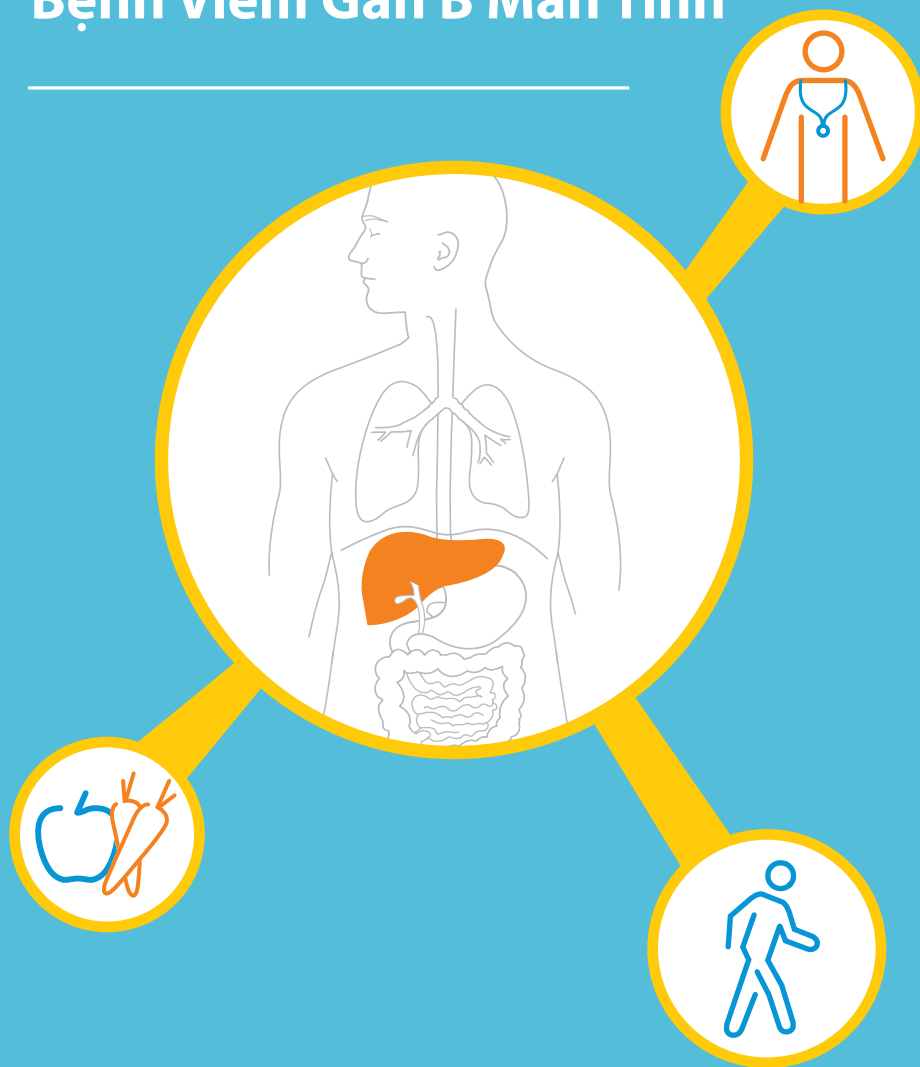


Vietnamese

# *Sống Khỏe với* Bệnh Viêm Gan B Mãn Tính





### ***Sống khỏe với bệnh viêm gan B mãn tính***

Xuất bản lần đầu: tháng 07 năm 2016

Biên tập viên: Monica Robotin.

Nhà Thiết Kế Eleonora Pelosi. Máy In SOS + Nhóm Truyền Thông

#### **Lời cảm tạ**

Chúng tôi xin cảm tạ các chuyên gia y tế đã đóng góp vào việc phát triển tư liệu này: Kristen McKee, Chuyên Gia Y Tá Lâm Sàng, Đơn Vị Storr Liver, Bệnh Viện Westmead; Jacob George, Giáo Sư Học Viện Gastroenterology and Hepatic Medicine Westmead Millennium, Robert W Storr, Chủ Tịch Hepatic Medicine; Phó Giáo Sư Hội Liên Hiệp St George và Viện Lâm Sàng Sutherland. Chúng tôi xin cảm tạ các thành viên Hội Đồng Tư Vấn Người Tiêu Dùng về những đóng góp của họ trong việc sản xuất tư liệu này: Bà Jenny Berryman, Bà Hien Dang, Ông Paul Gorgees, Bà Hoang Hoa Lam, Bà Sue Huang, Ông Kevin Hu, Bà Paula Lê, Bà Ella Lee, Ông Fadi Nemme, Bà Marial Sabry.

