

# Sống chung với Viêm gan B Mãn tính

## Viêm gan B là gì?

Viêm gan B là bệnh viêm gan nghiêm trọng thường gặp nhất trên thế giới. Bệnh này là do virus viêm gan B (HBV) tấn công các tế bào gan và có thể gây xơ (sẹo) gan, suy gan hoặc ung thư gan sau này. Virus này lây truyền qua tiếp xúc trực tiếp với máu và dịch cơ thể bị nhiễm bệnh, và từ người mẹ dương tính với viêm gan B sang con mới sinh trong khi mang thai hoặc sinh con.

## Điều gì xảy ra nếu tôi bị nhiễm bệnh?

Viêm gan B được gọi là "nhiễm bệnh thầm lặng" vì hầu hết mọi người đều có ít triệu chứng hoặc không có triệu chứng. Một số người sẽ có thể tự loại bỏ virus, trong khi những người khác có thể bị nhiễm bệnh mãn tính. Hầu hết những người lớn khỏe mạnh mới bị nhiễm bệnh sẽ có thể loại bỏ virus và phục hồi – quá trình này có thể cần tới 6 tháng và được gọi là nhiễm bệnh cấp tính. Những người đã phục hồi không lây virus cho người khác, và họ không thể bị nhiễm HBV lại. Một số người lớn và hầu hết trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ bị nhiễm bệnh không có khả năng chống lại virus và sẽ bị nhiễm bệnh mãn tính, suốt đời. Bất kể nhiễm bệnh cấp tính hay mãn tính, người bị nhiễm bệnh có thể truyền virus cho người khác ngay cả khi họ không có triệu chứng.

## Làm thế nào tôi biết được tôi đã hồi phục hay bị nhiễm bệnh mãn tính?

Bạn nên yêu cầu bác sĩ yêu cầu loạt xét nghiệm máu HBV 3 phần, và cung cấp cho bạn bản in kết quả. Một người bị chẩn đoán nhiễm HBV mãn tính khi người đó xét nghiệm dương tính với kháng nguyên bề mặt viêm gan B (HBsAg+) trong hơn 6 tháng. Điều này nghĩa là bác sĩ của bạn phải làm lại xét nghiệm này để xác định xem bạn nhiễm bệnh cấp tính hay mãn tính.

## Loạt xét nghiệm máu để chẩn đoán Viêm gan B 3 phần bao gồm các xét nghiệm máu sau đây:

- 1. Kháng nguyên Bề mặt Viêm gan B (HBsAg):** "Kháng nguyên bề mặt" là một phần của virus viêm gan B được tìm thấy trong máu của người bị nhiễm bệnh. Nếu xét nghiệm này dương tính, người đó bị nhiễm bệnh và có thể truyền virus sang người khác qua máu và dịch cơ thể bị nhiễm bệnh.
- 2. Kháng thể Bề mặt Viêm gan B (HBsAb hoặc anti-HBs):** "Kháng thể bề mặt" được hình thành để đáp ứng với virus viêm gan B. Cơ thể bạn có thể tạo ra kháng thể này nếu bạn đã được chủng ngừa hoặc nếu bạn đã hồi phục sau khi bị nhiễm viêm gan B. Nếu xét nghiệm này dương tính thì hệ miễn dịch của bạn đã phát triển thành công một kháng thể bảo vệ chống lại virus viêm gan B. Kháng thể này sẽ bảo vệ lâu dài chống lại nhiễm viêm gan B trong tương lai. Một người có kháng thể bề mặt dương tính được miễn dịch và được bảo vệ chống lại viêm gan B. Họ không bị nhiễm bệnh và không thể truyền virus cho người khác.
- 3. Kháng thể Lõi Viêm gan B (HBcAb hoặc anti-HBc):** "Kháng thể lõi" không bảo vệ hay cung cấp miễn dịch chống lại virus viêm gan B. Xét nghiệm dương tính chỉ cho thấy một người có thể đã bị nhiễm virus viêm gan B tại một thời điểm nào đó trong đời. Xét nghiệm này thường được các ngân hàng máu sử dụng để sàng lọc hiến máu. Tuy nhiên, phải có cả ba kết quả xét nghiệm máu để bác sĩ đưa ra chẩn đoán chính xác.

