

## **Bệnh Viêm Gan A và B HEPATITIS A & B**

### **Bệnh Viêm Gan A – Hepatitis A**

#### **Bệnh viêm gan A là gì?(What is hepatitis A?)**

Bệnh viêm gan A là dạng nhiễm trùng của gan do một loại siêu vi trùng gây ra. Bệnh viêm gan A xảy ra ở Gia-Nã-Đại cũng như trên toàn thế giới. Bệnh rất phổ biến, hoặc có tính cách địa phương, ở nhiều vùng trên thế giới. Hầu hết những người mang bệnh viêm gan A thì bình phục trong khoảng một tháng; tuy nhiên có đôi lúc người bệnh phải mất từ 6 – 12 tháng mới thấy bớt bệnh. Trong một số trường hợp hiếm bệnh có thể trở nên đủ nghiêm trọng để gây tử vong. Đối với những người có bệnh gan mãn tính thì khi nhiễm viêm gan A sẽ có thể nặng hơn.

#### **Bệnh viêm gan A lây lan như thế nào?(How is hepatitis A spread?)**

Siêu vi trùng gây bệnh thường được tìm thấy nhiều nhất là trong phân của người bị nhiễm bệnh. Bệnh thường lây qua các thực phẩm hoặc nước bị nhiễm bẩn. Những người nấu nướng hoặc chuẩn bị thực phẩm có thể lây bệnh nếu họ bị nhiễm siêu vi trùng này và không rửa tay kỹ lưỡng (lây theo lộ trình phân - miệng)

#### **Những triệu chứng khi nhiễm viêm gan A và B là gì?**

##### **(What are the symptoms of hepatitis A and B infection?)**

Các triệu chứng có thể khác nhau giữa người này với người kia. Đối với một số người nhất là trẻ nhỏ có thể nhiễm viêm gan A mà không thể hiện triệu chứng cho thấy. Các triệu chứng của hai bệnh viêm gan A và B đều xuất hiện chậm và có thể bao gồm:

- mệt mỏi
- không cảm thấy ăn ngon
- buồn nôn và ói mửa
- đau bụng, sốt
- nước tiểu sậm màu
- phân có màu nhạt
- vàng da và vàng mắt

Đối với trường hợp viêm gan B thì triệu chứng bắt đầu từ 6 – 25 tuần sau khi tiếp xúc với bệnh và có thể kéo dài đến 3 tháng. Hầu hết những người nhiễm bệnh đều hoàn toàn bình phục. Một số sẽ trở thành “người mang mầm bệnh” và sẽ mang siêu vi trùng này trong suốt cuộc đời của họ. “Người mang mầm bệnh” thường không có triệu chứng gì cả và có nhiều người còn không biết rằng họ là “người mang mầm bệnh”. Một số những người mang bệnh sẽ phát ra những bệnh về gan như xơ gan hoặc ung thư. Bệnh viêm gan B được chẩn đoán qua thử nghiệm máu.

#### **Viêm gan A có thể điều trị được không?(Can hepatitis A be treated?)**

Không có cách đặc trị cho bệnh viêm gan A. Tuy nhiên bệnh có thể được ngăn chặn bằng cách chủng ngừa.

#### **Thuốc chủng viêm gan A là gì?(What is hepatitis A vaccine?)**

Thuốc chủng viêm gan A rất có hiệu quả trong việc ngăn ngừa nhiễm bệnh này. Loạt chủng bao gồm hai lần tiêm cách nhau từ 6 – 12 tháng. Vào khoảng 3 tuần sau khi liều đầu tiên được dùng, 99% người sẽ được bảo vệ khỏi bệnh trong khoảng một năm. Sau khi tiêm liều thứ hai thì thời gian thuốc chủng bảo vệ khỏi nhiễm bệnh kéo dài ít nhất là 20 năm. Thuốc chủng viêm gan A an toàn và quý vị không bị nhiễm viêm gan A từ thuốc chủng.

#### **Những ai nên chủng ngừa ?(Who should get the vaccine?)**

Những người có nguy cơ nhiễm siêu vi trùng viêm gan A bao gồm:

- Những người sử dụng dụng cụ bất hợp pháp (cần sa, ma túy), cả hai dạng chích và uống
- Đàn ông có quan hệ sinh lý đồng phái.
- Người đi du lịch đến những quốc gia bên ngoài Gia-Nã-Đại và Mỹ

Những người có nguy cơ cao hơn bị những biến chứng khi nhiễm viêm gan A bao gồm:

- Những người mang bệnh gan mãn tính ( người có bệnh viêm gan C, người mang mầm bệnh viêm gan B và những người bị xơ gan)
- Những người nhận yếu tố đông máu thay thế từ huyết tương (ví dụ như những người mang bệnh ưa chảy máu).

Hãy nói chuyện với y tá ở Trung Tâm Sức Khỏe Công Chúng trước khi chủng ngừa nếu:

- hiện thời đang bệnh nghiêm trọng hơn cảm
- sốt
- đang mang thai. Phụ nữ mang thai thường không được chủng ngừa, nhưng thuốc chủng viêm gan A có thể sử dụng trong lúc mang thai nếu nguy cơ mang bệnh viêm gan A nhiều hơn.