#### **Lưu ý người đọc**

Luôn luôn tham khảo ý kiến bác sĩ của quý vị về các vấn đề có ảnh hưởng đến sức khỏe của mình. Tập sách này được soạn ra như một lời giới thiệu chung về chủ đề này và không nên xem như một sự thay thế cho việc tư vấn y tế. Quý vị nên tham khảo tư vấn độc lập có liên quan đến tình trạng cụ thể của mình từ các chuyên gia thích hợp, và quý vị có thể xin thảo luận về vấn đề đã nêu ra trong tập sách này với họ.



#### **Hội Đồng Phòng Chống Ung Thư NSW**

Hội Đồng Phòng Chống Ung Thư là tổ chức từ thiện hàng đầu về bệnh ung thư ở NSW. Hội đồng này đóng một vai trò đặc biệt và quan trọng trong cuộc chiến chống căn bệnh ung thư qua việc thực hiện nghiên cứu có chất lượng cao, đại diện bệnh vực về các vấn đề liên quan đến bệnh ung thư, cung cấp thông tin và dịch vụ cho công chúng và những người có bệnh ung thư đồng thời gây quỹ cho các chương trình phòng chống ung thư.



---

# *Nội Dung*

---

Viêm gan B mãn tính là gì?.....	2
Viêm gan B và gan của quý vị.....	3
Bệnh xơ gan là gì? .....	4
CHB có gây ung thư gan không? .....	5
Những ai cần được điều trị y khoa đối với bệnh CHB? .....	6
Thuốc chữa bệnh CHB.....	7
Các lời chỉ dẫn về việc sống khỏe với bệnh CHB .....	9
Bảo vệ gia đình và bạn bè của quý vị chống lại bệnh viêm gan B.....	10
Tôi có cần phải nói cho người khác biết tôi bị viêm gan B không? .....	11
Những gì sẽ xảy ra ở lần kiểm tra y khoa CHB của quý vị.....	12
Các cuộc hẹn y khoa của quý vị.....	14

---

# *Viêm gan B mãn tính*

## *là gì?*

---

Viêm gan B là một bệnh lây nhiễm gây ra bởi một loại siêu vi bị truyền trong máu của quý vị vốn ảnh hưởng tới gan của quý vị. Tình trạng nhiễm trùng có thể là cấp tính (ngắn hạn) hoặc mãn tính (dài hạn). Nếu quý vị bị viêm gan B mãn tính (hoặc CHB), quý vị có khả năng đã bị nhiễm bệnh khi quý vị còn là một em bé.

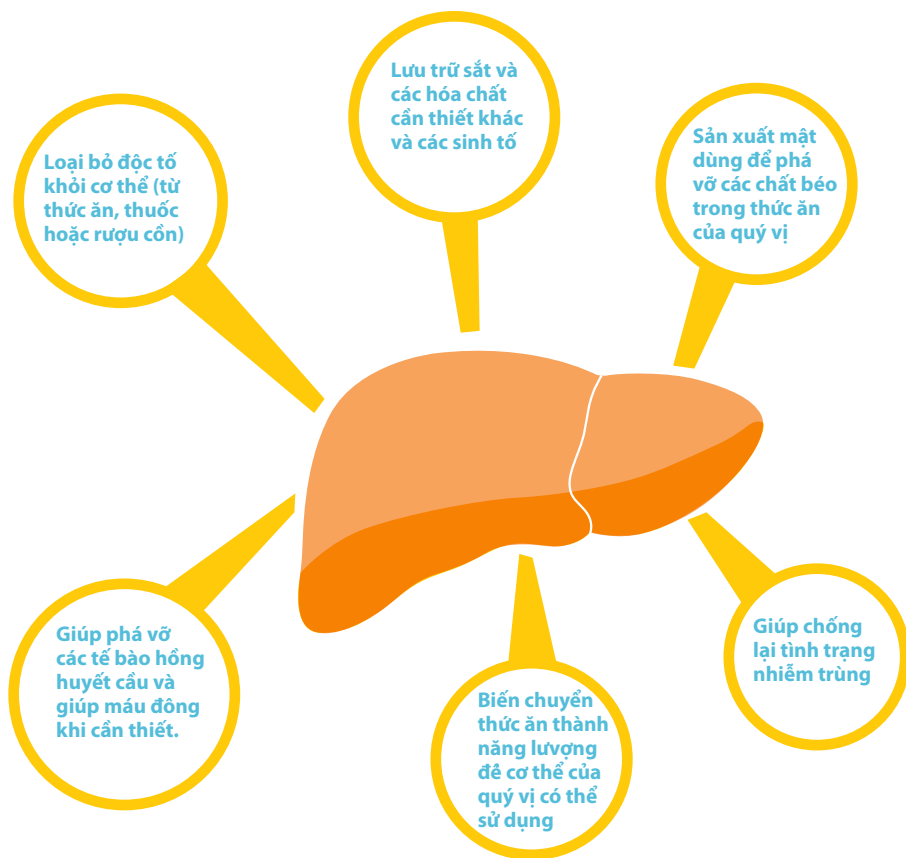
Nếu bị CHB, quý vị phải đi khám bác sĩ thường xuyên. Có thể trong nhiều năm quý vị không có triệu chứng gì, nhưng điều này không bảo đảm rằng gan của quý vị không bị ảnh hưởng bởi siêu vi.

