

# hepatitis australia

คู่มือสำหรับไวรัสตับอักเสบบี:  
การทดสอบ การรักษา  
และการดูแลรักษาสุขภาพ

คู่มือนี้เหมาะสำหรับคุณหากคุณ

- ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี
- มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบี

คู่มือนี้จะช่วยให้คุณในการตรวจหาไวรัสตับอักเสบบี นอกจากนี้ยังช่วยให้คุณมีชีวิตอยู่ได้อย่างดีกับโรคไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรัง (ตลอดชีวิต)



**1 ใน 3** คนที่เป็นโรค  
ไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรัง  
ไม่รู้ว่าเป็นโรคนี้



หากไม่ได้รับยาหรือเข้ารับ  
การตรวจ ผู้ป่วยไวรัส  
ตับอักเสบบีเรื้อรัง **1 ใน 4**  
คนจะเสียชีวิต ซึ่งอาจมา  
จากมะเร็งตับหรือตับวาย



การวิจัยแสดงให้เห็นว่า  
การรับประทานยาสำหรับ  
โรคไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรัง  
สามารถลดโอกาสที่จะทำให้  
คุณเป็นมะเร็งตับลงได้ **50%**



คุณสามารถป้องกันตัวเอง  
จากไวรัสตับอักเสบบีได้  
โดยการรับวัคซีน

# 1. พิจารณาว่าคุณควรตรวจไวรัสตับอักเสบบีหรือไม่

กลุ่มคนเหล่านี้ควรได้รับการตรวจหาไวรัสตับอักเสบบี

- ✓ ครอบครัว คู่ครอง และผู้ที่อาศัยอยู่กับผู้ที่เป็นโรคไวรัสตับอักเสบบี
- ✓ ผู้ที่เกิดในภูมิภาคใดภูมิภาคหนึ่งที่มีสัดส่วนในแผนที่ด้านล่าง
- ✓ ชาวอะบอริจินหรือชาวเกาะช่องแคบทอร์เรส
- ✓ สตรีมีครรภ์
- ✓ ทารกและเด็กอายุมากกว่า 9 เดือนที่เกิดจากมารดาที่เป็นโรคไวรัสตับอักเสบบี
- ✓ คนที่กำลังจะรับประทานยาต้านมะเร็ง ยากดภูมิคุ้มกัน หรือยาฟอกไต
- ✓ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่ทำงานในขั้นตอนที่เสี่ยงต่อการสัมผัส
- ✓ สมาชิกของกองทัพ
- ✓ ผู้ติดเชื้อเอชไอวีหรือไวรัสตับอักเสบบี
- ✓ ผู้ที่มีคู่นอนหลายคนที่ยังไม่ได้รับวัคซีน
- ✓ ผู้ที่เคยเสพยาเสพติดโดยใช้เข็มฉีดยา
- ✓ ผู้ที่เคยติดคุก
- ✓ ผู้ชายที่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ชาย
- ✓ ผู้ให้บริการทางเพศ
- ✓ ผู้ที่มีสัญญาณของความเสียหายของตับ
- ✓ ผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคตับหรือมะเร็งตับชนิดหนึ่ง

ภูมิภาคที่มีความชุกของโรคไวรัสตับอักเสบบีปานกลางถึงสูง



ผู้ที่เกิดในประเทศที่มีสัดส่วนควรเข้ารับการตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี

## 2. ขอให้แพทย์ตรวจไวรัสตับอักเสบบี

การทดสอบไวรัสตับอักเสบบีไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของการตรวจเลือดปกติ - คุณต้องร้องขอแพทย์ของคุณสามารถบอกคุณได้ว่าคุณเคยตรวจไวรัสตับอักเสบบีมาก่อนหรือไม่ แพทย์ GP ของคุณจะทำการตรวจเลือด สิ่งนี้จะบอกพวกเขาว่าคุณเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีหรือไม่ หากคุณไม่เป็น การตรวจเลือดจะบอกพวกเขาด้วยว่าคุณมีภูมิคุ้มกันหรือไม่



การตรวจไวรัสตับอักเสบบีมีหลายประเภท คุณสามารถบอกแพทย์ของคุณเกี่ยวกับเครื่องมือนี้ เพื่อช่วยให้พวกเขาค้นหาการตรวจที่เหมาะสมกับคุณ

