



PHILLY HEPATITIS

TRẢ LỜI VỀ VIÊM GAN

B

MỤC LỤC

VIÊM GAN B LÀ GÌ?	2
LÀM THẾ NÀO MÀ MỌI NGƯỜI BỊ LÂY NHIỄM VIÊM GAN B ?	4
VIÊM GAN B ẢNH HƯỞNG ĐẾN CƠ THỂ CỦA TÔI NHƯ THẾ NÀO?	6
VIÊM GAN B CÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN THAI KỲ KHÔNG?	8
LÀM THẾ NÀO ĐỂ TÔI ĐƯỢC XÉT NGHIỆM VIÊM GAN B?	9
LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐƯỢC ĐIỀU TRỊ CHO VIÊM GAN B?	10
LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐƯỢC ĐIỀU TRỊ NẾU TÔI KHÔNG CÓ BẢO HIỂM?	11
LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRÁNH LÂY VIÊM GAN B CHO NGƯỜI KHÁC?	12
LÀM THẾ NÀO ĐỂ TÔI GIỮ SỨC KHỎE KHI SỐNG CHUNG VỚI VIÊM GAN B?	14
NGUỒN LỰC BỔ SUNG	16
TRUNG TÂM Y TẾ PHILADELPHIA	17

Thông tin được trình bày trong tập sách này chỉ nhằm mục đích giáo dục, và không thay thế tư vấn y tế. Sở Y tế Công cộng Philadelphia không tán thành hay phản đối bất kỳ lựa chọn điều trị nào được trình bày bên trong này, và khuyến khích bạn thảo luận về tất cả các lựa chọn điều trị với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn. Các nguồn lực được nêu không phải là danh sách toàn diện nhất, mà là ví dụ tiêu biểu cho các tùy chọn có sẵn.

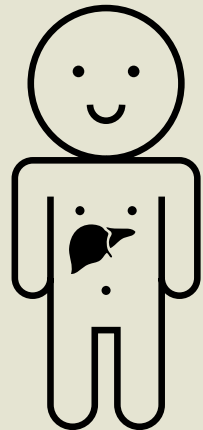
VIÊM GAN B LÀ GÌ?

VIÊM GAN B

Viêm gan B là một loại vi rút lây nhiễm cho gan. Đây là bệnh lây nhiễm cho gan nghiêm trọng phổ biến nhất trên thế giới. **Viêm gan B ảnh hưởng đến hơn 25.000 người Philadelphia** – thừa đủ để ngồi kín sân vận động bóng rổ của chúng ta! Vi rút này lây lan khi máu, tinh dịch, hoặc dịch âm đạo của người bị viêm gan B xâm nhập vào cơ thể. **Xem trang 12 để biết các mẹo phòng ngừa.**

VIÊM GAN B VÀ GAN CỦA BẠN

Gan có nhiều nhiệm vụ quan trọng là cơ sở để duy trì sự sống cho cơ thể bạn. Gan lọc máu của bạn, giúp tiêu hóa thức ăn, và giúp cơ thể dự trữ và sử dụng năng lượng. Mạng sống của bạn phụ thuộc vào gan của bạn! Nếu bạn có kết quả xét nghiệm dương tính với viêm gan B, điều quan trọng là phải đi khám bác sĩ thường xuyên để xem bạn có cần dùng thuốc để giữ cho gan khỏe mạnh không. Tiêm phòng là một cách tuyệt vời để bảo vệ những người trong gia đình không nhiễm viêm gan B.



VIÊM GAN B CÓ HAI GIAI ĐOẠN

Có hai giai đoạn nhiễm viêm gan B. Cơ thể của bạn phản ứng với từng giai đoạn theo những cách khác nhau.

1.

Cấp tính

Viêm gan B cấp tính là tình trạng bệnh xảy ra trong 6 tháng sau khi nhiễm vi rút. 9 trong số 10 người lớn bị nhiễm vi rút sẽ chống lại vi rút một cách tự nhiên. Một khi bạn khỏi bệnh cấp tính, bạn sẽ không thể mắc lại viêm gan B nữa.

2.