Những người bị bệnh CHB cần được theo dõi suốt đời để những thay đổi trong quá trình bệnh của họ được phát hiện kịp thời. Điều này bảo đảm rằng nếu bệnh của họ trở nên tác động, họ có thể bắt đầu được điều trị trước khi tình trạng hư gan xảy ra.

**ĐIỀU QUAN TRỌNG NÊN NHỚ LÀ TÌNH TRẠNG HƯ GAN CÓ THỂ XẢY RA NGAY CẢ KHI BẠN CẢM THẤY KHỎE MẠNH. VÌ LÝ DO NÀY, NGƯỜI BỊ VIÊM GAN B MÃN TÍNH CẦN KIỂM TRA SỨC KHỎE THƯỜNG XUYÊN.**

# Bệnh viêm gan B và gan của quý vị

Gan là cơ quan lớn nhất trong cơ thể của quý vị. Nó có nhiều chức năng quan trọng giúp cho quý vị khỏe mạnh. Một số chức năng của gan được liệt kê dưới đây:

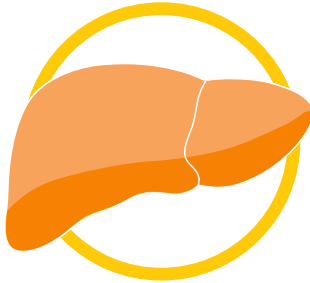


# Bệnh xơ gan là gì?

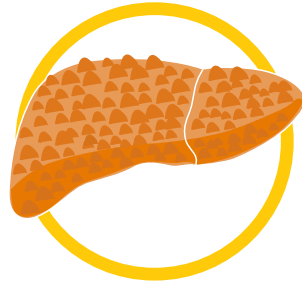
Nếu siêu vi viêm gan B gây ra tình trạng hư gan của quý vị, sẹo có thể phát triển. sẹo này được gọi là **chứng xơ hóa**. Theo đà tiến triển, chứng xơ hóa làm thay đổi hình dạng của gan và gây ảnh hưởng đến khả năng hoạt động của gan. Nếu sẹo có phạm vi rộng, chúng ta gọi tình trạng này là **xơ gan**.

Xơ gan có nghĩa là tình trạng hư gan nghiêm trọng và ngăn cản gan trong việc thực hiện các nhiệm vụ cần thiết của nó. Nếu không điều trị, tình trạng hư gan của quý vị có thể dẫn đến chứng suy gan hoặc ung thư gan.

Hãy nhớ rằng, nhiều người không có triệu chứng hư gan cho đến khi bệnh của họ trở nên nghiêm trọng. Điều vô cùng quan trọng là hãy làm theo lời khuyên của bác sĩ và tham dự tất cả những kiểm tra thường xuyên đã được sắp xếp cho quý vị.



GAN BÌNH THƯỜNG



GAN XƠ

# CHB

## có gây ung thư gan không

Tình trạng nhiễm viêm gan B mãn tính làm tăng nguy cơ phát triển ung thư của gan, còn được gọi là **ung thư biểu mô tế bào gan** hoặc **HCC**. Trong khi một số ca chẩn đoán mới về bệnh ung thư gan hiện đang gia tăng tại Úc, nhiều trường hợp có thể ngăn ngừa được. Rất tiếc là hiện nay nhiều bệnh ung thư gan được chẩn đoán quá muộn khiến cho việc điều trị không có kết quả khả quan.

