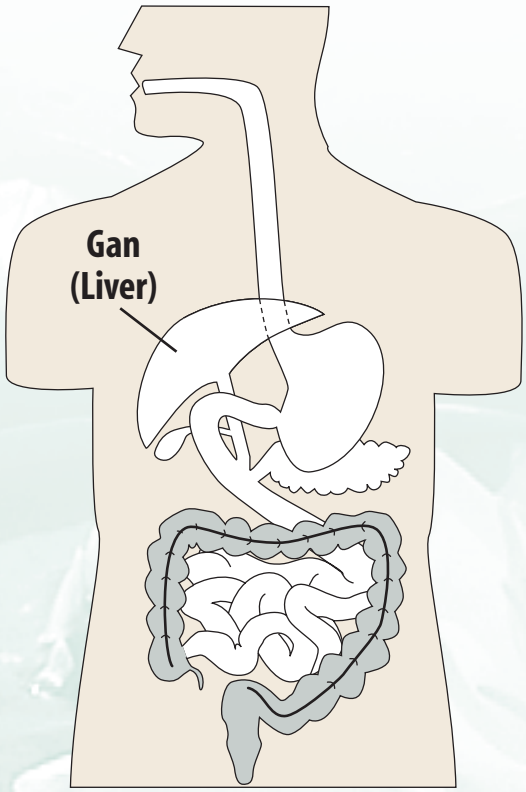
VIÊM GAN SIÊU VI B:
NHỮNG ĐIỀU CHÚNG TA NÊN LÀM

Hepatitis B:
What We Can Do

“Nhiều bạn bè của chúng ta mắc các bệnh về gan như nóng gan vì họ thích ăn đồ nóng, đồ chiên, hoặc do họ tiếp xúc với thuốc trừ sâu lúc ở Việt Nam. Vậy bệnh nóng gan và viêm gan siêu vi B có giống nhau không?”

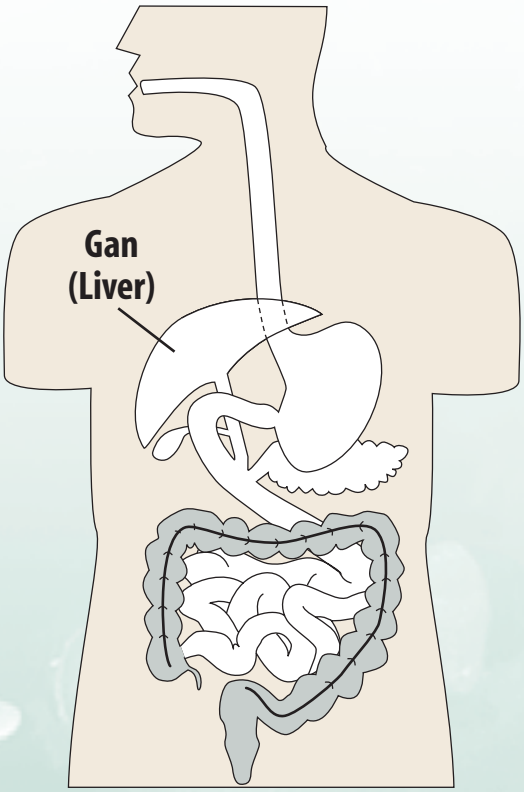
Chúng ta thường dùng từ “nóng gan” để diễn tả nhiều tình trạng bệnh theo y học cổ truyền Việt Nam hoặc Trung Hoa. Tuy nhiên viêm gan siêu vi B hoàn toàn khác hẳn. Viêm gan siêu vi B không phải do ăn uống đồ nóng, hoặc do thuốc trừ sâu mà là do một loại siêu vi khuẩn (HBV) gây ra. Nó dễ lây lan và rất phổ biến trong cộng đồng người Việt Nam chúng ta. Nhiều người có thể mắc bệnh viêm gan Siêu vi B mà không hề có triệu chứng nào cả. Đôi khi, một người có thể có những triệu chứng cúm nhẹ, ớn lạnh, nước tiểu đục màu, phân lỏng, mệt mỏi, hoặc vàng da hay vàng mắt.



Bệnh viêm gan siêu vi B là nguyên nhân phổ biến nhất gây ra bệnh sơ gan và ung thư gan trong cộng đồng người Việt Nam. Đó là lý do tại sao rất nhiều bạn bè và người thân của chúng ta đã chết vì các bệnh này. Nhiều người mắc bệnh này mà có thể không hay biết. Vì vậy mỗi người trong cộng đồng của chúng ta cần phải đi thử nghiệm để biết tình trạng viêm gan B của mình.

