

Hướng dẫn về bệnh viêm gan B: Xét nghiệm, điều trị và luôn giữ gìn sức khỏe

Hướng dẫn này dành cho quý vị nếu quý vị:

- Bị viêm gan B
- Có nhiều khả năng mắc bệnh viêm gan B hơn

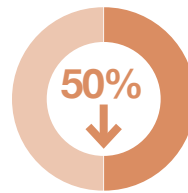
Hướng dẫn này sẽ giúp quý vị trong việc xét nghiệm viêm gan B. Nó cũng giúp quý vị sống khỏe mạnh với bệnh viêm gan B mãn tính (suốt đời).



Cứ 3 người thì có 1 người mắc bệnh viêm gan B mãn tính nhưng họ không biết là mình mắc bệnh



Nếu không dùng thuốc hoặc được kiểm tra sức khỏe, cứ 4 người mắc bệnh viêm gan B mãn tính thì sẽ có 1 người tử vong. Đây có thể là do bị ung thư gan hoặc suy gan



Cuộc nghiên cứu cho thấy dùng thuốc điều trị viêm gan B mãn tính có thể giúp giảm đi 50% nguy cơ mắc phải bệnh ung thư gan



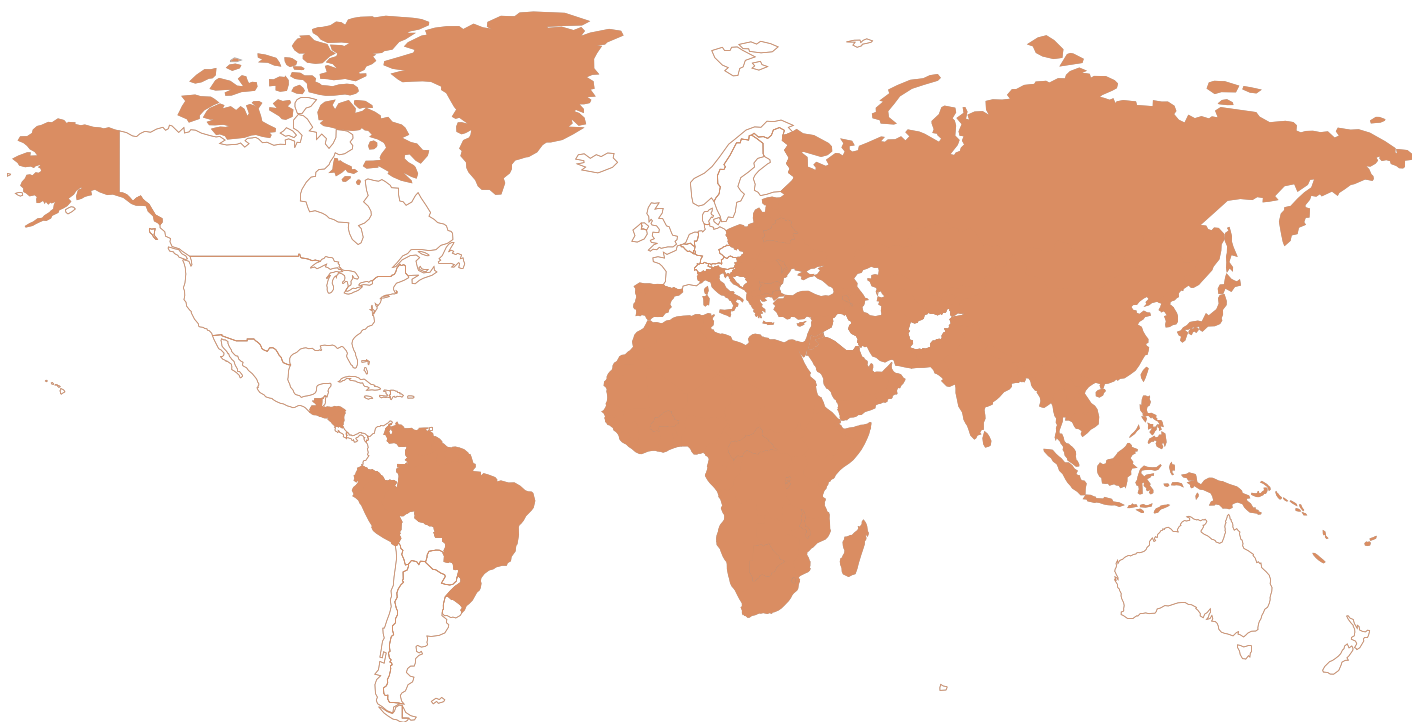
Quý vị có thể tự bảo vệ mình khỏi bệnh viêm gan B bằng cách tiêm vắc-xin

