

Viêm gan C ➤ 2. Khi mới được chẩn đoán mắc bệnh

- 2.1 Viêm gan C là gì?
- 2.2 Siêu vi viêm gan C làm tổn thương gan như thế nào?
- 2.3 Bạn bị nhiễm siêu vi viêm gan C bằng cách nào?
- 2.4 Phân loại theo kiểu di truyền là gì?
- 2.5 Các triệu chứng của Viêm gan C
- 2.6 Tôi mắc bệnh Viêm gan C: Tôi có thể làm gì để ngăn ngừa việc lây bệnh cho người khác?
- 2.7 Tôi có thể quan hệ tình dục được không?
- 2.8 Nhiễm chung các loại siêu vi khác
- 2.9 Hậu quả của việc dùng rượu và ma túy là gì?
- 2.10 Sống khỏe mạnh/Tự chăm sóc bản thân

2.1 Viêm gan C là gì?

Từ hepatitis có nghĩa là viêm gan. Việc dùng quá nhiều rượu hoặc một số loại ma túy, hóa chất và việc nhiễm phải một số loại siêu vi có thể gây viêm gan. Các siêu vi chính gây viêm gan là siêu vi viêm gan A, siêu vi viêm gan B và siêu vi viêm gan C. Các loại siêu vi này khác nhau - điều giống nhau duy nhất là chúng đều làm tổn thương gan.

Siêu vi viêm gan C và siêu vi viêm gan B có thể gây viêm gan mãn tính, có nghĩa là viêm gan kéo dài trên 6 tháng. Có thuốc chủng ngừa siêu vi viêm gan A và siêu vi viêm gan B. **Không** có thuốc chủng ngừa siêu vi viêm gan C. Quyển sách nhỏ này chủ yếu nói về siêu vi viêm gan C- loại siêu vi gây bệnh viêm gan C.

2.2 Siêu vi viêm gan C làm tổn thương gan như thế nào?

Gan rất quan trọng đối với sức khỏe con người vì gan có nhiều chức năng giữ cho bạn khỏe mạnh.