"Many of our friends have liver diseases like *hot liver* because they like to eat hot and fried food or they were exposed to insecticides or pesticides in Vietnam. Aren't hot liver and hepatitis B the same?"

We use "hot liver" to describe many conditions in Traditional Vietnamese or Traditional Chinese Medicine. But hepatitis B is different. Hepatitis B is not due to hot food, or insecticides, but to a virus (HBV). It transmits very easily and is common among our Vietnamese community. Many people with hepatitis B may have no symptoms. Sometimes, a person may experience mild flu-like symptoms, chills, dark urine, light stools, fatigue, or yellow skin or eyes.



Hepatitis B is the most common cause of liver failure and liver cancer in the Vietnamese community. That is why so many of our friends and relatives die of these problems. Many people have it and may not know it. Therefore everyone in our community should be tested to know their hepatitis B status.

“Tôi nghe nói bệnh viêm gan siêu vi B rất phổ biến ở Việt Nam vì bệnh này có thể lây qua nước bẩn và ho như bệnh lao.”

Viêm gan siêu vi A là một loại viêm gan khác có thể lây lan qua thức ăn hoặc nước bị nhiễm khuẩn. Viêm gan siêu vi B không bị lây truyền qua những tiếp xúc bình thường như ho khạc, ăn uống chung, giặt đồ chung, nói chuyện với người mắc bệnh viêm gan siêu vi B, nắm tay, ôm hoặc hôn trên má, sinh hoạt tình dục có sự bảo vệ hoặc bú sữa mẹ. Viêm gan siêu vi B có thể bị lây nhiễm do tiếp xúc với máu và các chất dịch của cơ thể hoặc do quan hệ gần gũi thân mật như:

- Người mẹ bị nhiễm viêm gan siêu vi B có thể lây cho con mình trong lúc sanh nở.
- Truyền máu
- Sinh hoạt tình dục không có sự bảo vệ.
- Dùng chung bàn chải đánh răng, dao cạo râu hoặc kềm cắt móng tay với người mang mầm bệnh viêm gan siêu vi B.
- Dùng chung hoặc xử dụng lại kim tiêm như kim châm cứu, xăm hình hoặc xỏ lổ tai/cơ thể.

"I heard that hepatitis B is very common in Vietnam because it transmits via dirty water and coughing like TB."

Hepatitis A, a different type of hepatitis, can be transmitted through contaminated food or water. Hepatitis B does not spread by casual contacts such as coughing, sharing food, washing clothes together, talking to someone with hepatitis B, holding hands, hugging or kissing someone on the cheek, having protected sexual intercourse, or breast feeding. Hepatitis B is spread by contact with blood and body fluids or by close intimate contact such as:

- A mother with hepatitis B can spread it to her baby at the time of birth
- Blood transfusions
- Unprotected sexual intercourse
- Sharing toothbrushes, razors or nail clippers with a hepatitis B carrier
- Shared or reused needles such as acupuncture needles, tattoos or ear/body piercing

“Do không có cách nào trị lành bệnh viêm gan siêu vi B, ba tôi không muốn đi làm thử nghiệm. Ông nói là ‘Bói ra ma, Quét nhà ra rác; nếu mình muốn tìm cái bệnh nào thì mình sẽ thấy cái bệnh ấy thôi’. Như vậy, việc biết mình có mang siêu vi khuẩn này hay không đem lại những lợi ích gì?”

Việc hiểu biết tình trạng viêm gan siêu vi B của mình sẽ giúp bạn tránh được những lo lắng không cần thiết và có thể bảo vệ bạn và gia đình không mắc các bệnh gan nguy hiểm. Hiện tại không có cách gì trị lành bệnh viêm gan siêu vi B, nhưng một số người bị nhiễm siêu vi khuẩn B có thể uống thuốc để giảm bệnh, và tất cả có thể đi làm thử nghiệm và được bác sĩ theo dõi thường xuyên. Ngoài ra, bạn có thể bảo vệ gia đình và cộng đồng của mình bằng việc đảm bảo chích ngừa cho tất cả trẻ em và thanh niên cần được bảo vệ khỏi mắc bệnh này.