Một số người bị ung thư gan có thể không có triệu chứng. Những người khác có thể trải nghiệm tình trạng:



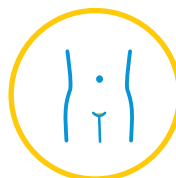
MỆT MỎI



SỤT CÂN



ĂN MẤT NGON



ĐAU BỤNG

Vì những triệu chứng này rất phổ biến đối với nhiều bệnh trạng, bệnh nhân có thể nghĩ rằng tình trạng của mình không mấy nghiêm trọng và có thể không cần đến việc chăm sóc y tế. Những người khác bị vàng mắt và da (chứng vàng da) và đi tiểu nước sẫm màu.

Để loại trừ ung thư gan, những người bị bệnh CHB cần phải làm **xét nghiệm máu** và **kiểm tra siêu âm** gan thường xuyên. Bác sĩ gia đình của quý vị sẽ cho biết khi nào quý vị cần bắt đầu nội soi siêu âm mỗi 6 tháng để theo dõi các thay đổi của gan. Việc phát hiện sớm có nghĩa là quý vị có nhiều lựa chọn cho việc điều trị hơn và có nhiều cơ may thành công với những phương cách điều trị này.

Nếu bác sĩ của quý vị quan ngại về kết quả xét nghiệm của quý vị, họ sẽ giới thiệu quý vị đến một phòng khám gan chuyên khoa

# Những ai cần được điều trị y khoa đối với bệnh CHB?

Không phải tất cả những ai mắc bệnh viêm gan B mãn tính đều cần được điều trị y khoa, và kết quả xét nghiệm sẽ giúp bác sĩ quyết định việc điều trị cho quý vị. Mục tiêu của việc điều trị là để bảo vệ gan của quý vị khỏi bị hư hại và kiểm soát không để siêu vi sinh sôi nảy nở

Quý vị cần được điều trị nếu mức siêu vi cao và gây hại cho gan của quý vị. Nếu mức siêu vi cao nhưng không gây tổn thương cho gan, bác sĩ của quý vị có thể chỉ cần tiếp tục theo dõi kết quả các xét nghiệm máu của quý vị thường xuyên.

1

## GIAI ĐOẠN TĨNH

- Giai đoạn đầu của tình trạng nhiễm trùng
- Mức siêu vi viêm gan B cao
- Gan đang hoạt động tốt
- Ít nguy cơ bị hư gan
- Không cần thuốc
- Các xét nghiệm máu thường xuyên giúp theo dõi nếu CBH chuyển sang giai đoạn 2

2

## GIAI ĐOẠN HƯ GAN

- Hệ thống miễn dịch đã quyết định chống lại siêu vi viêm gan B
- Điều này gây ra tình trạng viêm, dẫn đến tình trạng hư gan
- Chỉ có xét nghiệm máu mới có thể xác định nếu điều này đang xảy ra
- Thuốc men có thể được cần tới



Các kết quả xét nghiệm máu của quý vị giúp bác sĩ xác định xem bệnh của quý vị đang ở giai đoạn nào. Một số giai đoạn có liên quan đến tình trạng hư gan, trong khi ở những người khác nguy cơ hư gan thấp hơn. XEM SƠ ĐỒ

Vì tình trạng lây nhiễm CHB có thể di chuyển giữa các giai đoạn bệnh vào bất kỳ lúc nào, các xét nghiệm máu của quý vị cần phải được lập đi lập lại thường xuyên

3

### GIAI ĐOẠN KIỂM SOÁT

- Siêu vi được kiểm soát
- Nếu quý vị đang dùng thuốc, điều rất quan trọng là quý vị không được ngưng thuốc.
- Các xét nghiệm máu được đòi hỏi để tiếp tục theo dõi sức khỏe lá gan của quý vị

4

### SỰ TÁI PHÁT SIÊU VI

- Mức siêu vi bị tăng lên và hệ thống miễn dịch của quý vị chiến đấu chống lại chúng
- Các xét nghiệm máu gan của quý vị sẽ cho thấy tình trạng viêm và hư gan có thể xảy ra
- Thuốc men có thể cần thiết