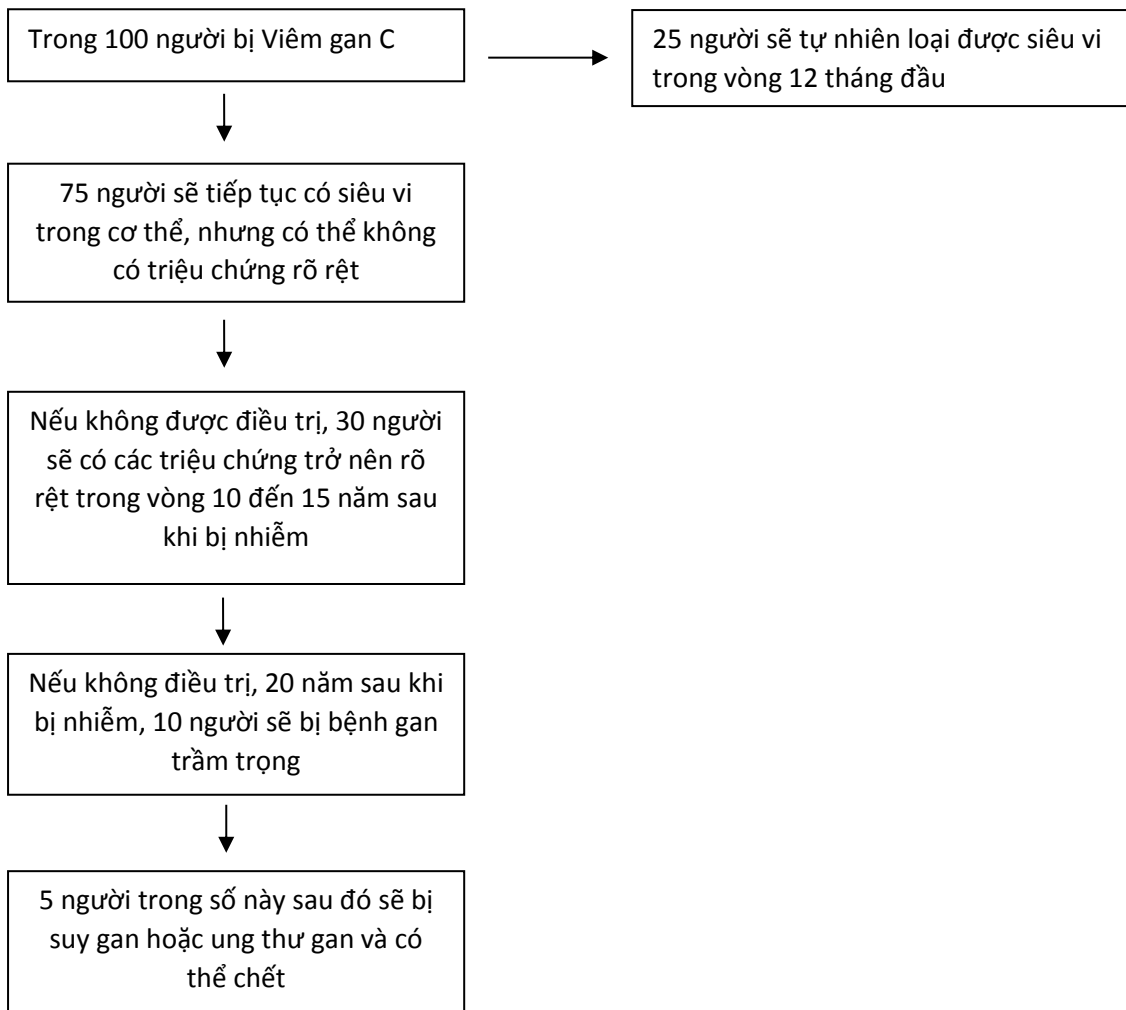
Gan:

- lọc sạch máu bằng cách loại các chất thải, các hormone, hóa chất và các chất độc khác
- sản xuất, lưu trữ và tổng hợp các loại đường, mỡ và chất đạm
- giúp tiêu hóa thức ăn
- lưu trữ các sinh tố, các khoáng chất và chất sắt

Viêm gan C có thể gây nhiễm trùng mãn tính và làm tổn thương gan trong thời gian dài. Theo thời gian, nhiều tế bào gan bị tổn thương và hủy hoại khiến gan bị sẹo. Điều này gọi là **sự xơ hóa**. Sự xơ hoá nghiêm trọng có thể làm gan bị chai và khiến cho gan giảm hoạt động một cách hữu hiệu. Điều này gọi là **xơ gan**. Trong một vài trường hợp, sự tổn thương gan nghiêm trọng dẫn đến suy gan và ung thư gan.

Mỗi người bị ảnh hưởng bởi việc nhiễm siêu vi viêm gan C một cách khác nhau. Một số người không bị mắc bệnh gì cả trong khi những người khác thì bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Nghiên cứu cho thấy 25% số người nhiễm viêm gan C sẽ loại được siêu vi ra khỏi cơ thể trong vòng 12 tháng. Vì vậy họ không mắc bệnh và không thể truyền bệnh cho người khác. Đối với những người không loại được siêu vi, sau nhiều năm viêm gan C có thể dẫn đến tổn thương gan.

Nhiễm Viêm Gan C



2.3 Bạn bị nhiễm siêu vi viêm gan C bằng cách nào?

Siêu vi C được lây truyền một khi máu nhiễm từ người mắc bệnh đi vào máu của người khác. Đa số người mắc bệnh viêm gan C tại Úc nhiễm siêu vi khi dùng chung dụng cụ để chích các loại ma túy như: heroin, speed hoặc steroids. Nhiều người sinh tại nước ngoài đã bị nhiễm khi được chăm sóc y tế, răng, thẩm mỹ và chủng ngừa không theo đúng thủ tục tiệt trùng. Ngay cả hiện nay, tại một số nước, viêm gan C vẫn có thể bị lây nhiễm theo cách trên.