1. Xác định xem quý vị có nên xét nghiệm viêm gan B hay không

Những nhóm người này nên được xét nghiệm viêm gan B:

- ✓ gia đình, bạn đời và những người sống chung với người bị viêm gan B
- ✓ những người được sinh ra ở một trong những vùng có màu cam trong bản đồ bên dưới
- ✓ Thổ dân hoặc người dân đảo Torres Strait
- ✓ phụ nữ mang thai
- ✓ trẻ sơ sinh và trẻ trên chín tháng tuổi được sinh ra từ người mẹ bị viêm gan B
- ✓ những người sắp dùng thuốc điều trị ung thư, thuốc ức chế miễn dịch hoặc chạy thận
- ✓ các chuyên gia y tế thực hiện các thủ thuật dễ bị lây nhiễm
- ✓ thành viên của quân đội
- ✓ những người nhiễm HIV hoặc bị viêm gan C
- ✓ những người có nhiều bạn tình mà những người này chưa tiêm vắc-xin
- ✓ những người đã từng sử dụng ma túy bằng kim tiêm
- ✓ những người đã từng vào tù
- ✓ nam giới có quan hệ tình dục đồng giới
- ✓ gái mại dâm
- ✓ một số người có dấu hiệu gan bị tổn thương
- ✓ những người có tiền sử gia đình mắc bệnh gan hoặc một loại của bệnh ung thư gan

Các vùng có tỷ lệ mắc bệnh viêm gan B từ trung bình đến cao



Những người sinh ra ở các quốc gia được tô màu cam nên được xét nghiệm viêm gan B

2. Hỏi bác sĩ để xét nghiệm viêm gan B

Xét nghiệm viêm gan B không phải là một phần của việc xét nghiệm máu thông thường - quý vị cần phải hỏi bác sĩ. Bác sĩ có thể cho quý vị biết liệu trước đây quý vị đã được xét nghiệm viêm gan B hay chưa. Bác sĩ gia đình sẽ tiến hành việc xét nghiệm máu.

Điều này sẽ cho họ biết liệu quý vị có bị viêm gan B hay không. Nếu quý vị không mắc bệnh này, xét nghiệm cũng sẽ cho biết liệu quý vị có được miễn dịch hay không.



Có nhiều loại xét nghiệm viêm gan B. Quý vị có thể cho bác sĩ biết về công cụ này để giúp bác sĩ tìm ra loại xét nghiệm phù hợp với quý vị: <https://ashm.org.au/products/product/1976963402>

Dịch vụ thông dịch

Nếu cần trợ giúp để nói chuyện với bác sĩ, quý vị có thể nhờ một thông dịch viên khi đến bác sĩ khám bệnh. Họ cũng có thể thông dịch qua điện thoại. Đây là dịch vụ miễn phí thông qua TIS (Dịch vụ Thông dịch và Phiên dịch) Toàn quốc. Quý vị nên báo với phòng khám của bác sĩ rằng quý vị sẽ cần thông dịch viên khi đặt lịch hẹn.

Gia đình và bạn bè có thể là nguồn hỗ trợ tốt khi quý vị đến gặp bác sĩ. Nhưng tốt hơn hết quý vị nên có một thông dịch viên chuyên nghiệp. Có thể là điều khó khăn khi quý vị đưa ra các lựa chọn về sức khỏe của mình. Vì vậy, điều quan trọng là quý vị có thể hiểu rõ mọi việc. Việc này có thể giúp quý vị chọn cách tốt nhất cho mình. Thông dịch viên của TIS National là những người chuyên nghiệp và có nhiều kinh nghiệm để thông dịch những thông tin phức tạp.

Trang mạng: www.tisnational.gov.au

Gọi số 131 450 để có thông dịch viên qua điện thoại với chi phí của một cuộc gọi địa phương.