**VIỆC ĐIỀU TRỊ CÓ THỂ CẦN ĐƯỢC TIẾN HÀNH CHO BỆNH NHÂN Ở GIAI ĐOẠN 2 VÀ 4 CỦA TÌNH TRẠNG NHIỄM VIÊM GAN B MÃN TÍNH ĐỂ KIỂM SOÁT KHÔNG CHO SIÊU VI SINH SÔI NẢY NỞ VÀ GIẢM THIỂU NGUY CƠ BỊ UNG THƯ GAN.**



---

## Thuốc chữa bệnh CHB

---

Các loại phổ biến nhất của điều trị viêm gan B mãn tính là một viên thuốc kháng siêu vi uống ngày một lần. Hầu hết mọi người cần được điều trị suốt đời. Các loại thuốc kháng siêu vi phổ biến nhất được kê toa là **Entecavir** và **Tenofovir**. Bác sĩ sẽ thảo luận với quý vị xem loại thuốc nào tốt nhất cho quý vị. Các phản ứng phụ ít khi xảy ra, nhưng quý vị sẽ cần làm xét nghiệm máu thường xuyên để kiểm tra xem có bất kỳ thay đổi hay phản ứng phụ nào hay không.

Việc nhớ uống thuốc mỗi ngày là điều rất quan trọng. Việc bỏ lỡ các liều thuốc sẽ khiến cho siêu vi viêm gan B có cơ hội bắt đầu sinh sôi nảy nở trở lại và điều này khiến quý vị có nguy cơ bị hư gan. Nếu quý vị quên uống thuốc điều trị như đã chỉ dẫn, điều này có thể gây ra tình trạng lờn thuốc, khi thuốc không còn làm việc để khống chế sự tái tạo của siêu vi.

Một khi mức siêu vi viêm gan B của quý vị giảm xuống qua tiến trình điều trị, mục tiêu kế tiếp là giữ chúng ở mức thấp.

Hãy chắc chắn rằng quý vị luôn có đủ thuốc để dùng. Đi lấy thuốc mới vài ngày trước khi thuốc đang dùng sắp hết. Nói cho bác sĩ biết nếu quý vị đang tính đi xa để bảo đảm là quý vị có đủ thuốc dùng trong thời gian đó. Nếu quý vị hết thuốc khi đang xa nhà, việc tìm một bác sĩ để xin kê toa có thể là điều vô cùng khó khăn và việc mua thuốc có thể đắt đỏ hơn nhiều.

Nếu quý vị là phái nữ và dự định có thai, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình của mình. Mức siêu vi viêm gan B có thể tăng lên trong thời gian mang thai, đặt em bé vào tình trạng có nguy cơ cao bị nhiễm lúc mới sinh. Quý vị có thể cần gặp một bác sĩ chuyên khoa gan và việc điều trị kháng siêu vi có thể được đòi hỏi.



# Các lời chỉ dẫn để sống khỏe với bệnh CHB

Trong khi bệnh viêm gan B không thể chữa dứt, có những điều quý vị có thể làm để giữ gìn sức khỏe và giảm bớt nguy cơ bị hư gan của mình.



**Duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh là một khởi đầu tuyệt vời.** Tránh ăn các thực phẩm giàu chất đường hoặc chất béo để làm giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường và cao máu. Nói chuyện với bác sĩ về chế độ ăn uống hiện tại của quý vị và tìm kiếm tư vấn về những thay đổi có thể giúp quý vị luôn sống khỏe mạnh.



**Việc tập thể dục thường xuyên được khuyến khích.**

Một chế độ ăn uống lành mạnh và tập thể dục không những chỉ bảo vệ gan của quý vị mà còn có thể cải thiện sức khỏe tổng quát của quý vị, giúp làm giảm nguy cơ bị nhiều bệnh tật khác. Hãy nhắm tới việc hoạt động thể chất vừa phải từ 30 tới 60 phút mỗi ngày. Điều này có thể bao gồm đi bộ nhanh, cắt cỏ, làm việc nhà hoặc một số hoạt động thể thao



**Tránh uống rượu.**

Khi quý vị uống rượu, gan phải làm việc vất vả hơn để xử lý các chất độc. Điều này tạo thêm căng thẳng cho gan và theo thời gian có thể gây ra tình trạng hư gan. Các hướng dẫn của Úc khuyến cáo rằng đàn ông và phụ nữ không nên uống quá hai ly rượu tiêu chuẩn mỗi ngày. Nếu quý vị bị tình trạng xơ hóa hay xơ gan, hãy tránh uống rượu hoàn toàn.



