

**Nếu bác sĩ nói tôi là "người mang siêu vi khuẩn viêm gan loại B kinh niên trong người" thì có nghĩa là gì?**

Một người được gọi là "người mang siêu vi khuẩn kinh niên trong người" khi kết quả thử máu cho thấy là họ không loại trừ được siêu vi khuẩn viêm gan loại B sau sáu tháng. Họ vẫn có thể lây siêu vi khuẩn này sang người khác vì siêu vi khuẩn này có thể tồn tại trong máu và gan của họ suốt đời. Tuy nhiên người mang siêu vi khuẩn kinh niên trong người vẫn có thể sống thọ và khỏe mạnh, họ cần đến bác sĩ có kiến thức về viêm gan loại B (chẳng hạn như "bác sĩ chuyên khoa gan") để khám đều đặn ít nhất mỗi năm một lần, hoặc nhiều hơn nếu cần. Một người có thể áp dụng vài thay đổi đơn giản trong lối sống để bảo vệ sức khỏe của mình và có nhiều loại điều trị mới bằng thuốc có thể giúp cho những người có dấu hiệu đang bị bệnh gan. Mục tiêu là giảm bớt nguy cơ bị hư gan (xơ gan) hoặc ung thư gan sau này trong đời.

Nếu quý vị là phụ nữ có thai và bị nhiễm viêm gan loại B, quý vị có thể lây siêu vi khuẩn này cho con khi sinh. May thay, quý vị có thể bảo vệ cho con không bị nhiễm HBV bằng cách xin bác sĩ chủng ngừa viêm gan loại B ngay sau khi sinh. Nhớ xem [Phụ Nữ Có Thai và Viêm Gan Loại B](#) để biết thêm chi tiết.

**Nếu tôi không cảm thấy bị bệnh, tôi có thể là "người mang siêu vi khuẩn kinh niên trong người" hay không?**

Người mang siêu vi khuẩn viêm gan loại B kinh niên trong người có thể cảm thấy khỏe mạnh mặc dù có siêu vi khuẩn này trong gan họ. Họ có thể bị nhiễm kinh niên mà vẫn không biết. Vì vậy là viêm gan loại B được gọi là một "căn bệnh thầm lặng" - nhiều người không có triệu chứng. Khi bị nhiễm kinh niên, siêu vi khuẩn này vẫn tiếp tục tấn công và tác hại gan trong một thời gian dài, dù quý vị vẫn cảm thấy khỏe mạnh. Đến khi quý vị cảm thấy bệnh đến mức cần đi bác sĩ thì quý vị có thể đã bị xơ gan hoặc ung thư gan. Do đó, nhớ đi thử nghiệm tìm viêm gan loại B càng sớm càng tốt. Phát hiện sớm có thể giúp bảo vệ cho những người thân thương của quý vị không bị nhiễm viêm gan loại B và giảm bớt nguy cơ bị ung thư gan nhờ khám đều đặn.

**Tôi có nên chủng ngừa nếu tôi là người mang siêu vi khuẩn kinh niên trong người hay không?**

Tiếc thay, thuốc chủng viêm gan loại B đã quá muộn cho những người mang siêu vi khuẩn kinh niên trong người. Thuốc chủng sẽ không giúp được gì vì quý vị đã bị nhiễm viêm gan loại B. Tuy nhiên, thuốc chủng có thể bảo vệ những người thân thương của quý vị. Nhớ nhắc người bạn tình của quý vị và các con đi thử nghiệm và chủng ngừa.

### **Bị nhiễm viêm gan loại B kinh niên có thể gây ra những bệnh gan nào hiểm nghèo?**

Tuy viêm gan loại B kinh niên không phải lúc nào cũng đưa đến bệnh gan chết người, nhưng có nhiều nguy cơ hơn mức bình thường nhiều. Các cuộc nghiên cứu cho thấy là cứ 4 người mang siêu vi khuẩn kinh niên trong người thì có 1 người có thể bị xơ gan hoặc ung thư gan sau này trong đời. Các bệnh này có thể là do gan bị siêu vi khuẩn viêm gan loại B tác hại nhiều năm và có thể rút ngắn mạng sống của quý vị. Trong trường hợp xơ gan, gan sẽ bị sẹo vì cố tự sửa chữa sau khi bị siêu vi khuẩn viêm gan loại B tấn công liên tục. Vết sẹo này làm gan bị cứng lại và có thể làm hư gan. Khi khỏe mạnh thì gan mềm và dẻo.

### **Viêm Gan Loại B và Ung Thư Gan**

Ung thư gan là mối đe dọa rất lớn cho sức khỏe của người Á Châu và thường có thể làm thiệt mạng vì không thấy triệu chứng gì cho đến khi đã quá muộn. Trong số người Mỹ gốc Việt, ung thư gan là loại ung thư đứng hàng thứ nhì. Tỷ lệ bị ung thư gan của đàn ông người Mỹ gốc Việt cao hơn 13 lần, của người Mỹ gốc Triều Tiên cao hơn 8 lần, và người Trung Hoa cao hơn 6 lần so với những người không thuộc gốc Á Châu.

