



Bị Nhiễm Viêm Gan Loại B

Viêm gan loại B là gì? Viêm gan loại B là bệnh gan nghiêm trọng thông thường nhất trên thế giới. Bệnh này do siêu vi khuẩn viêm gan loại B (HBV) gây ra, mà siêu vi khuẩn này có thể tấn công và làm hư gan. HBV truyền nhiễm qua máu và chất dịch cơ thể bị nhiễm. Trường hợp này có thể xảy ra khi máu tiếp xúc trực tiếp với máu, làm tình không bảo vệ, kim chích không khử trùng, và từ mẹ truyền sang con khi sinh.

Nếu tôi bị nhiễm thì sao? Viêm gan loại B được gọi là “bệnh âm thầm” vì đa số những người bị nhiễm đều không thấy có triệu chứng gì. 90% người lớn khỏe mạnh khi bị nhiễm sẽ loại trừ hẳn siêu vi khuẩn này và tạo ra kháng thể bảo vệ chống HBV – có thể mất đến 6 tháng. Những người bình phục không lây sang người khác và không thể bị nhiễm lại HBV nữa. 10% người lớn bị nhiễm vì lý do nào đó không thể loại trừ được siêu vi khuẩn này mà lại bị nhiễm HBV kinh niên – tức là họ thử nghiệm có siêu vi khuẩn trong máu họ lâu hơn 6 tháng. Những người này cần được bác sĩ chuyên khoa gan hoặc một bác sĩ hiểu biết về HBV khám thêm.

Làm sao để biết đã bình phục sau khi bị nhiễm kinh niên? Có một loại thử máu đơn giản mà bác sĩ có thể cho thử để xác định xem một người có “đang bình phục” sau khi bị nhiễm viêm gan loại B hoặc sau khi bị nhiễm viêm gan loại B kinh niên hay không. Muốn biết rõ về tình trạng viêm gan loại B của mình, quý vị nên yêu cầu bác sĩ cho thử máu viêm gan loại B gồm 3 phần. Cũng nên hỏi lấy một bản kết quả thử nghiệm. Xin đến website của chúng tôi tại www.hepb.org/bloodtests để biết thêm chi tiết.

Thử máu viêm gan loại B 3 phần gồm:

1. Kháng Nguyên Bề Mặt Viêm Gan Loại B (HBsAg): “Kháng nguyên bề mặt” là một phần của siêu vi khuẩn viêm gan loại B trong máu của người bị nhiễm. Nếu kết quả thử là dương là có siêu vi khuẩn viêm gan loại B.

2. Kháng Thể Bề Mặt Viêm Gan Loại B (HBsAb hoặc anti-HBs): “Kháng thể bề mặt” được cơ thể tạo ra để đối phó với siêu vi khuẩn viêm gan loại B. Cơ thể quý vị có thể tạo kháng thể này nếu quý vị đã được chủng ngừa, hoặc nếu quý vị đã bình phục sau khi bị nhiễm viêm gan loại B. Nếu kết quả thử là dương, thì hệ thống miễn nhiễm của quý vị đã tạo ra được kháng thể bảo vệ chống lại siêu vi khuẩn viêm gan loại B. Kháng thể này bảo vệ lâu dài chống lại những trường hợp bị nhiễm viêm gan loại B trong tương lai. Người có kháng thể bề mặt không bị nhiễm bệnh, và không thể truyền siêu vi khuẩn này sang người khác.

3. Kháng Thể Lõi Viêm Gan Loại B (HBcAb hoặc anti-HBc): Loại kháng thể này *không* bảo vệ hoặc giúp miễn nhiễm siêu vi khuẩn viêm gan loại B. Kết quả thử nghiệm dương chỉ cho biết là một người có thể đã tiếp xúc với siêu vi khuẩn viêm gan loại B. Loại thử này thường được các ngân hàng máu dùng để thanh lọc máu hiến tặng. Tuy nhiên, bác sĩ phải có cả ba kết quả thử máu này để chẩn đoán chính xác.

Bị nhiễm kinh niên được chẩn đoán như thế nào? Người bị nhiễm kinh niên được “chẩn đoán” là bị nhiễm khi họ thử nghiệm dương về *kháng nguyên bề mặt viêm gan loại B* (HBsAg+) lâu hơn 6 tháng. Điều này có nghĩa là hệ thống miễn nhiễm của người đó đã không thể loại trừ được siêu vi khuẩn này. Siêu vi khuẩn có thể nằm trong gan lâu dài, có thể cả đời. Tuy những người bị nhiễm viêm gan loại B kinh niên có thêm rủi ro sinh bệnh gan sau này trong đời, nhiều người vẫn sống thọ và khỏe mạnh. Người bị nhiễm viêm gan loại B kinh niên nên đi bác sĩ chuyên khoa gan ít nhất mỗi năm một lần, hoặc thường xuyên hơn nếu cần.

Làm thế nào để tôi ngừa truyền nhiễm viêm gan loại B sang người khác?

Nếu bị nhiễm, quý vị có thể lây siêu vi khuẩn này sang người khác, và điều quan trọng là phải áp dụng một số biện pháp để phòng để ngừa tình trạng này. Những người bạn tình và người sống chung nhà gần gũi nên đi thử nghiệm viêm gan loại B, và chủng ngừa viêm gan loại B nếu cần, nhờ đó có thể bảo vệ cho họ trọn đời! Em bé có mẹ bị nhiễm viêm gan loại B phải được chủng ngừa trong phòng sinh hoặc trong vòng 12 giờ sau khi sinh.