**Hỏi bác sĩ của quý vị xem việc tiêm chủng viêm gan A có thích hợp với quý vị không.**

Việc thảo luận về các nguy cơ đối với các loại siêu vi lan truyền qua đường máu khác sẽ giúp quý vị hiểu biết cách thức tránh bị chúng lây nhiễm

## Bảo vệ gia đình và bạn bè của quý vị chống lại bệnh viêm gan B

Tin vui đó là có một loại thuốc chủng ngừa rất hiệu quả chống lại bệnh viêm gan B. Thuốc chủng ngừa này chỉ có tác dụng đối với những người chưa từng bị nhiễm viêm gan B. Quý vị nên khuyến khích những người mà quý vị có tiếp xúc gần gũi (thí dụ như các thành viên trong gia đình, thân nhân và/hoặc chồng/ vợ/ bạn tình của quý vị) đi kiểm tra và chủng ngừa. Dưới đây là một số chỉ dẫn khác về cách thức làm giảm thiểu nguy cơ lây lan bệnh viêm gan B:



Nếu quý vị bị đứt tay hoặc chân, hãy lau sạch chỗ bị thương và dùng băng cá nhân dán kín lại cho đến khi vết cắt đã lành. Siêu vi viêm gan B có thể tồn tại bên ngoài cơ thể trong nhiều ngày.



Quý vị không thể bị nhiễm viêm gan B qua việc dùng chung thức ăn, chén, đĩa và dao muỗng.



Để ngăn ngừa tình trạng lây nhiễm chéo, đừng dùng chung cắt móng tay, dao cạo râu, bàn chải đánh răng hoặc các vật dụng tiêm chích.



Vì tình trạng viêm gan B cũng có thể lây lan qua việc tiếp xúc tình dục, quý vị nên sử dụng bao cao su với chồng/ vợ/ bạn tình của mình. Điều này có thể giúp bảo vệ nếu họ chưa được tiêm chủng thuốc ngừa bệnh viêm gan B.

**CÁCH TỐT NHẤT ĐỂ BẢO VỆ GIA ĐÌNH VÀ NGƯỜI PHỐI NGÃU CỦA QUÝ VỊ CHỐNG LẠI BỆNH VIÊM GAN B LÀ KHUYẾN KHÍCH HỌ ĐI KHÁM BÁC SĨ ĐỂ ĐƯỢC THỬ MÁU VÀ CHỦNG NGỪA NẾU CẦN THIẾT.**



---

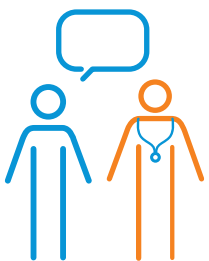
## Tôi có cần phải nói cho người khác biết tôi bị viêm gan B không?

---

Quý vị không cần phải nói với mọi người rằng quý vị bị viêm gan B. Quý vị cần phải cho các thành viên trong gia đình và bạn tình của mình biết để họ có thể được kiểm tra và chủng ngừa. Nếu quý vị cần được giúp đỡ để nói chuyện với họ về điều đó, hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị trước.

Những tình huống mà quý vị phải nói cho người khác biết là mình đang bị viêm gan B mãn tính bao gồm các trường hợp sau đây:

- Quý vị đang nộp đơn xin gia nhập Lực Lượng Quốc Phòng Úc
- Quý vị là một nhân viên chăm sóc y tế thực hiện các ca giải phẫu (như một bác sĩ phẫu thuật hoặc nha sĩ)
- Nếu công ty bảo hiểm của quý vị yêu cầu thông tin về các tình trạng nhiễm trùng và bệnh tật trong quá khứ của quý vị
- Nếu quý vị đang dự tính hiến tặng máu hoặc tinh dịch.



Việc nói cho các nhân viên chăm sóc y tế (nha sĩ hoặc bác sĩ của quý vị) biết là quý vị bị viêm gan B mãn tính có thể giúp họ chăm sóc quý vị được tốt hơn, nhưng điều này hoàn toàn là sự lựa chọn của quý vị. Nếu quý vị quyết định nói cho họ biết, họ có trách nhiệm bảo vệ sự riêng tư và bảo mật các thông tin của quý vị.