Viêm gan C có thể lây truyền qua:

Cách thức lây nhiễm	Nguy cơ lây nhiễm
Dùng chung và/hoặc dùng lại bất cứ dụng cụ nào để chích ma túy	Nguy cơ cao
Chăm sóc y tế, răng, thẩm mỹ và chủng ngừa không theo đúng thủ tục tiệt trùng	Nguy cơ cao
Xâm xỏ lỗ thân thể bằng các dụng cụ không được tiệt trùng	Nguy cơ cao
Bị kim đâm do sơ ý	Nguy cơ vừa/thấp

Mẹ lây cho con, trước hoặc trong lúc sanh	Nguy cơ vừa/thấp
Dùng chung dao cạo râu/hoặc bàn chải đánh răng	Nguy cơ thấp
Truyền máu tại Úc trước 1990	Nguy cơ thấp
Truyền máu tại Úc sau tháng 2/1990	Nguy cơ rất thấp
Quan hệ tình dục (nếu không có sự tiếp xúc giữa máu người nhiễm bệnh với máu người kia)	Nguy cơ rất thấp
Cho con bú sữa mẹ	Nguy cơ rất thấp

Nguồn tài liệu:

www.ntahc.org.au “Viêm gan C – Tôi có nguy cơ nhiễm bệnh không?”

www.hepatitisaustralia.com “Viêm gan C: người ta mắc bệnh bằng cách nào”

www.health.gov.au “National Hepatitis C Resource Manual” xuất bản lần thứ nhì

Viêm gan C không lây qua giao tiếp xã hội. Muỗi hoặc các côn trùng khác, ôm, hôn, nháy mũi, ho, ăn uống chung, dùng muỗng nĩa, chén đĩa chung, giặt đồ và xử dụng phòng vệ sinh chung không làm lây bệnh.

2.4 Phân loại theo kiểu di truyền là gì?

Phân loại theo kiểu di truyền là loại viêm gan C bạn lây nhiễm. Có ít nhất là sáu kiểu phân loại viêm gan C khác nhau. Biết được kiểu phân loại mà bạn mắc phải rất quan trọng để xác định bạn cần xử dụng dược phẩm nào và thời gian điều trị bao lâu. Phân loại theo kiểu di truyền không phản ảnh mức độ trầm trọng của bệnh gan.

2.5 Các triệu chứng của Viêm gan C

Một số người mắc bệnh viêm gan C không thấy bất cứ triệu chứng nào trong nhiều năm. Đối với những người khác, nếu có, thì các triệu chứng giống như lúc họ bị cúm. Một vài người cảm thấy buồn nôn, mệt rã rượi và đau hoặc khó chịu xung quanh vùng gan. Cách duy nhất để biết bạn đã tiếp xúc với siêu vi viêm gan C hay không là yêu cầu bác sĩ của bạn cho làm xét nghiệm.

2.6 Tôi mắc bệnh Viêm gan C: Tôi có thể làm gì để ngăn ngừa việc lây bệnh cho người khác?

Ở nhà:

- không dùng chung dao cạo râu, bàn chải đánh răng hoặc đồ cắt móng tay;
- dùng găng tay cao su, xà-bông, nước ấm và chất tẩy rửa cẩn thận lau sạch bất cứ vết máu nào;
- Bỏ bất cứ vật gì có vấy máu như băng cá nhân, bông băng, băng vệ sinh trong bao nhựa trước khi cho chúng vào thùng rác;

Nếu bạn chích ma túy:

Nếu bạn chích ma túy, hãy luôn luôn dùng kim, ống chích hoặc dụng cụ tiêm chích mới cho riêng mình. Xử dụng chung dụng cụ tiêm chích với người khác có thể dẫn đến việc nhiễm siêu vi viêm gan C, siêu vi viêm gan B và HIV, siêu vi gây bệnh Liệt kháng (AIDS). Luôn vứt bỏ dụng cụ tiêm chích của mình một cách cẩn thận, tránh để người khác dùng lại.