Ngoài ra, cũng cần phải che kín hững vết đứt da và tránh dùng chung các dụng cụ bén nhọn như dao cạo, bàn chải đánh răng hoặc bông tai, v.v..., vì có thể bị nhiễm chút ít máu qua các vật dụng này. Viêm gan loại B không truyền nhiễm khi tiếp xúc sơ sài và không thể lây khi nháy mũi, ho, ôm hoặc ăn thức ăn do người bị nhiễm HBV làm.

Có cách điều trị viêm gan loại B kinh niên hay không?

Tương lai trông rất sáng lạn cho những người đang bị viêm gan loại B kinh niên. Tuy không có cách trị dứt hẳn viêm gan loại B, có những loại điều trị mới đây hứa hẹn có thể giúp được một số bệnh nhân. Hiện nay, 3 loại thuốc duy nhất được FDA phê chuẩn tại Hoa Kỳ để điều trị HBV kinh niên là adefovir dipivoxil, lamivudine và interferon-alpha. Interferon-alpha (bán dưới tên Intron A) là thuốc chích, và lamivudine (bán dưới tên Epivir-HBV, Zeffix, hoặc Heptodin) và adefovir dipivoxil (bán dưới tên Hepsera) là thuốc viên uống mỗi ngày một lần. Những loại thuốc này đã giúp giảm được rủi ro bị siêu vi khuẩn viêm gan loại B làm hư gan. Cũng có nhiều loại thuốc mới đang được bào chế và nghiên cứu lâm sàng. Xin xem bảng Drug Watch của chúng tôi tại www.hepb.org/drugwatch để biết chi tiết mới nhất về những loại thuốc mới đang được phát triển cho viêm gan loại B, hoặc đến Các Viện Sức Khỏe Toàn Quốc tại www.clinicaltrials.gov để xem chi tiết mới nhất về nghiên cứu lâm sàng.

Làm thế nào để tôi sống khỏe mạnh khi bị nhiễm viêm gan loại B kinh niên? May thay, có những việc người bị viêm gan loại B kinh niên có thể làm để giúp cho gan của họ được khỏe mạnh. Điều quan trọng nhất có thể làm là đi khám thường lệ với một bác sĩ chuyên khoa gan hoặc một bác sĩ hiểu biết về viêm gan loại B ít nhất mỗi năm một hoặc hai lần. Thông thường những lần khám này gồm thử máu, khám sức khỏe và rọi siêu âm gan. Nếu gan bị siêu vi khuẩn viêm gan loại B làm hư hại, bác sĩ muốn phát hiện càng sớm càng tốt để đề nghị những cách có thể điều trị.

Những việc khác có thể làm để giữ cho gan được khỏe mạnh là tuyệt đối giới hạn hoặc tránh rượu. Nếu bị viêm gan loại B kinh niên và uống rượu thì rất nguy hiểm. Các cuộc nghiên cứu đã cho thấy là chỉ cần thật ít rượu cũng có thể tác hại đến gan đã yếu. Tránh rượu là một quyết định giảm bớt được nhiều rủi ro bị bệnh gan nặng hơn.

Ăn uống quân bình chất bổ dưỡng là một cách đơn giản khác để giúp cho gan được khỏe mạnh. Tuy không có cách ăn uống nhất định nào giúp cho viêm gan loại B, các cuộc nghiên cứu cho thấy là ăn các loại rau xanh và vàng thì tốt cho gan. Những loại rau này có thể bảo vệ gan đối với các hóa chất mạnh. Cách ăn uống của Hội Ung Thư Hoa Kỳ, gồm những loại thực phẩm ít mỡ, ít cholesterol, và nhiều chất sợi cũng có lợi. Người nào bị viêm gan loại B không nên ăn hải sản vỏ cứng vì có thể ăn nhầm hải sản bị ô nhiễm. Hải sản vỏ cứng sống hoặc nấu tái có thể có một loại vi trùng có tên là *Vibrio vulnificus*, rất độc cho gan.

Hãy hỏi bác sĩ về việc chủng ngừa viêm gan loại A. Người bị viêm gan loại B kinh niên đã bị nhiễm một loại siêu vi khuẩn gan, do đó cần được bảo vệ chống lại một loại siêu vi khuẩn gan khác. Nhớ hỏi dược sĩ và chuyên viên chăm sóc sức khỏe đề nghị các loại thuốc không tác hại đến gan. Những loại thuốc này gồm cả thuốc mua tự do và thuốc theo toa và dược thảo, vì nhiều loại thuốc này được lọc trong gan. Ngoài ra cũng tránh hít hơi sơn, thuốc làm loăng sơn, keo và các sản phẩm chùi tẩy trong nhà vì những sản phẩm này có thể có các hóa chất tác hại đến gan. Muốn tìm một bác sĩ hiểu biết về viêm gan loại B tại khu vực quý vị, hãy xem Danh Bạ Bác Sĩ Chuyên Khoa Gan của chúng tôi tại www.hepb.org/specialistdirectory.