## Làm thế nào tôi có thể ngăn ngừa lây viêm gan B cho người khác?

Nếu bạn bị nhiễm bệnh, bạn có thể truyền virus cho người khác, vì vậy quan trọng là phải thực hiện các biện pháp phòng ngừa nhất định. Bạn tình và người có tiếp xúc gần gũi trong hộ gia đình nên được xét nghiệm HBV. Nếu các xét nghiệm máu cho thấy họ không bị nhiễm bệnh hoặc được bảo vệ thì họ nên được chủng ngừa vắc xin HBV để có thể được bảo vệ trọn đời. Để tránh lây truyền HBV, quan trọng là phải quan hệ tình dục an toàn, che kín mọi vết cắt và tránh dùng chung bất kỳ vật dụng cá nhân sắc nhọn nào như dao cạo râu, bàn chải đánh răng, cắt móng tay, hoặc khuyên tai. **Viêm gan B không lây truyền ngẫu nhiên và không lây qua hắt hơi, ho, ôm, ăn cùng người khác, hoặc ăn thức ăn được chuẩn bị bởi người bị viêm gan B.**

## Nếu tôi bị viêm gan B và đang mang thai thì sao?

Trẻ sinh ra từ người mẹ bị viêm gan B có nguy cơ mắc viêm gan B mãn tính cao hơn 90% nếu không được điều trị đúng cách khi sinh. Một phụ nữ mang thai xét nghiệm HBV dương tính phải đảm bảo con mới sinh của mình được tiêm liều vắc xin HBV thứ nhất (và một liều HBIG, nếu có) trong phòng đẻ hoặc trong vòng 24 giờ đầu đời, tốt nhất là trong vòng 12 giờ. Bảo vệ trẻ mới sinh không bị nhiễm viêm gan B là rất quan trọng. **TẤT CẢ** phụ nữ mang thai nên được xét nghiệm viêm gan B trong thai kỳ!

## Có phương pháp điều trị cho viêm gan B mãn tính không?

Những người bị viêm gan B mãn tính vẫn có tương lai tươi sáng. Mặc dù không có phương pháp chữa trị hoàn toàn cho viêm gan B, nhưng có những phương pháp điều trị đầy hứa hẹn có thể kiểm soát virus. Quan trọng là phải hiểu rằng không phải tất cả mọi người bị viêm gan B đều sẽ cần điều trị, nhưng tất cả những người bị viêm gan B mãn tính nên được bác sĩ chuyên khoa gan khám ít nhất một lần mỗi năm. Hiện có một số Hoa Kỳ thuốc được FDA phê duyệt để điều trị nhiễm HBV mãn tính. Bác sĩ sẽ xác định liệu bạn có được hưởng lợi từ các phương pháp điều trị này, vốn đã được chứng minh là giúp giảm nguy cơ tổn thương gan nặng hơn và ung thư gan do viêm gan B. Ngoài ra còn có các loại thuốc mới khác đang được phát triển và thử nghiệm lâm sàng.

## Có thuốc thảo mộc và chất bổ sung điều trị được bệnh không?

Nhiều người quan tâm đến việc dùng thuốc thảo mộc hoặc chất bổ sung để tăng cường hệ miễn dịch và giúp gan khỏe hơn. Không có quy định nào cho các sản phẩm này, hoặc bằng chứng khoa học cho thấy các thuốc thảo mộc hoặc chất bổ sung giúp điều trị nhiễm viêm gan B. Có lo ngại rằng một số thuốc thảo mộc hoặc chất bổ sung có thể gây trở ngại cho các loại thuốc khác, hoặc thậm chí gây tổn thương cho gan. Có nhiều công ty và cá nhân đưa ra lời hứa hẹn giả dối trên Internet và mạng xã hội về sản phẩm của họ. Các tuyên bố trên mạng và những lời chứng thực của bệnh nhân trên Facebook là giả mạo và có thể lừa mọi người mua thuốc thảo mộc và chất bổ sung đắt tiền. Hãy nhớ rằng, nếu nghe mà bỏ quá thì chắc là giả.