Khi đi du lịch:

Điều quan trọng là “cẩn thận với máu”(nghĩa là luôn luôn cảnh giác với bất cứ hoàn cảnh, môi trường nào có hoặc có thể có máu) và hạn chế bất cứ sinh hoạt nào có tiếp xúc với máu, nhất là khi bạn ở nước ngoài. Nên tránh việc xăm mình, tránh việc tiêm chích không được tiệt trùng đúng cách. Tại vài nước, quá trình chăm sóc răng và sức khỏe cũng là một nguy cơ lây nhiễm viêm gan C.

2.7 Tôi có thể quan hệ tình dục được không?

Quan hệ tình dục có nguy cơ lây nhiễm viêm gan C thấp. Tuy nhiên, cần phải cẩn thận khi có máu trong lúc giao hợp, thí dụ như trong lúc hành kinh. Nếu có máu, bạn nên dùng bao cao su trong suốt thời gian giao hợp. Bao cao su cũng bảo vệ bạn không mắc phải các bệnh lây qua đường tình dục như HIV và viêm gan B.

Nên nhớ, những người mắc bệnh viêm gan C có thể sống khỏe mạnh và bình thường, và họ không gây nguy hại gì cho gia đình, cho những người sống hoặc làm việc chung với họ.

2.8 Nhiễm chung các loại siêu vi khác

Nghĩa là nhiễm hơn một loài siêu vi trở lên. Người mắc bệnh viêm gan C có thể nhiễm luôn cả HIV và/hoặc siêu vi viêm gan B vì các siêu vi này lây lan theo cách giống nhau – qua việc tiếp xúc giữa máu của người bị bệnh với người chưa nhiễm. Việc nhiễm chung các loại siêu vi làm bệnh viêm gan C tiến triển nhanh hơn và gia tăng nguy cơ mắc bệnh gan và ung thư gan.

2.9 Hậu quả của việc dùng rượu và ma túy là gì?

Nguy cơ mắc bệnh gan, kể cả xơ gan, sẽ tăng cao nếu bạn mắc viêm gan C mà còn uống rượu. Rượu cũng có thể ảnh hưởng đến cách cơ thể bạn phản ứng với việc điều trị, làm giảm hiệu quả điều trị.

Nếu bạn mắc viêm gan C mãn tính, nhưng không phải xơ gan, bạn nên uống ít rượu lại, không hơn 7 ly tiêu chuẩn một tuần. Nếu bị xơ gan, bạn không nên uống giọt nào.

Hút thuốc lá hoặc dùng ma túy như cần sa cũng làm bệnh gan tiến triển nhanh hơn cũng như làm tăng nguy cơ các bệnh về tim mạch.

2.10 Sống khỏe mạnh/Tự chăm sóc bản thân

Nếu bạn mắc viêm gan C, những cách sau có thể giúp bạn sống khỏe mạnh và giảm nguy cơ mắc các bệnh gan nặng hơn:

- Duy trì chế độ dinh dưỡng lành mạnh bằng cách ăn ít mỡ, đường và muối
- Uống ít rượu đi hoặc không uống rượu
- Nghỉ ngơi nhiều
- Tập thể dục nhẹ đều đặn
- Cố gắng tránh hoặc chữa trị căng thẳng
- Uống nhiều nước
- Tránh uống các loại thuốc làm gan bị tổn thương thêm
- Nếu bạn quyết định dùng các sinh tố và các thuốc phụ trợ (thí dụ như dược thảo), hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá của mình.