3. Nhận kết quả xét nghiệm.

Xét nghiệm viêm gan B có thể cho thấy một trong bốn kết quả.

KẾT QUẢ XÉT NGHIỆM



ÂM TÍNH Miễn dịch

Quý vị miễn dịch với bệnh viêm gan B và **quý vị không thể mắc bệnh.**



ÂM TÍNH Không miễn dịch

Quý vị chưa bao giờ bị viêm gan B và chưa bao giờ tiêm vắc-xin. **Quý vị có thể hỏi bác sĩ về việc tiêm vắc-xin.** Nó sẽ bảo vệ quý vị khỏi bị viêm gan trong tương lai.



MIỄN DỊCH không có bệnh

Trước đây quý vị đã từng bị viêm gan B nhưng cơ thể quý vị đã khỏi bệnh. **Quý vị nên nghĩ đến việc thông báo cho gia đình, bạn đời và những người sống cùng để họ có thể đi xét nghiệm.**

Nếu quý vị lo ngại về việc nói với họ, bác sĩ của quý vị có thể thông báo cho họ biết. Hoặc quý vị có thể sử dụng các nguồn tài liệu tại letthemknow.org.au/

Đôi khi những người đã từng mắc bệnh viêm gan B có thể bị bệnh trở lại. Chúng tôi gọi đây là sự bùng phát trở lại. Điều này có thể xảy ra nếu quý vị dùng thuốc trị ung thư hoặc loại thuốc khác làm suy yếu hệ thống miễn dịch của mình.



DƯƠNG TÍNH

Xét nghiệm máu có thể giúp bác sĩ xác định xem quý vị có mắc bệnh viêm gan cấp tính hay mãn tính không. Mãn tính có nghĩa là quý vị sẽ mắc bệnh này suốt đời. Nhưng quý vị có thể làm những việc để giúp mình luôn khỏe mạnh.

VIÊM GAN B CÓ THỂ GÂY RA

- Xơ gan (sẹo gan nặng)
- Bệnh gan
- Ung thư gan

Không có cách chữa khỏi bệnh viêm gan B mãn tính. Tuy nhiên, quý vị có thể dùng thuốc để làm chậm hoặc thậm chí ngăn chặn sự tổn thương của gan. Uống thuốc cũng có thể khiến quý vị ít có khả năng mắc bệnh gan hơn.

Nếu quý vị tiếp xúc với vi rút cách đây không lâu, quý vị sẽ cần được xét nghiệm lại sau sáu tháng. Việc xét nghiệm này sẽ cho biết liệu bệnh viêm gan B của quý vị có trở thành mãn tính hay không.



Việc xét nghiệm cũng cần cho gia đình, bạn đời và những người mà quý vị đang sống chung



Ăn các thực phẩm lành mạnh, tập thể dục và bớt uống rượu bia và hút thuốc lá



Các xét nghiệm cho gan



Gặp bác sĩ mỗi 6 đến 12 tháng



Nhận sự điều trị nếu cần thiết

Nếu quý vị đã tiếp xúc với vi rút và chưa được miễn dịch, quý vị có thể tiêm globulin miễn dịch đặc hiệu cho viêm gan B. Đây là loại thuốc giúp quý vị ít có khả năng mắc bệnh viêm gan B. Quý vị sẽ cần dùng thuốc này trong vòng 72 giờ sau khi tiếp xúc với vi rút. Quý vị có thể mua thuốc này từ:



**bác sĩ địa
phương của
quý vị**



**phòng khám kế
hoạch hóa gia
đình**



**phòng khám
sức khỏe tình
dục**



**bệnh viện công
tại địa phương**

Quý vị cũng có thể hỏi bác sĩ về vắc-xin cho viêm gan B trong lần khám này.

4. Xét nghiệm gan

Bác sĩ sẽ cần thực hiện một số xét nghiệm để kiểm tra xem gan của quý vị hoạt động tốt như thế nào.

Họ cũng sẽ kiểm tra cho bệnh ung thư gan. Đây có nghĩa là quý vị sẽ được xét nghiệm máu. Quý vị cũng có thể được siêu âm hoặc Fibroscan (siêu âm đo độ đàn hồi của gan). Siêu âm và Fibroscan không gây đau đớn. Siêu âm cho phép bác sĩ tìm kiếm sự tổn thương ở gan. Phương pháp Fibroscan sử dụng các dao động để tìm xem độ cứng của gan đến mức nào.