<https://ashm.org.au/products/product/1976963402>

### บริการล่าม

หากคุณต้องการความช่วยเหลือในการพูดคุยกับแพทย์ของคุณ คุณสามารถให้ล่ามมาพบแพทย์ของคุณได้ ล่ามสามารถแปลทางโทรศัพท์ได้ด้วย ซึ่งเป็นบริการฟรีผ่าน TIS (Translating and Interpreting Service) National คุณควรบอกคลินิกแพทย์ว่าคุณต้องการล่ามตอนที่คุณทำการจอง

ครอบครัวและเพื่อนฝูงสามารถให้การสนับสนุนได้ดีเมื่อคุณไปพบแพทย์ แต่เป็นความคิดที่ดีที่จะหาล่ามมืออาชีพ การตัดสินใจเลือกเกี่ยวกับสุขภาพของคุณอาจเป็นเรื่องยาก ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่คุณจะต้องเข้าใจทุกอย่าง บริการล่ามสามารถช่วยให้คุณทำการเลือกสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับคุณได้ ล่ามขององค์กร TIS National เป็นมืออาชีพและมีประสบการณ์มากมายเกี่ยวกับข้อมูลที่ซับซ้อน

เว็บไซต์ [www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

โทรศัพท์ 131 450 เพื่อรับบริการล่ามทางโทรศัพท์โดยมีค่าใช้จ่ายเป็นค่าโทรศัพท์ในพื้นที่

### 3. รับผลการตรวจของคุณ

การตรวจไวรัสตับอักเสบบีอาจแสดงหนึ่งในสี่ผลลัพธ์

#### ผลการตรวจ



**ผลลบ**  
มีภูมิคุ้มกัน

คุณมีภูมิคุ้มกันต่อไวรัสตับอักเสบบีและ  
คุณไม่สามารถเป็นไวรัสตับอักเสบบี



**ผลลบ**  
ไม่มีภูมิคุ้มกัน

คุณไม่เคยเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีและไม่เคยได้รับวัคซีน  
คุณสามารถสอบถามแพทย์ของคุณเกี่ยวกับการรับ  
วัคซีน ซึ่งจะช่วยปกป้องคุณจากการได้รับไวรัสได้ใน  
อนาคต



**ไวรัสถูกล้างแล้ว**  
มีภูมิคุ้มกัน

คุณเคยเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีมามาก่อน แต่ร่างกายของคุณ  
กำจัดมันออกไปแล้ว **คุณควรพิจารณาการบอกต่อครอบครัว  
คู่ครอง และคนที่คุณอาศัยอยู่ด้วยเพื่อให้พวกเขาได้รับการ  
การตรวจ** หากคุณกังวลเกี่ยวกับการบอกพวกเขา แพทย์ของคุณ  
สามารถบอกได้ หรือคุณสามารถใช้ทรัพยากรได้ที่  
[letthemknow.org.au/](http://letthemknow.org.au/)

บางครั้งคนที่เคยเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีก็สามารถกลับมาป่วยอีกครั้งได้ เราเรียกสิ่งนี้ว่าการกำเริบ  
ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้หากคุณใช้ยาคุมกำเนิดหรือยาอื่น ๆ ที่ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของคุณอ่อนแอลง



**ผลบวก**

การตรวจเลือดสามารถช่วยให้แพทย์ตัดสินใจว่าคุณเป็นโรคตับอักเสบบี  
เฉียบพลันหรือเรื้อรัง เรื้อรังหมายความว่า คุณจะ เป็นโรคนี้ไปตลอดชีวิต  
แต่มีบางสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดี

**ไวรัสตับอักเสบบีอาจทำให้เกิด**

- โรคตับแข็ง (แผลเป็นรุนแรงที่ตับ)
- โรคตับ
- มะเร็งตับ

ไม่มีวิธีรักษาโรคไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรัง แต่คุณสามารถรับประทานยาเพื่อชะลอหรือหยุดความเสียหาย  
ของตับได้ การรับประทานยาสามารถทำให้คุณมีโอกาสเป็นโรคตับน้อยลงได้ด้วย

หากคุณสัมผัสกับไวรัสไม่นานมานี้คุณจะต้องได้รับการตรวจอีกครั้งในหกเดือน การตรวจซ้ำจะแสดง  
ว่าไวรัสตับอักเสบบีของคุณกลายเป็นโรคเรื้อรังหรือไม่



ให้ตรวจครอบครัว  
คู่ครอง และคนที่คุณ  
อาศัยอยู่ด้วย



รับประทานอาหารที่มี  
ประโยชน์ ออกกำลังกาย  
และลดการบริโภคเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์และบุหรี่