Vì 80% tất cả những trường hợp ung thư gan trên thế giới 80% là do HBV kinh niên gây ra, điều tối quan trọng là tất cả người Á Châu phải thử nghiệm tìm viêm gan loại B. Hiện nay, mỗi năm trên khắp thế giới có 360,000 người Á Châu bị thiệt mạng vì viêm gan loại B. Chẩn đoán và điều trị sớm là yếu tố tối quan trọng để cứu mạng! Cả trường hợp xơ gan lẫn ung thư gan đều cần được chăm sóc chuyên khoa. Những loại điều trị các căn bệnh gan hiểm nghèo này có thể là bằng thuốc hoặc đôi khi cần phải ghép gan để giúp kéo dài mạng sống người bệnh.

Phát hiện sớm viêm gan loại B kinh niên có thể giúp gia tăng hy vọng ngăn ngừa và sống sót khi bị ung thư gan bằng cách khám sức khỏe đều đặn và điều trị bằng những loại thuốc mới.

### **Có cách trị dứt viêm gan loại B kinh niên hay không?**

Tin mừng cho những người mang siêu vi khuẩn kinh niên trong người có dấu hiệu đang bị bệnh gan là nay có nhiều cách điều trị đầy hứa hẹn. Cách đây mười năm thì không có cách nào khác. Ngày nay, có hai loại thuốc được phê chuẩn tại Hoa Kỳ có thể giảm bớt mức tác hại gan của siêu vi khuẩn này - là thuốc lamivudine và interferon alpha.

Những loại thuốc được phê chuẩn này có thể giúp giảm bớt mức tiến triển của bệnh gan ở những người mang HBV kinh niên bằng cách giảm tốc độ sinh sôi của siêu vi khuẩn này. Nếu giảm bớt được mức sinh sôi nảy nở của siêu vi khuẩn viêm gan loại B, thì gan ít bị hư hại hơn. Đôi khi những loại thuốc này còn có thể loại trừ được siêu vi khuẩn này, nhưng không nhiều lắm. Với nhiều cuộc khảo cứu mới đầy hứa hẹn, nay có nhiều hy vọng là trong tương lai gần sẽ tìm ra được phương thuốc trị viêm gan loại B kinh niên.

## **Có cách điều trị nào nếu tôi bị viêm gan loại B kinh niên hay không?**

Hiện nay có hai loại thuốc được phê chuẩn tại Hoa Kỳ để dùng cho những người bị nhiễm viêm gan loại B kinh niên:

**Epivir-HBV** (lamivudine) là thuốc viên để uống

**Intron A** (interferon alpha) là thuốc chích

Lamivudine còn được bán ra dưới tên Zeffix hoặc Heptodin bên ngoài Hoa Kỳ. Điều quan trọng cần biết là không phải người nào mang HBV kinh niên trong người đều cần dùng thuốc. Một số bệnh nhân chỉ cần được bác sĩ của họ hoặc bác sĩ chuyên khoa gan khám đều đặn (ít nhất mỗi năm một lần hoặc nhiều hơn).

Bệnh nhân có dấu hiệu đang bị bệnh gan có thể được lợi nhất khi điều trị. Nhớ hỏi bác sĩ của quý vị xem quý vị có nên được điều trị hay không và có những cách điều trị nào cho quý vị. **Điều thật quan trọng là tất cả những người bị viêm gan loại B kinh niên phải đến bác sĩ của họ ít nhất mỗi năm một lần (hoặc nhiều hơn, nếu cần), bất luận họ có quyết định bắt đầu chương trình điều trị hay không.**

Có những loại thuốc mới đầy hứa hẹn đang được thí nghiệm và phát triển để trị viêm gan loại B kinh niên. Xin xem bảng liệt kê [Tìm Thuốc Mới](#) của Tổ Chức Viêm Gan Loại B để biết thêm về những cách điều trị được phê chuẩn và đang còn thí nghiệm. Vào lúc này chỉ có bảng liệt kê bằng Anh ngữ.

## **Tôi có thể làm gì khác để giữ gìn sức khỏe?**

Một trong những việc tốt nhất quý vị có thể làm cho mình là chăm sóc sức khỏe kỹ lưỡng. Dù quý vị không cảm thấy bị bệnh, siêu vi khuẩn này vẫn có thể tác hại gan. Chúng tôi nêu ra đây 12 điều đơn giản quý vị có thể làm ngay bây giờ để được khỏe mạnh hơn! Nhưng lời khuyên quan trọng nhất là phải tìm một bác sĩ giỏi để khám đều đặn.

