

If you have a chronic hepatitis B virus (HBV) infection ... Nếu quý vị bị nhiễm viêm gan B mãn tính (HBV)...

Nếu bị nhiễm siêu vi khuẩn viêm gan B mãn tính (HBV), quý vị là một trong số rất nhiều người. Hiện nay có khoảng 1.25 triệu người trên toàn quốc Hoa Kỳ bị truyền nhiễm HBV mãn tính. Phần đông những người nhiễm bệnh này cảm thấy khỏe mạnh suốt cả đời và không hề có dấu hiệu cho thấy lá gan bị tổn thương. Lại có những trường hợp bệnh phát triển đến mức trầm trọng hơn. Một số khác cuối cùng có thể bị xơ gan (sirrrosis,) gan không còn hoạt động, hoặc ung thư gan. Tự chăm sóc cho chính bản thân của quý vị là điều rất quan trọng. Vì siêu vi khuẩn HBV có thể truyền nhiễm sang người khác, quý vị cần phải biết cách ngăn ngừa cho gia đình, bạn bè và những người khác khỏi bị lây nhiễm.

Làm thế nào để chăm sóc cho chính bản thân

Bệnh nhân bị viêm gan B kinh niên cần theo dõi tình trạng lá gan của mình để biết căn bệnh có dấu hiệu đang phát triển hay cần được điều trị, hoặc có bị ung thư gan không. Quý vị cần phải làm theo những điều sau đây:

- Gặp bác sĩ hai lần mỗi năm để theo dõi tình trạng gan của quý vị. Cần được thử nghiệm máu theo định kỳ để theo dõi tình trạng của lá gan. Tham khảo với bác sĩ xem quý vị có thể được chữa trị bằng thuốc kháng thể. Những loại thuốc này được sử dụng cho một số bệnh nhân mang bệnh viêm gan mãn tính.
- Tham khảo với bác sĩ để được chụp siêu âm định kỳ, thử nghiệm chất alpha-fetoprotein trong máu, hoặc những phương cách thử nghiệm khác hầu để biết rõ không có sự phát triển của ung thư gan trong cơ thể của quý vị. Bác sĩ có thể sẽ đề nghị chụp siêu âm hay thử nghiệm máu theo những định kỳ khác nhau dựa theo tuổi tác, giới tính, chủng tộc, và tuổi khi bị nhiễm bệnh, bệnh sử gia đình, dấu hiệu kháng thể HBeAg, và lượng enzymes gan. Thông thường định kỳ chụp siêu âm và những thử nghiệm máu được đề nghị mỗi 6 tháng đến 12 tháng.
- Nên báo cho bác sĩ biết tất cả những loại thuốc mà quý vị dùng kể cả thuốc không theo toa bác sĩ (“over-the-counter”)

vì chúng có thể tác hại đến gan của quý vị

- Nếu mang thai, nên báo cho bác sĩ là quý bà bị nhiễm viêm gan B mãn tính. Đứa bé sơ sinh của quý vị rất cần được tiêm thuốc giúp chống viêm gan B (HBIG) và bắt đầu được chủng ngừa viêm gan B trong vòng 12 tiếng sau khi chào đời.
- Tránh uống rượu. Rượu sẽ làm hại gan của quý vị.

Nếu bệnh gan của quý vị đang phát triển...

Nếu bệnh gan đang phát triển, sau đây là những bước cần làm thêm:

- Chích ngừa cúm hàng năm. Bệnh nhân với bệnh gan cần được chủng ngừa pneumococcal polysaccharide.
 - Chủng ngừa viêm gan A. Viêm gan A có thể làm lá gan tổn thương thêm.
 - Không nên ăn con hào sống. Hào sống có thể mang vi trùng *Vibrio vulnificus* có thể gây bị nhiễm trùng máu nghiêm trọng cho những ai bị bệnh gan.
- Khoảng 40% của những trường hợp này gây tử vong.

Làm sao để bảo vệ những người chung quanh khỏi bị lây nhiễm viêm gan B (HBV.)

Người khác có thể lây nhiễm siêu vi khuẩn HBV từ quý vị khi tiếp xúc qua máu, thanh dịch, tinh dịch và tiết dịch âm đạo. HBV còn truyền nhiễm qua vết cắn của người.