รับการตรวจตับ



พบแพทย์ทุก  
6 ถึง 12 เดือน



รับการรักษา  
หากจำเป็น

หากคุณสัมผัสกับไวรัสและไม่มีภูมิคุ้มกัน คุณสามารถฉีดวัคซีนโมโนโคลนอล (วัคซีนให้ภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย) ไวรัสตับอักเสบบีได้ นี่เป็นยาที่ทำให้คุณมีโอกาสเพียงเล็กน้อยที่จะเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบี คุณจะต้องดำเนินการนี้ภายใน 72 ชั่วโมงหลังจากสัมผัสกับไวรัส คุณสามารถรับยานี้ได้จาก



แพทย์ในพื้นที่  
ของคุณ



คลินิกวางแผน  
ครอบครัว



คลินิกสุขภาพ  
ทางเพศ



โรงพยาบาลรัฐ  
ท้องถิ่น

นอกจากนี้คุณยังสามารถถามแพทย์เกี่ยวกับวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีในระหว่างการพบแพทย์ได้

## 4. รับการตรวจตับ

แพทย์ของคุณจะต้องทำการทดสอบเพื่อตรวจสอบว่าตับของคุณทำงานได้ดีเพียงใด

พวกเขาจะตรวจหามะเร็งตับ ซึ่งหมายความว่า你会ได้รับการตรวจเลือด คุณอาจต้องตรวจอัลตราซาวด์หรือไฟโบรสแกน อัลตราซาวด์และไฟโบรสแกนไม่เจ็บปวด อัลตราซาวด์ช่วยให้แพทย์มองหาความเสียหายในตับ ไฟโบรสแกนใช้การสั่นสะเทือนเพื่อดูว่าตับแข็งแค่ไหน

วิธีนี้จะช่วยให้แพทย์ของคุณตัดสินใจว่าคุณจำเป็นต้องเริ่มรักษาด้วยยาหรือไม่



## 5. ตรวจครอบครัว คู่ครอง และคนที่คุณอาศัยอยู่ด้วย

วิธีแพร่กระจายของไวรัสตับอักเสบบีที่พบบ่อยที่สุดคือการแพร่กระจายจากมารดาสู่ทารก นอกจากนี้ยังแพร่กระจายผ่านการสัมผัสทางเลือดหรือการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย คุณควรพิจารณาเกี่ยวกับการแจ้งครอบครัว คู่ครอง และคนที่คุณอาศัยอยู่ด้วยว่าคุณเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบี ทั้งนี้เพื่อให้พวกเขาสามารถเข้ารับการตรวจและป้องกันตนเองด้วยการรับวัคซีน

การเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีไม่ได้หมายความว่า你不สามารถมีครอบครัวได้ คุณยังสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้เช่น การทานอาหารร่วมกับครอบครัวและเพื่อนของคุณ วิธีที่ดีที่สุดที่ครอบครัวและเพื่อนของคุณสามารถป้องกันตนเองได้คือการได้รับวัคซีน

แพทย์ของคุณสามารถบอกพวกเขาได้หากคุณกังวลเกี่ยวกับการบอกพวกเขา ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการบอกคนอื่นว่าคุณเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบี

คุณไม่สามารถติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีผ่าน



การกอด  
หรือจูบ



การแบ่งปันอาหาร  
และเครื่องใช้ในการรับประทานอาหาร



การรับประทาน  
อาหารที่ปรุง  
โดยผู้ที่ติด  
เชื้อไวรัสตับอักเสบบี



แมลงหรือสัตว์กัดต่อย  
รวมทั้งยุง



ห้องน้ำรวม  
ห้องอาบน้ำฝักบัว  
หรือห้องสุขา



การไอหรือจาม

มีวิธีหยุดไวรัสตับอักเสบบีไม่ให้แพร่กระจายจากมารดาสู่บุตร เมื่อทารกเกิดมาพวกเขาควรได้รับวัคซีนสองเข็ม ทารกของคุณได้รับวัคซีนดังกล่าวภายใน 12 ชั่วโมงแรก วัคซีนหนึ่งเข็มมีอิมมูโนโกลบูลิน ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันที่ช่วยให้ร่างกายต่อสู้กับไวรัส อีกเข็มหนึ่งเป็นการฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีครั้งแรกของทารก ทารกทุกคนได้รับวัคซีนนี้แม้ว่ามารดาจะไม่มีโรคไวรัสตับอักเสบบี ทารกยังจะต้องได้รับวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีในอีก 6 เดือนข้างหน้า การฉีดวัคซีนดังกล่าวด้วยกันสามารถป้องกันทารกจากไวรัสได้

