

BÀI TUYÊN TRUYỀN

Phòng, chống và hưởng ứng Ngày Thế giới phòng, chống viêm gan vi rút (28/7)

Bệnh viêm gan vi rút là bệnh truyền nhiễm phổ biến toàn cầu, gây ra hậu quả nghiêm trọng về sức khỏe và có thể gây tử vong do các biến chứng của viêm gan vi rút. Nhiễm vi rút viêm gan cấp tính thường không có triệu chứng hoặc có thể biểu hiện không rõ ràng, nhưng trường hợp nặng có thể gây ra suy gan cấp hoặc diễn biến kéo dài dẫn đến viêm gan mạn, xơ gan và ung thư gan.

Các loại vi rút gây viêm gan và đường lây nhiễm

Vi rút viêm gan có 5 loại gây bệnh chính, đó là vi rút A, B, C, D và E. Các loại vi rút này gây bệnh cho mọi lứa tuổi, không phân biệt giới tính, khả năng lây không có giới hạn. Trong 5 loại vi rút viêm gan này, vi rút viêm gan B và C có ảnh hưởng đến sức khỏe con người nhiều nhất. Vi rút viêm gan B và C là nguyên nhân gây ung thư gan hàng đầu, ước tính có khoảng 57% các trường hợp xơ gan và 78% trường hợp ung thư gan tiên phát do nhiễm vi rút viêm gan B và C.

Vi rút viêm gan A (HAV): có trong phân của người nhiễm bệnh và thường lây truyền qua nguồn nước hoặc thực phẩm bị ô nhiễm. Quan hệ tình dục không bảo vệ cũng có thể lây truyền HAV. Bệnh viêm gan do HAV thường nhẹ, sau đó hoàn toàn bình thường và có miễn dịch với loại vi rút này. Tuy nhiên, nhiễm HAV cũng có thể gây bệnh nghiêm trọng và đe dọa tính mạng. Hiện nay đã có vắc xin tiêm phòng viêm gan vi rút A.

Vi rút viêm gan B (HBV): lây truyền qua đường máu, đường tình dục và mẹ truyền sang con. Khả năng lây lan của HBV rất mạnh, chỉ cần một xây xát nhỏ trên da và niêm mạc khi tiếp xúc với máu người nhiễm vi rút (qua kim tiêm, kim châm cứu, dụng cụ y tế, cắt móng tay, bàn chải đánh răng...) cũng có nguy cơ cao bị nhiễm HBV. Hiện nay đã có vắc xin tiêm phòng viêm gan vi rút B an toàn, hiệu quả.

Vi rút viêm gan C (HCV): chủ yếu lây truyền qua đường máu. Điều này có thể xảy ra thông qua truyền máu và các chế phẩm máu bị nhiễm HCV, một số

nguyên nhân khác như châm cứu, bấm lỗ tai, xăm mình,... mà các dụng cụ hành nghề không tuyệt đối vô khuẩn. Lây truyền qua đường tình dục và từ mẹ sang con cũng có, nhưng ít hơn. Hiện chưa có vắc xin tiêm phòng viêm gan vi rút C.

Vi rút viêm gan D (HDV): nhiễm HDV chỉ xảy ra với người đã nhiễm HBV. Việc nhiễm cả 2 vi rút này sẽ làm cho bệnh nặng hơn. Vắc xin tiêm phòng HBV có tác dụng phòng cho cả HDV.

Vi rút viêm gan E (HEV): đường lây truyền cũng giống HAV. Đã có vắc xin tiêm phòng HEV nhưng chưa được phổ biến rộng rãi.

Phòng ngừa viêm gan vi rút

Đầu tiên cần tiêm phòng vắc xin đầy đủ và sớm nhất có thể. Trẻ sơ sinh phải được tiêm chủng viêm gan B càng sớm càng tốt, tốt nhất là trong vòng 24 giờ sau khi sinh. Với thanh thiếu niên và người lớn cần xét nghiệm máu xem đã bị nhiễm viêm gan B chưa. Nếu chưa bị mà cơ thể chưa có kháng thể thì cần tiêm phòng ngay để bảo vệ cho bản thân mình.