- Nếu kết quả thử nghiệm của bạn cho thấy bạn không bị nhiễm viêm gan siêu vi B, bạn có thể hỏi bác sĩ xem mình có cần chích ngừa hay không. Điều đó sẽ giúp bảo vệ bạn không bị nhiễm HBV sau này.
- Nếu kết quả thử nghiệm của bạn cho thấy bạn bị nhiễm viêm gan siêu vi B và bạn đã phát triển khả năng miễn dịch tự nhiên, như vậy bạn đã được miễn dịch vĩnh viễn. Miễn dịch tự nhiên xảy ra khi bạn bị nhiễm siêu vi khuẩn nhưng đã đánh bại được nó. Điều đó có nghĩa là bạn không cần chích ngừa; tuy nhiên nếu biết bạn đã bị nhiễm, bạn nên khuyến khích gia đình mình đi làm thử nghiệm.
- Nếu kết quả thử nghiệm của bạn cho thấy bạn bị nhiễm viêm gan siêu vi B và bạn vẫn còn mang siêu vi khuẩn này, như vậy bạn là người mang mầm bệnh viêm gan siêu vi B. Hãy hỏi bác sĩ về các thử nghiệm khác và cách điều trị.

"Because there is no cure for hepatitis B, my father does not want to get tested. He said that 'sweeping collects dust; if you are looking for trouble, you are sure to find it.' So, what are the benefits of knowing if we have the virus or not?"

Knowing your hepatitis B status saves you unnecessary worry and can protect you and your family from serious liver diseases. Currently there is no cure for hepatitis B, but some people with hepatitis B infection can take medicine to make it better, and all can get tests and regular follow up with their physicians. In addition, you can protect your family and your community by making sure that all children and young adults who need to be protected from this disease get vaccinated.

- If your test shows that you have not been exposed to hepatitis B, you should ask your physician if you should be immunized. This will protect you from future exposures to HBV.
- If your test shows that you have been exposed to hepatitis B and you have developed natural immunity, then you are protected for life. Natural immunity occurs when you have been exposed to the virus but have fought it off successfully. This means that you don't need to get the vaccine, but knowing that you were exposed, you should encourage your family to get tested.
- If your test shows that you have been exposed to hepatitis B and that you still have the virus, then you are a hepatitis B carrier. See your doctor and ask about further tests and treatment.

“Thế nào là người mang mầm bệnh viêm gan siêu vi B?”

Một người mang mầm bệnh viêm gan siêu vi B là người bị nhiễm siêu vi khuẩn viêm gan siêu vi B mà không bao giờ đánh bại được siêu vi khuẩn này. Người này sẽ luôn mang siêu vi khuẩn này trong máu. Cho dù họ vẫn cảm thấy khỏe mạnh, họ vẫn có thể lây bệnh cho người khác. Người này phải tự chăm sóc bản thân và phải cẩn thận để bảo vệ người khác.

“Nếu tôi là người mang mầm bệnh viêm gan siêu vi B, tôi phải làm gì?”

Tất cả những người mang mầm bệnh viêm gan siêu vi B phải được bác sĩ theo dõi đều đặn để biết mình có cần được điều trị hay không. Bạn có nguy cơ mắc bệnh sơ gan và ung thư gan. Không phải ai cũng cần được điều trị hoặc có ích lợi khi được điều trị, vì vậy bạn nên trao đổi với bác sĩ của mình về vấn đề này.

Phụ nữ mang thai có mang mầm bệnh này phải báo cho bác sĩ biết để các em bé được nhận những sự bảo vệ thích đáng. Việc bảo vệ này có hiệu quả nhất trong vòng 12 tiếng sau khi sanh. Vì vậy điều quan trọng là các chị em chúng ta phải biết tình trạng viêm gan siêu vi B của mình khi mang thai.

“Thử nghiệm viêm gan siêu vi B là gì và tôi có thể làm thử nghiệm đó ở đâu?”

Đó là một thử nghiệm máu đơn giản mà bác sĩ của bạn có thể làm được. Bạn có thể làm thử nghiệm này ở bệnh viện, phòng khám địa phương hoặc phòng khám bác sĩ gia đình.

"What is a hepatitis B carrier?"

A hepatitis B carrier is someone who has been infected with the hepatitis B virus and has never fought it off. This person will always carry the virus in his/her blood. Even though s/he may feel well, s/he can spread the disease to others.

This person must take care of her/himself and be careful to protect others.

"If I am a hepatitis B carrier, what should I do?"

All hepatitis B carriers should be followed regularly by their physicians to see if they need treatment. They are at risk for liver failure and liver cancer. Not everyone needs or benefits from treatments so speak with your physician about this.

Pregnant women who are carriers must let their doctors know so that their babies will receive proper protection. This protection is most effective during the first 12 hours after birth, so it is essential that our sisters know their hepatitis B status when they are pregnant.

"What is the test for hepatitis B and where can I get it?"

It is a simple blood test that your physician can do. You can get this test at a hospital, local clinic or at your family doctor's office.