การรักษาโรคไวรัสตับอักเสบบียังช่วยลดโอกาสที่ทารกของคุณจะเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีซึ่งปลอดภัยที่จะทำการรักษาเมื่อคุณตั้งครรรภ์



## 8. รับประทานยาหากจำเป็น

ไม่ใช่ทุกคนที่เป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีจำเป็นต้องรับประทานยา  
นี่เป็นเพราะไวรัสต้องผ่านระยะต่าง ๆ

ในบางระยะ ไวรัสสามารถทำงานได้อย่างรวดเร็วและทำลายตับของคุณ เมื่อคุณไปพบแพทย์เพื่อตรวจตับ แพทย์จะทำการตรวจเลือด การตรวจจะบอกแพทย์ได้ว่าไวรัสอักเสบนานแค่ไหน วิธีนี้จะช่วยให้แพทย์ ตัดสินใจได้ว่าคุณจำเป็นต้องรับประทานยาหรือไม่ อาจเป็นประโยชน์ที่จะจดจำไว้ว่าระยะของโรคไวรัสตับอักเสบบีไม่ได้เป็นไปตามลำดับเสมอไป



แพทย์ของคุณอาจใช้คำศัพท์ที่แตกต่างกันเพื่ออ้างอิงถึงระยะต่าง ๆ ของไวรัส

<b>เงียบ (SILENT)</b>	<b>ระยะ 1</b>	<b>ความทนทานต่อภูมิคุ้มกัน</b>	ไวรัสตับอักเสบบีกำลังเพิ่มทวีคูณ แต่โดยปกติแล้วจะไม่ทำให้เกิดความเสียหายแก่ตับ ผู้ที่เป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีในระยะนี้ควรได้รับการตรวจทุก ๆ 6 ถึง 12 เดือน หากคุณอยู่ในระยะนี้คุณมีแนวโน้มที่จะแพร่กระจายไปยังผู้อื่น
<b>เสียหาย (DAMAGE)</b>	<b>ระยะ 2</b>	<b>ระยะเริ่มมีการอักเสบ (การกำจัดภูมิคุ้มกัน)</b>	ไวรัสตับอักเสบบีกำลังโจมตีระบบภูมิคุ้มกันและระบบภูมิคุ้มกันกำลังต่อสู้กลับ ตับกำลังถูกทำให้เสียหาย มีโอกาสเกิดแผลเป็น (พังผืด) ตับแข็ง และมะเร็งตับมากขึ้น คุณควรพบผู้เชี่ยวชาญเนื่องจากคุณอาจต้องใช้ยา
<b>ควบคุม (CONTROL)</b>	<b>ระยะ 3</b>	<b>การควบคุมของภูมิคุ้มกัน</b>	ระบบภูมิคุ้มกันจะควบคุมไวรัสไว้ได้และไม่มี ความเสียหายของตับเพิ่มเติม ผู้ที่เป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีในระยะนี้ควรได้รับการตรวจทุก 6 ถึง 12 เดือน
<b>หลบหนี (ESCAPE)</b>	<b>ระยะ 4</b>	<b>หลบหนีภูมิคุ้มกัน</b>	ไวรัสทำงานอีกครั้งและทำให้ตับถูกทำลาย มีโอกาสเกิดแผลเป็น (พังผืด) ตับแข็ง และมะเร็งตับมากขึ้น คุณควรพบผู้เชี่ยวชาญเนื่องจากคุณอาจต้องใช้ยา

ยาที่ใช้กันทั่วไปในการรักษาโรคไวรัสตับอักเสบบีคือยาเม็ดต้านไวรัส คุณรับประทานยาเหล่านี้ทุกวันในระยะยาวตามที่แพทย์ของคุณบอก

บางครั้งคุณอาจได้รับยารักษาโรคตับอักเสบบีจากแพทย์ GP ของคุณ แต่ในบางครั้งคุณอาจต้องพบผู้เชี่ยวชาญด้านตับ