Mãn tính

1 trên 10 người lớn bị phơi nhiễm viêm gan B sẽ bị nhiễm bệnh lâu dài. Tuy nhiên, 9 trên 10 em bé bị phơi nhiễm sẽ bị nhiễm bệnh lâu dài. Phơi nhiễm từ người mẹ mang thai sang con có thể được ngăn ngừa bằng chăm sóc trước khi sinh. Không có **phương pháp chữa khỏi** nhưng có phương pháp điều trị có thể kiểm soát viêm gan B mãn tính và giữ cho bạn khỏe mạnh hơn.

**LÀM THẾ NÀO
MÀ MỌI NGƯỜI
BỊ LÂY NHIỄM
VIÊM GAN B?**

DỊCH CƠ THỂ

Viêm gan B lây lan khi máu, tinh dịch, hoặc dịch âm đạo có vi rút viêm gan B xâm nhập vào cơ thể. Viêm gan B **KHÔNG** lây lan khi hắt hơi, ho, hôn, ôm, hoặc dùng chung đồ dùng, thực phẩm, hoặc nước. Bạn không thể bị nhiễm bệnh này qua tiếp xúc thông thường, chẳng hạn như bắt tay hoặc nói chuyện.

Mọi người nên được xét nghiệm viêm gan B nếu họ:

- Được sinh ra bởi một người nhiễm viêm gan B
- Đang mang thai (và trong mỗi lần mang thai)
- Quan hệ tình dục không an toàn với nhiều bạn tình hoặc người có kết quả xét nghiệm dương tính với viêm gan B
- Dùng chung dụng cụ hoặc công cụ tiêm chích ma túy
- Là người có hệ miễn dịch suy yếu
- Là người chạy thận dài hạn
- Được truyền máu hoặc cấy ghép nội tạng trước năm 1992
- Được xăm hoặc xỏ lỗ trên cơ thể trong một môi trường không được cấp phép như bữa tiệc tại nhà hoặc trong tù
- Có thể đã tiếp xúc với máu nhiễm vi rút viêm gan B khi là nhân viên chăm sóc sức khỏe
- Sống trong cùng một hộ gia đình và dùng chung dao cạo râu, bàn chải đánh răng, nhíp, hoặc cắt móng tay với người có thể bị nhiễm viêm gan B

NẾU BẠN HOẶC CHA MẸ CỦA BẠN SINH RA BÊN NGOÀI HÒA KỲ

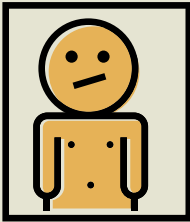
Một số quốc gia ở **Châu Á**, **Quần đảo Thái Bình Dương**, và **Châu Phi** có tỷ lệ nhiễm viêm gan B cao. Điều đặc biệt quan trọng là những người sinh ra ở những khu vực này phải được xét nghiệm.

VIÊM GAN B ẢNH HƯỞNG ĐẾN CƠ THỂ CỦA TÔI NHƯ THẾ NÀO?

NHIỄM BỆNH CẤP TÍNH

Giai đoạn cấp tính của viêm gan B xảy ra ngay sau khi một người bị phơi nhiễm vi rút. Hầu hết mọi người sẽ **KHÔNG** có triệu chứng để cho họ biết họ bị bệnh.

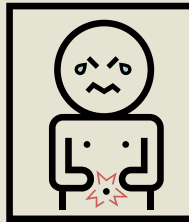
Khi mọi người có các triệu chứng, chúng xảy ra từ 2 tuần đến 6 tháng sau khi phơi nhiễm (được gọi là “giai đoạn ủ bệnh”) và thường nhẹ và giống như cúm. Các triệu chứng có thể bao gồm:



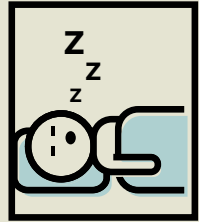
Vàng Da hoặc
Vàng Mắt
(Bệnh vàng da)



Sốt



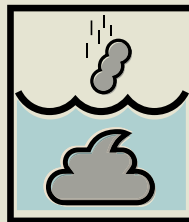
Đau Bụng



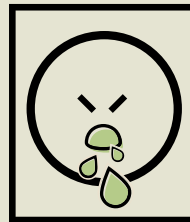
Luôn Mệt mỏi



Nước tiểu Đậm
(Nước tiểu)



Phân Xám
(Phân)



Buồn nôn hoặc Ói
mửa

NHIỄM BỆNH MÃN TÍNH & UNG THƯ GAN

Mặc dù hầu hết những người mắc viêm gan B mãn tính không bao giờ xuất hiện các triệu chứng, nhưng vi rút vẫn có thể làm tổn thương gan của bạn. Nếu không điều trị, viêm gan B có thể gây tổn thương gan bao gồm xơ gan (sẹo ở gan), suy gan, và ung thư gan. Nếu bạn bị nhiễm bệnh mãn tính, bạn có thể sẽ không nhận thấy bất kỳ triệu chứng rõ ràng nào cho đến khi hệ miễn dịch của bạn rất yếu hoặc khi gan của bạn bắt đầu suy yếu.