“Tôi có chích ngừa vài mũi cũng lâu rồi, nhưng tôi không nhớ đó phải là chích ngừa viêm gan siêu vi B hay không.”

Bạn nên kiểm tra với bác sĩ về các mũi chích ngừa mà bạn đã chích. Ngoài ra, bạn nên ghi lại các mũi chích ngừa của bạn để tham khảo sau này.

Chích ngừa viêm gan siêu vi B gồm có 3 mũi chích. Đối với trẻ em và thanh niên, sau mũi chích đầu tiên, mũi thứ hai sẽ được chích sau đó 1-2 tháng và mũi thứ 3 sau 4-6 tháng.

“Mấy người anh em của tôi ở trại tù chiến tranh gần đây đã qua đời vì bệnh gan. Tôi rất lo cho sức khỏe của tôi, nhưng tôi không biết là mình nên làm gì.”

Trước tiên, bạn nên đi làm thử nghiệm để biết mình có mắc bệnh hoặc có được bảo vệ hay không. Hiện tại, cách điều trị bệnh viêm gan siêu vi B tốt nhất là ngăn chặn việc truyền bệnh từ người mang mầm bệnh viêm gan siêu vi B qua việc chích ngừa.

- Tất cả **trẻ em** phải được chích ngừa đều đặn.
- Những **người lớn** đã được thử nghiệm mà không bị nhiễm viêm gan siêu vi B nên hỏi bác sĩ về việc chích ngừa.
- Tất cả **phụ nữ** mang thai nên đi làm thử nghiệm để biết tình trạng viêm gan siêu vi B của mình.

"I got several injections years ago but I don't remember if those were the hepatitis B vaccines."

You should check with your physician regarding the types of shots you have received. In addition, you may want to keep a record of your immunizations for future reference.

The hepatitis B vaccine is given in (3) dosages. For children and adolescents, after the first dose is given, the second and third doses follow at 1-2 months and 4-6 months.

"Some of my friends from the war prison camps have recently passed away because of liver diseases. I am worried about my health, but I'm not sure what I should do."

First of all, get tested to see if you have the disease or if you are protected. At this time, the best treatment for hepatitis B is to prevent transmissions from hepatitis B carriers through vaccines.

- All **children** should be routinely immunized.
- Adults who have tested negative for hepatitis B virus should ask their doctor about getting immunized.
- All **pregnant women** should be tested to know their status.

Kết luận:

Viêm gan siêu vi B có vẻ giống như "bệnh nóng gan." Bệnh này có thể gây chết người nhưng cũng có thể ngăn ngừa được. Các cách chữa trị cổ truyền của chúng ta như ăn hoặc uống đồ mát có thể thực hiện cùng với việc đi làm thử nghiệm, chích ngừa hoặc theo dõi gan.

Giá trị của cuộc sống và hạnh phúc không thể đo lường được. Hãy dành thời gian để chăm sóc sức khỏe bản thân và gia đình mình. Hãy lấy hẹn gặp bác sĩ để làm thử nghiệm viêm gan siêu vi B hôm nay. Nếu bạn không bị nhiễm viêm gan siêu vi B, hãy yêu cầu được chích ngừa. Nếu bạn là người mang mầm bệnh viêm gan siêu vi B, hãy cho bác sĩ theo dõi sức khỏe của bạn thường xuyên.

Conclusion

Hepatitis B may look and feel like "hot liver ailments." It is potentially lethal but also preventable. Our traditional health practices such as taking cool food or drinks can go hand in hand with getting a screening test, vaccines, or monitoring our livers.

The values of life and happiness are immeasurable. Take time to care for your health, your family. Schedule a doctor's appointment for a hepatitis B test today. If you have not come into contact with hepatitis B, request a vaccine. If you are a hepatitis B carrier, have your physician monitor your health regularly.

FRED HUTCHINSON CANCER RESEARCH CENTER
A LIFE OF SCIENCE

AACART
Asian American Network for Cancer Awareness, Research and Training

HARBORVIEW MEDICAL CENTER

Tài liệu được biên soạn và trình bày bởi: Hue Thai
Tranh ảnh minh họa do: Phạm Quốc Hùng
Sắp xếp do: Clayton Hibbert
Triển khai và in ấn tài liệu này được tài trợ bởi : NCI Grant # CA82326

Pamphlet written and prepared by: Hue Thai
Artwork by: Pham Quoc Hung
Layout and design by: Clayton Hibbert
Funding for development and printing of this pamphlet: NCI #CA82326

Tài liệu này hiện không được phát hành rộng rãi .

This booklet is not currently available for general distribution.