Điều này sẽ giúp bác sĩ quyết định xem quý vị có cần bắt đầu dùng thuốc hay không.



5. Việc xét nghiệm cũng cần cho gia đình, bạn đời và những người mà quý vị đang sống chung

Con đường lây nhiễm viêm gan B phổ biến nhất là từ mẹ sang con. Nó cũng lây lan qua tiếp xúc máu với máu hoặc quan hệ tình dục mà không dùng bao cao su. Quý vị nên nghĩ đến việc nói với gia đình, bạn đời và những người sống chung rằng quý vị bị viêm gan B. Như vậy, họ có thể được xét nghiệm và bảo vệ bản thân bằng cách tiêm vắc-xin.

Bị viêm gan B không có nghĩa là quý vị không thể có gia đình. Quý vị vẫn có thể làm những việc như cùng ăn chung bữa ăn với gia đình và bạn bè. Cách tốt nhất mà gia đình và bạn bè của quý vị có thể tự bảo vệ mình là tiêm vắc-xin.

Nếu quý vị lo ngại về việc cho gia đình và bạn bè biết, bác sĩ của quý vị có thể cho họ biết. Hãy tìm hiểu thêm về việc nói với mọi người rằng quý vị bị viêm gan B.

QUÝ VỊ **KHÔNG THỂ** MẮC VIÊM GAN B QUA:



ôm hoặc hôn



dùng chung thức ăn và đồ dùng ăn uống



ăn thức ăn do người bị viêm gan B chuẩn bị



vết cắn của côn trùng hoặc động vật, bao gồm muỗi



dùng chung phòng tắm, vòi sen hoặc phòng vệ sinh



ho hoặc hắt hơi

Có nhiều cách để ngăn chặn bệnh viêm gan B lây nhiễm từ mẹ sang con. Khi em bé chào đời, em sẽ được tiêm hai mũi thuốc. Em bé của quý vị cần phải tiêm những mũi thuốc này trong vòng 12 giờ đầu tiên. Một mũi chứa globulin miễn dịch. Đây là những kháng thể giúp cơ thể chống lại vi rút. Mũi tiêm còn lại là mũi tiêm phòng viêm gan B đầu tiên của bé. Tất cả trẻ sơ sinh đều được tiêm vắc xin này, ngay cả khi mẹ của chúng không mắc bệnh viêm gan B. Trẻ cũng sẽ được tiêm vắc xin viêm gan B trong 6 tháng tới. Cùng với nhau các mũi thuốc này có thể bảo vệ trẻ sơ sinh chống lại vi rút.

Việc điều trị bệnh viêm gan B cũng làm giảm nguy cơ con quý vị mắc bệnh viêm gan B. Việc điều trị là an toàn khi quý vị đang mang thai.

6. Ăn thực phẩm lành mạnh, tập thể dục, uống ít rượu bia và ngừng hút thuốc

QUÝ VỊ NÊN CHĂM SÓC CƠ THỂ MÌNH BẰNG CÁCH:



ăn thực phẩm lành mạnh



tập thể dục



uống ít rượu (không uống rượu là tốt nhất)



không hút thuốc

Rượu bia, thuốc lá và tình trạng quá cân nặng có thể làm tổn thương gan của quý vị. Đây có thể là điều tệ hại vì viêm gan B cũng có thể làm tổn thương gan của quý vị. Hãy nói chuyện với bác sĩ nếu quý vị cần trợ giúp để thực hiện những thay đổi lành mạnh. Quý vị cũng có thể sử dụng một trong các dịch vụ hỗ trợ dưới đây:

- Uống ít rượu bia: adf.org.au/help-support/
- Quitline (Đường Dây Hỗ Trợ Cai Thuốc Lá): 13 78 48

7. Đến gặp bác sĩ 12 tháng một lần

Quý vị nên đến gặp bác sĩ ít nhất một lần trong 12 tháng. Bác sĩ cũng có thể yêu cầu quý vị đến khám thường xuyên hơn.