Đừng đợi cho đến khi bạn cảm thấy ốm mới đi xét nghiệm hoặc được chăm sóc!

Viêm gan B được gọi là **kẻ giết người thầm lặng** bởi vì nếu bạn đợi các triệu chứng xuất hiện, có thể đã quá muộn để đảo ngược những tổn thương đã gây ra cho gan của bạn. Rất may là bệnh nặng có thể được ngăn chặn.

Nếu bạn nghĩ rằng bạn đã phơi nhiễm với viêm gan B, hãy tìm gặp bác sĩ và xét nghiệm càng sớm càng tốt. Nếu bạn có kết quả xét nghiệm dương tính với viêm gan B, **có những loại thuốc có thể kiểm soát vi rút** và giúp giữ cho gan của bạn khỏe mạnh. Truy cập www.phillyhepatitis.org để tìm bác sĩ.

VIÊM GAN B CÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN THAI KỲ KHÔNG?

LÂY TỪ NGƯỜI MẸ MANG THAI SANG TRẺ SƠ SINH

Viêm gan B có thể lây từ người mẹ mang thai sang con trong thời gian mang thai và sinh nở. Chúng tôi khuyến nghị rằng **tất cả những người mang thai** ở Hoa Kỳ nên được sàng lọc viêm gan B sớm trong thời gian mang thai để có thể thực hiện các bước nhằm ngăn người mẹ truyền viêm gan B sang con. Nếu em bé bị nhiễm viêm gan B, có nguy cơ rất cao là em bé sẽ bị bệnh mãn tính.

Cần Trợ giúp?

Nếu bạn đang mang thai và có kết quả xét nghiệm dương tính với viêm gan B, bạn có thể nhận trợ giúp từ Chương trình Viêm gan B Chu kỳ sinh của Sở Y tế Công cộng Philadelphia. Gọi 215-685-6853 để biết thêm thông tin về cách ngăn ngừa con bạn bị viêm gan B.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TÔI ĐƯỢC XÉT NGHIỆM VIÊM GAN B?

XÉT NGHIỆM MÁU

Xét nghiệm máu sẽ cho bạn biết liệu bạn có đang sống chung với viêm gan B không. Có một số xét nghiệm máu cần thiết cho viêm gan B và mỗi xét nghiệm sẽ kể cho bác sĩ một câu chuyện khác nhau về vi rút này. Những xét nghiệm máu này có thể gây nhầm lẫn! Đó là lý do tại sao điều quan trọng là phải thảo luận về kết quả xét nghiệm của bạn với bác sĩ - hãy đảm bảo bác sĩ giải thích liệu bạn mới bị nhiễm bệnh (cấp tính), nhiễm bệnh mãn tính, hay đã khỏi sau lần nhiễm bệnh trước đó. Các xét nghiệm khác cho bạn biết liệu bạn có cần điều trị viêm gan B không, gan của bạn khỏe mạnh hay ốm yếu như thế nào, và bạn đã được chủng ngừa chưa.

Cần Xét nghiệm Viêm gan B?

Nói chuyện với bác sĩ của bạn hoặc truy cập

www.phillyhepatitis.org để biết các địa điểm xét nghiệm

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐƯỢC ĐIỀU TRỊ CHO VIÊM GAN B?