Ngoài ra, để phòng ngừa các bệnh viêm gan do vi rút trước tiên cần kiểm soát đường lây nhiễm. Đối với bệnh viêm gan vi rút A và E: nấu chín thức ăn và ăn khi còn nóng. Không ăn những thực phẩm còn sống, tái như gỏi cá sống, tiết canh... Uống nước đun sôi để nguội. Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch sau khi đi vệ sinh, sau khi thay tã cho em bé, trước khi nấu ăn và trước khi ăn. Rửa rau và trái cây bằng nước sạch, tốt nhất là dưới vòi nước chảy. Đối với bệnh viêm gan vi rút B, C và D: không dùng chung bơm kim tiêm, kim xăm mình, môi, lông mày và các vật dụng cá nhân như bàn chải răng, dao cạo... với người khác. Không để các vết thương bị hở tiếp xúc trực tiếp với máu của người khác. Sử dụng bao cao su đúng cách khi quan hệ tình dục.

Đối với người đã bị nhiễm vi rút viêm gan thì một chế độ ăn uống hợp lý sẽ giúp người bệnh tăng cường khả năng kiểm soát được bệnh của mình. Nên ăn nhiều rau xanh và trái cây, hạn chế ăn muối, chất ngọt và chất béo, không hút thuốc lá, uống rượu bia và cần thận trọng khi sử dụng các loại thuốc vì một số thuốc có thể gây độc cho gan như thuốc an thần, thuốc giảm đau - chống viêm,...

Viêm gan vi rút B có thể dự phòng và điều trị được



Xét nghiệm ngay



Điều trị sớm



Ngăn ngừa lây nhiễm

ENDHEP2030
The Hepatitis Fund



PATH
ĐOÀN LẬP KẾT HỢP

CỤC QUẢN LÝ KHÁM CHỮA BỆNH



VIÊM GAN B
NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

1 Bệnh viêm gan B là gì?

- Gan là cơ quan quan trọng, có vai trò chuyển hóa, thải độc, bài tiết, chuyển hóa, miễn dịch, cân bằng dinh dưỡng và nhiều chức năng khác. Viêm gan là tình trạng gan bị tổn thương do các nguyên nhân khác nhau.
- Viêm gan B là bệnh do vi rút viêm gan B gây ra (bệnh gan do HBV gây ra).

2 Tại sao cần phát hiện và điều trị kịp thời viêm gan B?

Người mắc viêm gan B, nếu không được phát hiện và chữa trị kịp thời thì bệnh có thể tiến triển thành:



Xơ gan



Ung thư gan

3 Viêm gan B lây truyền như thế nào?

Viêm gan B có thể lây truyền từ người bệnh sang người lành qua đường máu, quan hệ tình dục và mẹ truyền sang con thông qua các hành vi nguy cơ sau:



Dùng chung dụng cụ tiêm chích với người mắc viêm gan B



Quan hệ tình dục với người viêm gan B không dùng bao cao su



Các can thiệp chăm sóc y tế:
- Truyền máu và các chế phẩm máu mà không được sàng lọc viêm gan B



Dùng chung dụng cụ xăm hình, kim xỏ khuyên với người viêm gan B

- Lọc máu định kỳ không đảm bảo an toàn
- Tiêm truyền không an toàn
- Thực hành các thủ thuật y tế không đảm bảo an toàn (vết thương do kim đâm...)



Lây truyền viêm gan B từ mẹ sang con: chủ yếu khi chuyển dạ và khi sinh



Dùng chung vật dụng cá nhân như bàn chải đánh răng, dao cạo, dụng cụ làm móng với người viêm gan B

Lưu ý:

Các hành vi không lây nhiễm viêm gan B: ho, hắt hơi, ôm hôn, bắt tay với người bệnh, ăn chung, uống chung, dùng chung bát thìa, cho con bú.

4

Làm thế nào để phòng tránh lây nhiễm viêm gan B?

Để phòng ngừa và giảm nguy cơ lây nhiễm HBV cần thực hiện:



Tiêm vắc xin viêm gan B là biện pháp phòng ngừa tốt nhất cho người chưa mắc bệnh



Xăm hình, xỏ khuyên, châm cứu tại các cơ sở sử dụng các dụng cụ đảm bảo vô khuẩn



Không dùng chung bơm kim tiêm, điều trị thay thế chất dạng thuốc phiện bằng methadone, buprenorphine đối với người nghiện chích ma túy



Không dùng chung dụng cụ cá nhân (bàn chải đánh răng, dao cạo, dụng cụ làm móng)



Quan hệ tình dục an toàn



Phòng lây truyền vi rút viêm gan B từ mẹ sang con



Xét nghiệm phát hiện HBsAg, chẩn đoán và điều trị thích hợp để dự phòng lây truyền vi rút viêm gan B cho người khác.