Họ không thể phân biệt đối xử chống lại quý vị.

---





---

## Những gì sẽ xảy ra khi quý vị đi kiểm tra y khoa CHB

---

Nếu quý vị bị CHB quý vị sẽ cần phải gặp bác sĩ gia đình của mình mỗi 6-12 tháng, tùy thuộc vào lời khuyên của bác sĩ. Bác sĩ gia đình sẽ yêu cầu xét nghiệm máu để kiểm tra gan đang hoạt động ra sao và đo lượng siêu vi viêm gan B trong máu của quý vị.

Các xét nghiệm máu này bao gồm:

- **Mức DNA viêm gan B** – xét nghiệm này đo lường số lượng phân tử siêu vi trong máu của quý vị
- Số lượng này thường được đo một lần mỗi 12 tháng
- Nếu quý vị đang được điều trị, quý vị sẽ phải kiểm tra thường xuyên hơn, tùy thuộc vào kết quả trước đây
- **Các xét nghiệm gan**, bao gồm **ALT (alanine aminotransferase)**. Các xét nghiệm này đo lường mức độ viêm gan và tình trạng tổn thương khả thi đối với các tế bào gan
- Nếu bác sĩ đề nghị **kiểm tra siêu âm** thường xuyên để kiểm tra tình trạng ung thư gan (HCC), họ cũng có thể kiểm tra mức AFP trong máu của quý vị. **AFP (alpha feto- protein)** là một chất đạm vốn có thể tăng cao trong ung thư gan. Tuy nhiên, nồng độ máu của AFP cao cũng có thể xảy ra vì các lý do khác, chẳng hạn như khi mang thai
- Các kết quả điều tra của quý vị giúp bác sĩ theo dõi bệnh trạng của quý vị và kiểm tra xem bệnh trạng này có thể gây hư hại gan của quý vị hay không
- Nếu các xét nghiệm của quý vị bất thường, bác sĩ sẽ giới thiệu quý vị đến một **bác sĩ chuyên khoa gan**, người sẽ tư vấn cho biết nếu quý vị cần bắt đầu việc điều trị y khoa
- Nếu bệnh CHB của quý vị được kiểm soát tốt, bác sĩ chuyên khoa có thể đề nghị quý vị quay trở lại bác sĩ gia đình của mình để tiếp tục được theo dõi y khoa





1

Được bác sĩ kiểm tra sức khỏe thường xuyên với sự hỗ trợ của một chuyên gia y tá lâm sàng và bác sĩ chuyên khoa gan



Các xét nghiệm thường xuyên để theo dõi gan của quý vị



Các xét nghiệm để kiểm tra tình trạng hư gan và ung thư gan



**Những điều tiên liệu khi quý vị được giới thiệu đến một bác sĩ chuyên khoa gan**

Bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đến một bác sĩ chuyên khoa gan nếu các kết quả kiểm tra của bạn đòi hỏi cần được đánh giá thêm

2



Được bác sĩ chuyên khoa gan xét duyệt

3

Quay trở lại sự chăm sóc của bác sĩ gia đình khi bệnh của quý vị được kiểm soát

**ĐỪNG BỎ QUA CÁC CUỘC HẸN Y KHOA: VIỆC KIỂM TRA THƯỜNG XUYÊN LÀ CÁCH DUY NHẤT ĐỂ BÁC SĨ CÓ THỂ BIẾT ĐƯỢC LÀ SIÊU VI VIÊM GAN B CÓ ĐANG GÂY HẠI ĐẾN GAN CỦA QUÝ VỊ HAY KHÔNG.**

**PHIẾU HẸN Ở TRANG SAU CÓ THỂ GIÚP QUÝ VỊ THEO DÕI TẤT CẢ CÁC CUỘC HẸN Y KHOA CỦA MÌNH.**

# Các cuộc hẹn y khoa của quý vị

Tên bệnh nhân:

Ngày sinh của bệnh nhân:

Tên bác sĩ gia đình (GP):

Ngày	Địa chỉ phòng khám bệnh	Loại hẹn (thí dụ: xét nghiệm máu, khám bác sĩ gia đình, siêu âm v.v...)	Chuyên gia y tế (bác sĩ/ dịch vụ thu thập bệnh lý/ X-ray v.v...)

Phiếu hẹn này cũng có thể được tải xuống từ trang mạng HepB: [hepbpositive.com.au](http://hepbpositive.com.au)