GẶP BÁC SĨ CHUYÊN KHOA

Có phương pháp điều trị cho viêm gan B mãn tính. Phương pháp này KHÔNG chữa khỏi vi rút nhưng có thể kiểm soát được vi rút đồng thời thực hiện xét nghiệm 6 đến 12 tháng một lần để viêm gan B không làm tổn thương gan của bạn. Không phải tất cả mọi người bị viêm gan B mãn tính đều cần dùng thuốc. Thảo luận về các lựa chọn của bạn với một bác sĩ chuyên khoa hiểu biết về viêm gan B (chẳng hạn như bác sĩ tiêu hóa, bác sĩ gan mật, hoặc bác sĩ bệnh truyền nhiễm). Hãy hỏi bác sĩ của bạn về chi phí đồng thanh toán và các tác dụng phụ nếu họ khuyên bạn thực hiện điều trị. Họ cũng có thể giúp bạn tiếp cận các chương trình hỗ trợ bệnh nhân để trang trải chi phí điều trị nếu bạn không có bảo hiểm hoặc không có khả năng chi trả khoản đồng thanh toán.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐƯỢC ĐIỀU TRỊ NẾU TÔI KHÔNG CÓ BẢO HIỂM?

NẾU BẠN KHÔNG CÓ BẢO HIỂM

Để được xét nghiệm hoặc điều trị viêm gan B, bạn sẽ cần đăng ký bảo hiểm hoặc nhận bảo hiểm chăm sóc sức khỏe. Truy cập www.insurance.pa.gov hoặc gọi 877-881-6388 để tìm hiểu về những lựa chọn tốt nhất cho bạn.

Để tìm hiểu xem bạn có đủ điều kiện nhận Hỗ trợ Y tế (Medicaid) không, hãy liên hệ với Sở Dịch vụ Nhân sinh (DHS) PA theo số 866-550-4355 hoặc truy cập www.compass.state.pa.us.

TRUNG TÂM Y TẾ PHILADELPHIA

Trung tâm Y tế Thành phố (liệt kê ở trang 17) và các phòng khám cộng đồng (còn gọi là FQHC) sẽ chăm sóc những người không có bảo hiểm và có nhân viên có thể giúp bạn đăng ký bảo hiểm. Để được trợ giúp tìm phòng khám, gọi 3-1-1 hoặc truy cập www.phillyhepatitis.org.

**LÀM THẾ
NÀO ĐỂ
TRÁNH LÂY
VIÊM GAN B
CHO NGƯỜI
KHÁC?**

TIÊM CHỦNG

Đã có vắc xin cho viêm gan B. Nếu bạn bị viêm gan B, những người tiếp xúc gần với bạn nên được xét nghiệm và tiêm chủng. Vắc xin nên được cung cấp miễn phí dù có hoặc không có bảo hiểm.

HÃY CẨN THẬN VỚI DỊCH CƠ THỂ

Thực hiện các bước sau để tránh lây viêm gan B cho người khác:

- Không bao giờ dùng chung bàn chải đánh răng, dao cạo râu, dũa móng tay, cắt móng tay, hoặc các vật dụng vệ sinh cá nhân khác có thể tiếp xúc với máu hoặc dịch cơ thể
- Băng kín tất cả các vết cắt và vết loét hở bằng băng sạch
- Sử dụng bao cao su với tất cả các bạn tình cho đến khi họ được tiêm chủng đầy đủ
- Lau sạch vết máu đổ bằng dung dịch thuốc tẩy (một phần thuốc tẩy gia dụng với 10 phần nước)
- Không bao giờ hiến máu, bộ phận cơ thể, mô, hoặc tinh trùng
- Không dùng chung dụng cụ tiêm chích ma túy hoặc tiêm thuốc

Sử dụng Dụng cụ Mới

Nếu bạn sử dụng ma túy, Prevention Point Philadelphia cung cấp ống tiêm mới, công việc, và các dịch vụ hỗ trợ khác tại trung tâm không cần hẹn trước và một số địa điểm lưu động của họ. Ghé thăm họ tại 2913-15 Kensington Ave, gọi 215-634-5272 hoặc truy cập www.ppponline.org để tìm hiểu thêm.

LÀM THẾ
NÀO ĐỂ TÔI
GIỮ SỨC
KHỎE KHI
SỐNG CHUNG
VỚI VIÊM
GAN B?

HÃY CHĂM SÓC BẢN THÂN!