## Làm thế nào tôi có thể sống một lối sống lành mạnh nếu bị viêm gan B mãn tính?

Dưới đây là Danh sách Top 10 quyết định sức khỏe mà bạn có thể bắt đầu ngay hôm nay!

1. **Lên lịch khám thường xuyên với bác sĩ chuyên khoa gan** hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có kinh nghiệm điều trị cho người bị viêm gan B để duy trì sức khỏe của bạn và sức khỏe của gan. Mọi thứ có thể thay đổi theo thời gian ngay cả khi hiện nay bạn đang ở trong giai đoạn "bệnh không hoạt động".
2. **Chủng ngừa vắc xin viêm gan A** để tự bảo vệ mình khỏi một loại virus khác tấn công vào gan.
3. **Tránh uống rượu và hút thuốc** vì cả hai thói quen này sẽ làm tổn thương gan.
4. **Trao đổi với nhà cung cấp của bạn trước khi bắt đầu dùng bất kỳ thuốc thảo mộc hoặc chất bổ sung vitamin nào** vì một số chất này có thể gây trở ngại cho các thuốc theo toa điều trị viêm gan B hoặc thậm chí làm tổn thương gan của bạn.
5. **Kiểm tra với dược sĩ về bất kỳ thuốc mua không cần toa nào** (ví dụ: acetaminophen, paracetamol) hoặc thuốc theo toa không dùng để điều trị viêm gan B trước khi dùng để đảm bảo chúng an toàn cho gan.
6. **Tránh hít phải hơi hóa chất** bốc lên từ sơn, chất pha loãng sơn, keo, chất làm vệ sinh trong hộ gia đình, chất tẩy sơn móng, và các hóa chất có khả năng độc hại khác mà có thể làm tổn thương gan.
7. **Có một chế độ ăn uống lành mạnh** bao gồm hoa quả, ngũ cốc nguyên hạt, cá và thịt nạc, và thật nhiều rau. "Rau thuộc họ cải" nói riêng – cải bắp, bông cải xanh, súp lơ – đã được chứng minh là giúp bảo vệ gan chống lại các hóa chất môi trường.
8. **Tránh ăn động vật có vỏ sống hoặc tái** (ví dụ: ngao, trai, hào, sò điệp) vì chúng có thể bị nhiễm vi khuẩn có tên là *Vibrio vulnificus*, vốn rất độc hại cho gan và có thể gây ra nhiều tổn thương.
9. **Kiểm tra các dấu hiệu nấm mốc** trên hạt, ngô, ngũ cốc, lạc, cao lương, và kê trước khi dùng các thực phẩm này. Thực phẩm có nhiều khả năng có nấm mốc hơn nếu được bảo quản trong điều kiện ẩm ướt và không được niêm phong thích đáng. Nếu có nấm mốc thì thực phẩm có thể bị nhiễm "aflatoxin", được biết là một yếu tố nguy cơ cho ung thư gan.
10. **Giảm tải cho gan** bằng cách ăn thực phẩm lành mạnh, tập thể dục thường xuyên, và nghỉ ngơi nhiều.

Hãy nhớ rằng tất cả mọi thứ bạn ăn, uống, hô hấp, hoặc hấp thụ qua da cuối cùng đều được lọc bởi gan.

Vì vậy, hãy bảo vệ gan và sức khỏe của bạn!

**Để biết thêm thông tin về Điều trị HBV, Thử nghiệm Lâm sàng, Mẹo để Gan Khỏe mạnh, và Bác sĩ chuyên khoa Gan, vui lòng vào trang mạng của Hepatitis B Foundation tại [www.hepb.org](http://www.hepb.org).**