## บริการที่เป็นประโยชน์ในการติดต่อ

สายข้อมูลไวรัสตับอักเสบแห่งชาติ: 1800 437 222

National Hepatitis Infoline จะนำคุณไปยังองค์กรไวรัสตับอักเสบในชุมชนในรัฐหรือดินแดนของคุณ คนที่รับสายของคุณมาจากองค์กรที่เป็นสมาชิกของ Hepatitis Australia พวกเขาให้การสนับสนุนในชุมชนท้องถิ่นและให้ความช่วยเหลือที่เป็นมิตรและเป็นส่วนตัว คุณสามารถดูรายละเอียดการติดต่อสำหรับองค์กรไวรัสตับอักเสบได้ที่ [www.hepatitisaustralia.com/local-hepatitis-organisations](http://www.hepatitisaustralia.com/local-hepatitis-organisations)

บริการแปลและล่าม (TIS) แห่งชาติ: 13 14 50

หากคุณมีปัญหาในการเข้าใจภาษาอังกฤษ คุณสามารถติดต่อ TIS National พวกเขาสามารถให้ข้อมูลเป็นภาษาไทยแก่คุณได้ ไม่มีค่าบริการสำหรับคนส่วนใหญ่ที่พูดภาษาอังกฤษไม่เก่ง

คุณสามารถเยี่ยมชมเว็บไซต์ TIS National สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมที่ [www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

### มูลนิธิแอลกอฮอล์และยาเสพติด

หากคุณต้องการความช่วยเหลือในการชะลอหรือหยุดใช้แอลกอฮอล์หรือยาอื่น ๆ มูลนิธิแอลกอฮอล์และยาเสพติดมีข้อมูลผู้ให้บริการสนับสนุนบนเว็บไซต์ของมูลนิธิ [adf.org.au/help-support/](http://adf.org.au/help-support/)

Quitline 13 78 48

Quitline เป็นบริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์และข้อมูลซึ่งเป็นส่วนตัว ช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่ นอกจากนี้คุณยังสามารถเยี่ยมชม <https://www.quit.org.au/>

Beyond Blue 1300 224 636

การได้รับแจ้งว่าคุณมีปัญหาสุขภาพอาจทำให้เครียดและอาจนำไปสู่ความรู้สึกวิตกกังวลและซึมเศร้าได้ Beyond Blue สามารถให้ข้อมูลและการสนับสนุนสุขภาพจิตของคุณได้ พวกเขายังมีบริการแชตบนเว็บไซต์ของพวกเขาที่ [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)

HepBcommunity.org

[HepBcommunity.org](http://HepBcommunity.org) เป็นพื้นที่สนทนาออนไลน์สำหรับผู้ที่เป็นโรคไวรัสตับอักเสบบี เชื่อมโยงผู้ที่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีกับนักวิทยาศาสตร์และแพทย์

กระดานอภิปรายออนไลน์ของ Hep (Hep Forums)

Hep Forums เป็นพื้นที่สนทนาออนไลน์สำหรับผู้ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ซี หรือการติดเชื้อร่วม นอกจากนี้ยังเป็นพื้นที่สำหรับเพื่อนและครอบครัวของพวกเขาและคนอื่น ๆ ที่มีคำถามเกี่ยวกับโรคตับอักเสบและสุขภาพตับด้วย หากต้องการค้นหา Hep Forums โปรดไปที่ <https://forums.hepmag.com/>



ข้อมูลเพิ่มเติม

คุณสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [www.hepatitisaustralia.com/rights-and-responsibilities](http://www.hepatitisaustralia.com/rights-and-responsibilities)

อ้างอิง

- ไวรัสตับอักเสบบีและผู้ให้บริการปฐมภูมิ ASHM
- ข้อบ่งชี้ในการตรวจไวรัสตับอักเสบบี ASHM
- การตรวจไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสตับอักเสบ NSW
- TIS National กระทรวงกิจการภายใน
- ไวรัสตับอักเสบบีคืออะไร? ตีพิมพ์หมด
- อยู่กับโรคตับอักเสบ ไวรัสตับอักเสบบี Qld
- การรักษาโดยธรรมชาติและไวรัสตับอักเสบบี hepmag
- คำจำกัดความทางการแพทย์ของอาการปวดตับ MedicineNet
- การวินิจฉัย HBV ใหม่ - แล้วอะไรต่อไป? Hep B ความช่วยเหลือ

แหล่งข้อมูลนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นข้อมูลทั่วไปเท่านั้นและไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อแทนที่คำแนะนำทางกฎหมายหรือทางการแพทย์ เราขอแนะนำให้คุณขอคำแนะนำที่เป็นอิสระก่อนตัดสินใจใด ๆ ตามข้อมูลที่ให้ไว้ที่นี่

hepatitis  
australia