Có nhiều điều bạn có thể làm để giữ sức khỏe khi sống chung với viêm gan B:

- Tiêm chủng ngừa viêm gan A! Đây là một loại vi rút khác cũng có thể làm tổn thương gan của bạn. Vắc xin được tiêm một liều gồm 2 mũi cách nhau ít nhất 6 tháng. Các mũi tiêm an toàn và hiệu quả.
- Lên lịch khám sức khỏe định kỳ với bác sĩ chuyên khoa viêm gan của bạn từ 6 đến 12 tháng một lần. Họ sẽ theo dõi sức khỏe của bạn, kiểm tra xem liệu bệnh có ảnh hưởng đến gan của bạn không, và có thể giúp xác định xem bạn có cần bắt đầu điều trị không.
- Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn dùng thuốc mua không cần toa và/hoặc thuốc theo toa để xem liệu thuốc có ảnh hưởng đến gan của bạn không. Một số thuốc có thể làm tăng tổn thương gan nếu bạn bị viêm gan B.
- Tránh uống rượu. Vì rượu có thể khiến viêm gan B gây tổn thương gan của bạn với tốc độ nhanh hơn, bạn nên uống ít rượu hơn, hoặc hoàn toàn không uống rượu.
- Tập thể dục thường xuyên và ăn uống lành mạnh.
- Nói chuyện với ai đó – việc phát hiện ra bạn bị viêm gan B có thể khiến bạn choáng ngợp. Bạn có thể cảm thấy buồn, tức giận, sợ hãi, hoặc bối rối. Nói về cảm xúc của bạn với những người thân có thể giúp ích. Hãy cho bác sĩ của bạn biết nếu bạn cần thêm hỗ trợ.

Cảm thấy Chán nản?

Có sẵn trợ giúp ngay lập tức nếu bạn bị trầm cảm, muốn tự tử, hoặc muốn được giúp đỡ để cai ma túy và/hoặc rượu.

Gọi cho đường dây nóng của Phòng Sức khỏe Hành vi, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần theo số 215-686-4420.

NGUỒN LỰC BỔ SUNG

PHILLY HEPATITIS

www.phillyhepatitis.org

Thông tin và nguồn lực về các lựa chọn xét nghiệm, điều trị, và hỗ trợ ở Philadelphia.

HEP B UNITED PHILADELPHIA

www.hepbunitedphiladelphia.org

Một chiến dịch giáo dục toàn thành phố dành riêng cho việc tăng cường xét nghiệm và tiêm chủng trong cuộc chiến chống lại viêm gan B và ung thư gan.

QUỸ VIÊM GAN B

www.hepb.org hoặc 215-489-4900

Tổ chức có trụ sở tại Doylestown này có đường dây nóng dành cho bệnh nhân cũng như tài liệu và nguồn lực giáo dục bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau.

TRUNG TÂM KIỂM SOÁT VÀ PHÒNG NGỪA DỊCH BỆNH

www.cdc.gov/hepatitis/hbv/index.htm

TRUNG TÂM Y TẾ

PHILADELPHIA

TRUNG TÂM Y TẾ 1

Constitution Health Plaza
1930 S. Broad Street, Floor 2
Philadelphia, PA 19145
215-685-6570

(Chuyên Sức khỏe Tình dục & Kế hoạch hóa Gia đình)

TRUNG TÂM Y TẾ 2

1700 S. Broad Street, Unit 201
Philadelphia, PA 19145
215-685-1803

TRUNG TÂM Y TẾ 3

555 S. 43rd Street
Philadelphia, PA 19104
215-685-7504

TRUNG TÂM Y TẾ 4

4400 Haverford Avenue
Philadelphia, PA 19104
215-685-7601

TRUNG TÂM Y TẾ 5

1900 N. 20th Street
Philadelphia, PA 19121
215-685-2933

TRUNG TÂM Y TẾ 6

321 W. Girard Ave.
Philadelphia, PA 19123
215-685-3803

TRUNG TÂM Y TẾ 9

131 E. Cheltenham Avenue
Philadelphia, PA 19144
215-685-5701

TRUNG TÂM Y TẾ 10

2230 Cottman Avenue
Philadelphia, PA 19149
215-685-0639

TRUNG TÂM Y TẾ STRAWBERRY MANSION

2840 Dauphin Street
Philadelphia, PA 19132
215-685-2401



PHILLY HEPATITIS

Để biết thêm thông tin về viêm gan B hoặc để được trợ giúp tìm dịch vụ xét nghiệm và hỗ trợ, hãy truy cập www.phillyhepatitis.org



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA
LIFE • LIBERTY • AND YOU™