1. **Nhớ tìm một bác sĩ giỏi có kiến thức về viêm gan loại B.** Một "bác sĩ chuyên khoa gan" là bác sĩ chuyên về bệnh gan. Họ thường có dữ kiện mới nhất về việc thử nghiệm, kiểm soát và điều trị viêm gan loại B.
2. **Đi khám đều đặn với bác sĩ chuyên khoa gan hoặc bác sĩ gia đình của quý vị.** Quý vị nên đi khám ít nhất một hoặc hai lần mỗi năm, hoặc nhiều hơn nữa nếu cần. Nhớ đến bác sĩ đều đặn bất luận quý vị có quyết định bắt đầu chương trình điều trị hay không. Nêu thật nhiều thắc mắc và lấy bản sao tất cả kết quả thử máu.
3. **Chủng ngừa viêm gan loại A** để bảo vệ quý vị đối với một loại bệnh gan hiểm nghèo khác.
4. **Tránh uống rượu** hoặc tuyệt đối giới hạn số lượng rượu uống. Các cuộc nghiên cứu y khoa cho thấy là rượu rất có hại cho gan.
5. **Tránh hút thuốc hoặc bỏ hút thuốc** vì cũng rất có hại cho gan.

6. **Nếu quý vị là phụ nữ có thai, hãy cho bác sĩ biết là quý vị bị viêm gan loại B kinh niên.** Nhớ nhắc bác sĩ chủng ngừa viêm gan loại B và dùng globulin miễn nhiễm viêm gan loại B (HBIG) cho em bé ngay sau khi sinh. Điều này rất quan trọng vì nếu trẻ sơ sinh không được bảo vệ trong vòng 12 tiếng đầu tiên sau khi sinh, thì em bé có 90% cơ nguy bị nhiễm viêm gan loại B kinh niên. Nếu được điều trị đúng cách, em bé có hơn 95% hy vọng được bảo vệ!
7. **Ăn uống lành mạnh, quân bình.** Tuy không có chương trình ăn uống nhất định nào cho những người bị viêm gan loại B kinh niên, lúc nào cũng nên ăn nhiều rau trái tươi, giới hạn mỡ và thức ăn vặt vô bổ, và uống nhiều nước.
8. **Hỏi bác sĩ trước khi thử bất cứ loại dược thảo, sinh tố (vitamins), hoặc chương trình ăn uống nào mới.** Nhiều loại dược thảo và chương trình ăn uống mới có thể tác hại đến gan của quý vị. Hãy hỏi bác sĩ trước khi thử những cách điều trị này. Một số dược thảo có thể cản trở đến thuốc được bác sĩ kê toa, do đó quý vị cần thận trọng.
9. **Tránh truyền nhiễm máu của quý vị sang người khác.** Đừng dùng chung những vật dụng sắc bén như dao cạo râu, bông tai, bàn chải đánh răng, hoặc kéo bấm móng tay.
10. **Dùng bao cao su để bảo vệ những người bạn tình.**
11. **Tránh dùng những loại ma túy bất hợp pháp.**
12. **Nhắc nhở người bạn tình và những người thân thương khác đi thử nghiệm và chủng ngừa viêm gan loại B.**

### **Tương lai tôi sẽ ra sao nếu tôi bị viêm gan loại B kinh niên?**

May thay, những người bị nhiễm viêm gan loại B kinh niên có thể sống thọ và khỏe mạnh. Nếu bị bệnh, thì có thể xảy ra sau này trong đời. Đây là tin mừng vì nếu được thử nghiệm sớm, chăm sóc y tế đều đặn, và những cách điều trị mới, có rất nhiều cách giúp những người bị viêm gan loại B kinh niên. Bác sĩ càng ngày càng kiểm soát và điều trị viêm gan loại B có hiệu quả hơn. Tương lai của những người mang siêu vi khuẩn kinh niên trong người nay sáng lạn hơn nhiều vì các khoa học gia đang tìm ra những loại thuốc mới chống viêm gan loại B.

### **Tôi tìm thêm chi tiết về thử nghiệm, chủng ngừa và điều trị ở đâu?**

Quý vị có thể nhờ bác sĩ gia đình, sở y tế địa phương, hoặc y viện cộng đồng cho thử máu đơn giản để tìm viêm gan loại B. Vào lúc này quý vị cũng có thể bắt đầu loạt chủng ngừa.

Nếu quý vị cần được giúp tìm bác sĩ hoặc muốn biết thêm chi tiết, xin gọi cho đường dây Helpline Thông Tin và Trợ Giúp về HBV tại số **1-888-888-0981**. Đây là số điện thoại miễn phí, thuộc một chương trình cộng đồng toàn quốc do GlaxoSmithKline bảo trợ. Tất cả chi tiết đều có cung cấp bằng tiếng Việt, Anh, Phổ Thông, Quảng Đông, Triều Tiên.

Nếu quý vị nói tiếng Anh, xin liên lạc với Tổ Chức Viêm Gan Loại B bằng email tại địa chỉ [info@hepb.org](mailto:info@hepb.org) hoặc gọi điện thoại cho chúng tôi tại số 215-489-4900.