Sàng lọc máu và chế phẩm máu, đảm bảo an toàn trong tiêm truyền tại các cơ sở y tế

5

Tiến triển của nhiễm viêm gan B như thế nào?

- Nhiễm viêm gan B có thể tự khỏi hoặc tiến triển thành mạn tính, đặc biệt ở trẻ sơ sinh (chiếm trên 90% trường hợp).
- Tiến triển của viêm gan vi rút B mạn có thể dẫn tới xơ gan, ung thư gan
- Các yếu tố ảnh hưởng đến tiến triển viêm gan B là nghiện rượu, đồng nhiễm HIV, HCV...



Lá gan bình thường



Xơ gan



Ung thư gan

6

Người mắc bệnh viêm gan B có biểu hiện gì?

Viêm gan B thường tiến triển âm thầm trong cơ thể người. Đa số người mắc viêm gan B không có biểu hiện triệu chứng gì.

Một số biểu hiện của bệnh viêm gan B như:



Sốt, mệt mỏi, chán ăn



Nước tiểu sẫm màu



Buồn nôn, nôn, đau bụng



Vàng da và vàng mắt

Các biểu hiện này có thể xuất hiện trong giai đoạn nhiễm cấp (2 tuần – 6 tháng sau phơi nhiễm) hoặc giai đoạn cấp của viêm gan B mạn. Một số trường hợp có biểu hiện xơ gan như cổ chướng, chảy máu đường tiêu hóa,...

7

Làm thế nào để phát hiện bệnh viêm gan B?

Người mắc bệnh viêm gan B thường không có biểu hiện triệu chứng gì trong nhiều năm. Cách duy nhất để biết mình có mắc viêm gan B hay không là xét nghiệm máu.

• Xét nghiệm máu để phát hiện kháng nguyên HBsAg



Nếu kết quả xét nghiệm HBsAg (+): Nhiễm viêm gan B



Nếu kết quả xét nghiệm HBsAg (-): Bạn chưa bị nhiễm vi rút viêm gan B. Bạn nên tiêm phòng vắc xin viêm gan B. Nếu có thể, xét nghiệm định lượng anti-HBs trước khi tiêm vắc xin

• Đánh giá giai đoạn bệnh

Nếu bạn nhiễm viêm gan B, bạn cần đến cơ sở y tế khám, tư vấn và xét nghiệm thêm để đánh giá giai đoạn bệnh và chỉ định điều trị.

• Điều trị và theo dõi điều trị

- Nếu bạn có chỉ định điều trị viêm gan B: Cần điều trị viêm gan B lâu dài
- Nếu bạn chưa có chỉ định điều trị viêm gan B: Cần theo dõi định kỳ

5 hành động để bảo vệ bạn và người thân không bị viêm gan vi rút:



Luôn luôn sử dụng
kim tiêm khử trùng



Quan hệ tình dục
an toàn



Sử dụng dao cạo
và lưỡi dao riêng



Sử dụng các dụng cụ
xăm trổ và xỏ khuyên
an toàn



Tiêm phòng
viêm gan B
cho trẻ sơ sinh

Cứ 30 giây lại có
1 người tử vong
do **viêm gan**
B hoặc C.



**Đừng chờ đợi!
Hãy đến
cơ sở y tế
gần nhất
để xét nghiệm**



Vắc xin phòng **viêm gan B** có thể giúp con của bạn không bị ung thư gan sau này

Khi các dịch vụ về viêm gan được mang đến gần hơn với cộng đồng, tất cả trẻ sơ sinh có thể tiếp cận với vắc xin phòng viêm gan B ngay từ khi sinh.



Viêm gan B có thể dễ dàng lây truyền từ mẹ sang con trong khi sinh.

Khi được tiếp cận với các dịch vụ y tế, tất cả các bà mẹ có thể xét nghiệm sớm và ngăn ngừa lây nhiễm sang cho con.



Gần
90% 

người sống chung với **viêm gan**
vì rút nhưng không biết tình trạng
bệnh của mình.

Khi các dịch vụ về viêm gan được mang
đến gần hơn với cộng đồng, nhiều người
sẽ được tiếp cận kịp thời với xét nghiệm
và điều trị hơn.



Gần

90%



người sống chung với **viêm gan**
vì rút không biết tình trạng
bệnh của mình.

Khi các dịch vụ về viêm gan được mang
đến gần hơn với cộng đồng, nhiều người
sẽ được tiếp cận với xét nghiệm và điều trị
kịp thời.