### **Những tác dụng phụ có thể xảy ra khi tiêm ngừa viêm gan A là gì?**

**(What are the possible side effects from hepatitis A vaccine?)**

Hầu hết những người được chủng ngừa có thể bị ít hoặc không có phản ứng với thuốc chủng. Những phản ứng, nếu có xảy ra, thông thường là nhẹ ví dụ như ở chỗ tiêm sẽ ửng đỏ, sờ vào thấy đau hoặc sưng. Đôi khi có thể bị nhức đầu hoặc sốt nhẹ. Thông thường các phản ứng sẽ hết trong vòng 24 – 48 tiếng đồng hồ. Với bất kỳ loại tiêm chủng nào, những tác dụng phụ bất thường và bất ngờ ví dụ như phản ứng dị ứng nặng (phản vệ) đều có thể xảy ra, tuy nhiên những phản ứng như thế lại rất hiếm có.

### **Quý vị nên làm gì nếu bị phản ứng với thuốc chủng?**

**(What should you do if you have a reaction to the vaccing?)**

Đắp khăn lạnh và ấm lên chỗ chích. Nếu sốt và/hoặc đau thì uống thuốc có chất acetaminophen (ví dụ như Tylenol). Không nên cho người nhỏ hơn 18 tuổi uống thuốc Aspirin (ASA) khi bị sốt và/hoặc đau.

## **Viêm Gan B – Hepatitis B**

### **Viêm gan B là gì?(What is hepatitis B?)**

Viêm gan B là một căn bệnh của gan có thể phát triển nghiêm trọng do một loại siêu vi trùng gây ra. Bệnh này có thể làm hư hại gan. Viêm gan B có khắp nơi trên toàn cầu và những vùng có nguy cơ mắc bệnh nhiều hơn là: Phi Châu, Á Châu, một phần của Nam và Trung Mỹ, một số vùng đảo Thái Bình Dương.

### **Bệnh viêm gan B lây như thế nào?(How is hepatitis B disease spread?)**

Bệnh viêm gan B lây từ người nhiễm bệnh sang người khác qua tiếp xúc với máu người bị nhiễm, tinh dịch, hoặc chất tiết ra từ âm đạo. Ví dụ:

- Không dùng bao cao su tránh thai khi quan hệ sinh lý (bằng miệng, hậu môn, hoặc bằng âm đạo).
- Dùng chung những vật dụng có vướng máu ( ví dụ như bàn chải đánh răng, dao cạo râu, nhíp cắt móng )
- Dùng chung kim để chích thuốc
- Dùng chung những vật dụng xuyên/xỏ cơ thể hoặc xăm
- Bị kim đâm bất ngờ
- Truyền máu khi máu truyền chưa được kiểm tra sàng lọc bệnh viêm gan B
- Sinh nở: từ mẹ sang em bé

### **Làm thế nào để có thể ngăn ngừa bệnh viêm gan B?**

**(How can hepatitis B be prevented?)**

- Chủng ngừa viêm gan B
- Tránh tiếp xúc với máu hoặc chất dịch từ cơ thể của người khác
- Luôn sử dụng bao cao su tránh thai khi quan hệ sinh lý
- Bảo đảm các bao đựng kim chích thuốc, xăm, xuyên/xỏ đều được khử trùng
- Không dùng chung dao cạo râu, bàn chải đánh răng hoặc nhíp cắt móng
- Cẩn thận khi làm vệ sinh các vết máu/chất dịch cơ thể vấy ra ngoài (ví dụ như sử dụng bao tay và dung dịch nước có chứa thuốc tẩy trắng tỉ lệ 1:9)

**Thuốc chủng viêm gan B được tiêm như thế nào?(How is the hepatitis B vaccine given?)**

Thông thường ba liều chủng bảo vệ khỏi bệnh suốt đời. Thuốc có thể tiêm riêng rẽ hoặc tiêm kết hợp thuốc chủng Twinrix (kết hợp viêm gan A và B)

Chủng ngừa chính yếu	Thời gian giữa hai lần tiêm
Liều đầu tiên	-
Liều thứ hai	Ít nhất là một tháng sau liều tiêm thứ nhất
Liều thứ ba	Ít nhất là 4 - 5 tháng sau liều tiêm thứ hai
Liều tăng cường	Không cần tiêm theo thông lệ

Muốn biết thêm thông tin xin quý vị hãy vui lòng liên lạc với bác sĩ gia đình hoặc nói chuyện với y tá làm việc 24/24, 7 ngày trong tuần bằng cách gọi Đường Dây Sức Khỏe Alberta - Health Link Alberta ở số miễn phí 1-866-408-LINK (5465)

Theo tài liệu: Trang mạng Health Link Alberta, [www.healthlinkalberta.ca](http://www.healthlinkalberta.ca)

Nếu quý vị muốn đọc những bài đã đăng trước đây trong mục “Hướng Đến Cuộc Sống Lành Mạnh”, xin vào [http://www.calgaryhealthregion.ca/program/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/program/diversity/multilingual_health_services.htm) để xem thông tin sức khỏe bằng ngôn ngữ của quý vị.