Những người mắc bệnh viêm gan B thường cảm thấy khỏe mạnh. Nếu đợi đến khi cảm thấy bị bệnh, có thể gan của quý vị đã bị tổn thương rồi. Bệnh viêm gan không thể biến mất. Cách duy nhất để biết là tiếp tục kiểm tra gan của quý vị.

Nếu vi rút bắt đầu gây tổn thương cho gan, quý vị có thể dùng một số loại thuốc để kiểm soát sức khỏe của mình. Điều này có thể làm chậm quá trình gan bị tổn thương và khiến quý vị ít có khả năng mắc bệnh gan hơn.

Quý vị có thể cần đến gặp bác sĩ thường xuyên hơn khi bắt đầu dùng thuốc.



QUÝ VỊ CÓ BIẾT?



Lá gan không có dây thần kinh để cảm thấy đau. Nhưng quý vị có thể cảm thấy đau khi gan bị căng trướng. Điều này là do có túi mô xung quanh gan có thể cảm thấy đau. Đây là một phần lý do tại sao quý vị có thể không cảm thấy bị bệnh cho đến khi gan bị tổn thương nghiêm trọng.

8. Dừng thuốc nếu cần

Không phải ai bị viêm gan B cũng cần dùng thuốc.
Đây là do vi rút trải qua các giai đoạn khác nhau.

Trong một số giai đoạn, vi rút có thể hoạt động mạnh và gây tổn thương cho gan của quý vị. Khi quý vị đến bác sĩ để kiểm tra gan, họ sẽ làm xét nghiệm máu. Các xét nghiệm sẽ cho họ biết mức độ hoạt động của vi rút. Điều này sẽ giúp họ quyết định xem quý vị có cần dùng thuốc hay không. Có thể hữu ích khi lưu ý rằng các giai đoạn của bệnh viêm gan B không phải lúc nào cũng diễn ra theo thứ tự.



Bác sĩ có thể sử dụng các thuật ngữ khác nhau để đề cập đến các giai đoạn.

IM LẶNG	GIẢI ĐOẠN 1	Dung nạp miễn dịch	Vi rút viêm gan B đang sinh sôi nảy nở nhưng thường không có sự tổn thương gan. Những người bị viêm gan B đang ở giai đoạn này nên được kiểm tra từ mỗi 6 đến 12 tháng. Nếu quý vị đang ở giai đoạn này, quý vị rất có khả năng lây bệnh cho người khác.
TỔN THƯƠNG	GIẢI ĐOẠN 2	Thải trừ miễn dịch	Vi rút viêm gan B đang tấn công vào hệ thống miễn dịch và hệ thống này đang chống trả. Gan đang bị tổn thương. Có nhiều nguy cơ bị sẹo, xơ gan và ung thư gan. Quý vị nên gặp bác sĩ chuyên khoa vì quý vị có thể cần dùng đến thuốc.
KIỂM SOÁT	GIẢI ĐOẠN 3	Hệ thống miễn dịch kiểm soát được vi rút	Hệ thống miễn dịch đã kiểm soát được vi rút và gan không bị tổn thương thêm nữa. Những người bị viêm gan B đang ở giai đoạn này nên được kiểm tra mỗi 6 đến 12 tháng.
THOÁT KHỎI	GIẢI ĐOẠN 4	Thoát khỏi hệ thống miễn dịch	Vi rút hoạt động trở lại và gây tổn thương gan. Có nhiều nguy cơ bị sẹo, xơ gan và ung thư gan. Quý vị nên gặp bác sĩ chuyên khoa vì quý vị có thể cần dùng đến thuốc.

Các loại thuốc phổ biến nhất để điều trị viêm gan B là thuốc kháng vi-rút. Quý vị cần phải dùng những loại thuốc này hàng ngày trong thời gian dài, theo lời khuyên của bác sĩ.

Đôi khi quý vị có thể nhận được thuốc trị viêm gan B từ bác sĩ gia đình. Nhưng những lúc khác quý vị có thể cần gặp bác sĩ chuyên khoa về gan.

