nguy cơ nhiễm HBV nếu người đó có nguy cơ bị mắc bệnh. Nếu lần tiếp xúc là quan hệ tình dục không được bảo vệ hoặc tiếp xúc với vết thương hở hoặc niêm mạc mắt, miệng hoặc mũi của một người, thì họ nên đến gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe càng sớm càng tốt, tốt nhất là trong vòng 48 giờ

Vi-rút viêm gan B không lây lan qua hình thức nào?

HBV **không** lây lan qua:

- Tiếp xúc thông thường, chẳng hạn như trong văn phòng hoặc trường học
- Ho hoặc hắt hơi
- Tiếp xúc cơ thể như ôm và hôn
- Dùng chung bát đĩa hoặc thìa đĩa hoặc ăn chung
- Cho con bú, trừ khi núm vú bị nứt và chảy máu
- Da khỏe, lành lặn của người khác tiếp xúc với chất dịch cơ thể của bạn như nước bọt, nước tiểu, phân hoặc chất nôn/ói

Virus viêm gan B ảnh hưởng đến mọi người như thế nào?

Người lớn và trẻ em từ 5 tuổi trở lên có thể có các triệu chứng, bao gồm buồn nôn/mắc ói, nôn/ói, đau bụng, cực kỳ mệt mỏi, sốt, chán ăn và vàng da (jaundice). Hầu hết trẻ em dưới 5 tuổi và người lớn bị suy giảm hệ miễn dịch không có bất kỳ triệu chứng nào.

Hầu hết người lớn sẽ khỏi sau khi nhiễm vi-rút lần đầu và hồi phục hoàn toàn. Ít hơn 8 phần trăm người lớn khỏe mạnh sẽ bị biến chứng thành HBV mạn tính, nhưng trẻ sơ sinh bị nhiễm vi-rút khi sinh ra thì sẽ có khả năng biến chứng thành bệnh mạn tính với số lượng lớn hơn. Bệnh này tồn tại trong suốt cuộc đời và có thể dẫn đến sẹo ở gan, được

gọi là xơ gan. Xơ gan có thể dẫn đến suy gan và ung thư ở một số ít người. Hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe về việc tầm soát ung thư gan định kỳ nếu bạn bị nhiễm HBV mạn tính.

Có phương pháp điều trị viêm gan B không?

Không có phương pháp điều trị cho bệnh viêm gan B cấp tính.

Bệnh viêm gan B mạn tính có thể được điều trị bằng các loại thuốc uống mà có thể làm chậm sự tiến triển của tổn thương gan và giảm nguy cơ ung thư gan, nhưng không có cách nào chữa khỏi hoàn toàn.

Hãy đi khám định kỳ ở chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn để biết gan của bạn đang hoạt động như thế nào và liệu bạn có cần điều trị hay không.

Tôi có thể làm gì để giữ sức khỏe tốt nhất có thể nếu tôi đang sống chung với HBV?

- Tránh uống rượu bia vì chất có cồn gây tổn thương gan và có thể làm tăng tổn thương gan do HBV gây ra
- Điều quan trọng là phải kiểm soát tình trạng nhiễm HBV và chăm sóc sức khỏe của bạn thật tốt. HBV không nên ngăn cản bạn làm việc, đến trường học hoặc thực hiện các hoạt động khác
- Nhận thêm thông tin về HBV từ chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn, đơn vị y tế địa phương, các nhóm hỗ trợ hoặc Tổ chức Gan Canada (Canadian Liver Foundation) tại Help4HepBC.ca hoặc www.liver.ca
- Đi khám định kỳ ở chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn, thường là khoảng hai lần một năm
- Hãy hỏi chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn trước khi dùng bất kỳ loại thuốc hoặc vitamin mới nào, kể cả thuốc không kê đơn và thuốc thảo dược. Tránh ibuprofen
- Đi xét nghiệm HIV, vi-rút viêm gan C và các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục khác. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập <http://smartsexresource.com>, <http://getcheckedonline.com>, HealthLinkBC.ca

[#08m HIV và các xét nghiệm HIV](#) và [HealthLinkBC File #40a Vi-rút viêm gan C](#)

- Nhận vắc-xin ngừa viêm gan A nếu bạn chưa có miễn dịch. Loại vắc-xin này được cung cấp miễn phí cho những người sống chung với bệnh viêm gan B. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [HealthLinkBC File #33 Vắc-xin ngừa bệnh viêm gan A](#)
- Nhận vắc-xin polysaccharide phế cầu khuẩn và sau đó 5 năm thì nhận liều nhắc lại. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [HealthLinkBC File #62c Vắc-xin liên hợp phế cầu khuẩn \(PCV 20\)](#)
- Chủng ngừa cúm mỗi năm. Loại vắc-xin này miễn phí cho những người sống chung với bệnh viêm gan B và thường có vào tháng 10. Để được bảo vệ tốt nhất, bạn cần chủng ngừa càng sớm càng tốt. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [HealthLinkBC File #12d Vắc-xin cúm bất hoạt](#).
- Ăn thực phẩm bổ dưỡng, lành mạnh như được nêu trong tài liệu Ăn uống Lành mạnh với Hướng dẫn Thực phẩm của Canada (Eating Well with Canada's Food Guide). Truy cập <https://food-guide.canada.ca/en> để biết thêm thông tin
- Tập thể dục đều đặn

- Tránh hút thuốc. Để biết thông tin về việc cai thuốc, vui lòng truy cập [HealthLinkBC File #30c Cai Thuốc lá](#)
- Nếu bạn tiêm/chích các loại chất kích thích, bạn có thể giảm nguy cơ mắc bệnh viêm gan B và các mầm bệnh lây qua đường máu khác bằng cách không dùng chung vật dụng khi sử dụng chất kích thích và sử dụng những vật dụng vô trùng cho mỗi lần tiêm/chích. Để biết thông tin về việc kiểm soát mức độ sử dụng chất kích thích, hãy truy cập HeretoHelp www.heretohelp.bc.ca hoặc gọi số 310-6789 để được nhận sự hỗ trợ miễn phí, hoạt động 24 giờ
- Nếu bạn sử dụng các chất kích thích, hãy truy cập Toward the Heart <https://towardtheheart.com> để biết thông tin về cách nhận biết, phòng ngừa ngộ độc chất và Chương trình Mang Naloxone Về Nhà (Take Home Naloxone) của B.C.



Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-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 lãng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.