Ngoài ra vi trùng viêm gan (HBV) còn được phát hiện với lượng thấp như trong mồ hôi, nước mắt, nước tiểu, phân, sữa mẹ, những chất kể trên không có dấu hiệu gây nhiễm. Điều may mắn là siêu vi khuẩn viêm gan B (HBV) không thể truyền qua hắt hơi hay ho hoặc qua liên hệ thông thường như cầm tay người khác. Sau đây là một số điều quan trọng quý vị nên làm theo để bảo vệ người khác khỏi bị lây nhiễm:

- Nên cho người phối ngẫu, hoặc người có quan hệ tình dục với quý vị biết là mình có nhiễm siêu vi khuẩn viêm gan B (HBV). Người này cần được gặp bác sĩ thử máu để biết có HBV không. Nếu kết quả cho thấy họ chưa hề bị viêm gan B, thì đối tượng này cần được chích ngừa viêm gan B. Sau

khi qua 3 giai đoạn tiêm chủng, người này cần được bác sĩ thử máu lại để biết rõ là thuốc chủng đã có thể ngừa cho họ khỏi bị lây nhiễm. Nên sử dụng bao cao su (condom) cho đến khi nào bạn tình của quý vị được bảo vệ hoàn toàn và được miễn nhiễm HBV.

- Toàn thể gia đình của quý vị cần gặp bác sĩ để thử nghiệm viêm gan B và cần được chích ngừa.
- Báo cho tất cả bác sĩ và nhân viên y tế của quý vị biết là quý vị bị nhiễm HBV.
- Cần phải băng kín những vết cắt và lỗ trên người.
- Vứt bỏ tất cả những vật dụng cá nhân đã dùng như khăn giấy, băng vệ sinh trong một chiếc bao, cột lại để tránh nguy cơ có người khác chạm phải máu của quý vị.
- Rửa tay thật sạch nếu tiếp xúc phải máu hay chất bài tiết của quý vị.
- Lau rửa sạch những nơi có dính máu của quý vị. Sau đó dùng dung dịch tẩy (hòa 1 phần thuốc tẩy[bleach] và 10 phần nước) để lau lại.
- Không được sử dụng chung bàn chải đánh răng, dao cạo, kim xỏ tai, dũa móng tay, kìm cắt móng tay, kéo cắt móng tay, khăn lau mặt hay bất cứ vật gì đã dính vào máu hay chất bài tiết của quý vị.
- Không nên sử dụng chung ống chích và kim chích.
- Không nên hiến máu, huyết tương, các bộ phận trong cơ thể, tế bào hay tinh trùng.
- Nên biết nếu có người chạm phải hay tiếp xúc với máu của quý vị- dù đó là gia đình, bạn bè, hoặc cả người lạ- có cách ngăn ngừa và điều trị dành cho họ. Nếu đối tượng có nguy cơ bị lây nhiễm được chích ngay thuốc chống siêu vi khuẩn viêm gan B (HBIG) và bắt đầu loạt chủng ngừa Viêm gan B trong vòng vài ngày, thì cơ hội được bảo vệ khỏi bị nhiễm bệnh rất cao.
- Cần hiểu biết thêm về viêm gan B để quý vị có thể giúp bảo vệ cho gia đình và người thân cùng bạn bè bằng cách hữu hiệu nhất.

Những Nguồn Tin Tức và Tài Liệu Khác

Nếu có thắc mắc xin liên lạc những cơ quan uy tín sau đây để tìm hiểu thêm:

Immunization Action Coalition

(651) 647-9009

www.immunize.org

American Liver Foundation

(212) 668-1000

www.liverfoundation.org

Centers for Disease Control and Prevention

(800) 232-4636

www.cdc.gov/hepatitis

Hepatitis B Foundation

(215) 489-4900

www.hepb.org

Hepatitis Foundation International

(800) 891-0707

www.hepfi.org

National Digestive Diseases Information Clearinghouse

(301) 496-3583

www.niddk.nih.gov

Parents of Kids with Infectious Diseases (PKIDS)

(877) 557-5437

www.pkids.org

Immunization Action Coalition 1573 Selby Ave. St. Paul, MN 55104 (651) 647-9009 www.vaccineinformation.org www.immunize.org