Các dịch vụ hữu ích để liên hệ

Đường Dây Thông Tin Quốc gia về Viêm Gan (National Hepatitis Infoline): 1800 437 222

Đường Dây Thông Tin Quốc gia về Viêm Gan (National Hepatitis Infoline) sẽ hướng dẫn quý vị đến một tổ chức về viêm gan trong cộng đồng ở tiểu bang hoặc lãnh thổ của quý vị. Những người nhận cuộc gọi của quý vị là từ các tổ chức thuộc thành viên thuộc Hepatitis Australia (Tổ chức về Bệnh Viêm Gan của Úc). Họ hỗ trợ các cộng đồng địa phương và cung cấp sự giúp đỡ thân thiện và riêng tư. Quý vị có thể tìm thấy chi tiết liên hệ của các tổ chức về bệnh viêm gan tại www.hepatitisaustralia.com/local-hepatitis-organisations

Dịch vụ Thông và Phiên dịch (TIS) Toàn quốc: 13 14 50

Nếu không hiểu tiếng Anh, quý vị có thể liên hệ với TIS National. Họ có thể cung cấp thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị. Dịch vụ này miễn phí cho hầu hết những người không nói tiếng Anh giỏi.

Quý vị có thể truy cập trang mạng của TIS National để biết thêm thông tin: www.tisnational.gov.au

Alcohol and Drug Foundation (Tổ chức về Rượu và Ma Túy)

Nếu quý vị cần trợ giúp để giảm bớt hoặc ngừng sử dụng rượu hoặc các loại ma túy khác, Alcohol and Drug Foundation (Tổ chức về Rượu và Ma Túy) có danh sách các dịch vụ hỗ trợ trên trang mạng của họ: adf.org.au/help-support/

Quitline (Đường Dây Hỗ Trợ Cai Thuốc Lá) 13 78 48

Quitline là dịch vụ cung cấp thông tin và lời khuyên qua điện thoại và được bảo mật. Dịch vụ này giúp mọi người cai thuốc lá. Quý vị cũng có thể truy cập <https://www.quit.org.au/>.

Beyond Blue 1300 224 636

Được thông báo có vấn đề về sức khỏe có thể khiến quý vị căng thẳng và có thể dẫn đến cảm giác lo âu và trầm cảm. Beyond Blue có thể cung cấp thông tin cho quý vị và hỗ trợ sức khỏe tâm thần của quý vị. Tổ chức này cũng có một dịch vụ trò chuyện trên trang mạng: beyondblue.org.au

HepBcommunity.org

HepBcommunity.org là nơi thảo luận trực tuyến dành cho những người mắc bệnh viêm gan B. Nó kết nối những người mắc bệnh viêm gan B với các bác sĩ và các nhà khoa học.

Hep Forums (Diễn Đàn về Bệnh Gan)

Hep Forums (Diễn Đàn về Bệnh Gan) là nơi thảo luận trực tuyến dành cho những người mắc bệnh Viêm gan B, C hoặc đồng nhiễm. Diễn đàn cũng là nơi dành cho bạn bè và gia đình và những người khác để hỏi về bệnh viêm gan và sức khỏe của gan. Để tìm diễn đàn, hãy truy cập: <https://forums.hepmag.com/>



ĐỂ TÌM THÊM THÔNG TIN

Quý vị có thể tìm thêm thông tin tại www.hepatitisaustralia.com/rights-and-responsibility

Các tài liệu tham khảo

[Viêm Gan B và các Nhà Cung cấp Dịch vụ Chăm sóc Chủ yếu](#), ASHM
[Chỉ định Xét nghiệm HBV](#), ASHM
[Xét nghiệm Viêm Gan B](#), Hepatitis NSW
[TIS National](#), Department of Home Affairs (Bộ Nội Vụ)
[Viêm Gan B là gì?](#), All Good
[Sống chung với Bệnh Viêm Gan](#), Hepatitis Qld
[Các Cách Điều trị Tự Nhiên và Bệnh Viêm Gan B](#), hepmag
[Định Nghĩa Y Học về Đau Gan](#), MedicineNet
[Chẩn đoán HBV mới - làm gì bây giờ?](#) Trợ Giúp về Bệnh Viêm Gan B

Tài liệu này chỉ cho biết thông tin chung và không nhằm mục đích để thay thế lời khuyên y tế hoặc pháp lý nào. Chúng tôi khuyên quý vị nên tìm kiếm lời khuyên độc lập trước khi đưa ra bất kỳ quyết định nào dựa trên thông tin được cung cấp ở đây.

hepatitis
australia