



Hepatitis C - The Facts

Sự thật về - Viêm Gan dạng C

Vietnamese

Bệnh viêm gan là gì?

Viêm gan là một tên chung dùng để mô tả bệnh sưng gan. Rượu, hóa-chất và thuốc men có thể gây nên bệnh viêm gan. Bệnh này cũng có thể do nhiễm-trùng gây ra, như viêm gan dạng A, B, C, D, E, F và G.

Các siêu vi-khuẩn này có thể gây ra các triệu-chứng giống nhau, như lại lây theo cách khác nhau, do đó việc ngừa và kiểm soát bệnh cũng khác nhau. Về mặt y-khoa, chúng được coi như là các chứng bệnh khác nhau.

Phiếu chỉ dẫn này chỉ nói về bệnh viêm gan dạng C (Hepatitis C) mà thôi.

Bệnh viêm gan dạng C gây các triệu-chứng gì?

Trong hầu hết trường hợp, nhiều người bị nhiễm trùng viêm gan dạng C không bị đau ốm, trong khi một số người khác có thể bị triệu-chứng như cúm nhẹ mà không cần phải chữa trị.

Tuy nhiên, khi mới bị nhiễm trùng viêm gan dạng C, nước tiểu của một vài người có thể có màu sẫm, lòng trắng mắt và da sẽ bị vàng (jaundice). Trong vòng vài tuần, các triệu-chứng của bệnh viêm gan có thể biến mất nhưng điều này không có nghĩa là người bệnh cũng đã hết bị nhiễm-trùng. Nếu quý vị có các triệu-chứng của bệnh viêm gan, phải đến gặp bác-sĩ để khám bệnh.

Người ta có thể xác nhận bệnh viêm gan bằng cách thử máu để đo hai loại men-tổ (enzymes) của gan (gọi là ALT và AST). Lượng của các chất men này lên cao tức là gan sẽ bị hư hại dần dần.

Khi chứng sưng gan kéo dài lâu hơn sáu tháng, người ta gọi chứng bệnh là bệnh viêm gan dạng C kinh-niên (chronic hepatitis C).

Các triệu-chứng của bệnh viêm gan dạng C kinh-niên có thể gồm có:

- Hôn mê từ nhẹ đến nặng.
- Ăn mất ngon.
- Buồn nôn và ói mửa.
- Đau nhức ở phần trên bên phải của bụng (dưới bẹn sườn).
- Nóng sốt.
- Đau ở các đốt xương.

Viêm gan dạng C có nguy hiểm hay không?

Trên 70% những người bị nhiễm trùng có thể tiếp tục mang siêu-vi-khuẩn trong máu của họ và trở thành người mang mầm bệnh lâu dài hay kinh-niên. Người ta tin rằng ít nhất 20 phần trăm những người mang mầm bệnh kinh-niên sẽ bị chứng sơ

gan (còn gọi là chai gan) (cirrhosis) và chứng này sẽ làm cho gan có sẹo (thẹo). Phải cần 20 năm mới tiến đến giai-đoạn này. Vài năm sau khi bị chứng sơ gan, một số bệnh nhân có thể bị ung-thư gan.

Người ta cũng tin rằng những người mang mầm bệnh viêm gan dạng C có thể là người lây bệnh trong suốt cuộc đời của họ và do đó, có thể truyền bệnh cho người khác vào bất cứ lúc nào.

Bệnh viêm gan dạng C lây bằng cách nào?

Viêm gan dạng C là một chứng bệnh mang trong máu, tức là lây bệnh bằng cách máu tiếp xúc với máu. Siêu-vi-khuẩn viêm gan dạng C, cũng giống như viêm gan dạng B và siêu-vi-khuẩn HIV (gây bệnh AIDS), có ở trong máu của người mang bệnh viêm gan dạng C. Việc lây siêu-vi-khuẩn thường xảy ra khi máu bị nhiễm trùng lọt vào đường máu của người khác qua chỗ da bị đứt hay màng nhày (chỗ da mỏng ẩm ướt).

Phần đông những người bị bệnh viêm gan dạng C ở Úc bị lây bệnh vì dùng chung các dụng cụ để chích, như ống và kim chích, muỗng, miếng băng nhỏ để chùi và nước. Các dụng cụ dùng để xăm hình lên da (tattoo) không được tẩy trùng trước khi đâm vào da cũng có thể truyền siêu-vi-khuẩn của bệnh này. Nếu dùng chung dao cạo hay bàn chải đánh răng của người bệnh viêm gan dạng C cũng có thể bị lây bệnh.

Siêu-vi-khuẩn cũng có thể lây theo các cách dưới đây:

- **Nhân-viên Chăm sóc Y-tế**
Các nhân-viên chăm sóc y-tế có thể bị lây bệnh khi tiếp xúc với máu bị nhiễm trùng qua chỗ đứt hay trầy của da, hoặc bị thương do các dụng cụ đã nhiễm trùng đâm vào da.
- **Người mẹ và con sơ-sinh**
Viêm gan dạng C có thể lây từ người mẹ sang đứa con sơ-sinh nhưng dường như ít hơn so với loại viêm gan dạng B. Người ta nhận thấy cho con bú sữa mẹ hiếm khi bị lây siêu-vi-khuẩn.
- **Giao-hợp sinh-lý**
Khi giao-hợp sinh-lý đồng-tính hay dị-tính, ít khi người ta bị nguy cơ nhiễm bệnh viêm gan dạng C. Nguy cơ này sẽ cao hơn nhất là khi một trong hai vợ chồng đang bị phát bệnh viêm gan dạng C.
- **Người hiến máu**
Người hiến máu không gặp rủi ro bị lây bệnh này, và hiện nay, người nhận máu cũng hiếm khi bị lây bệnh, vì từ năm 1990, tất cả người hiến máu đều được khám bệnh viêm gan dạng C.

Ai là người gặp nguy cơ nhiễm bệnh?

Những người thuộc các nhóm dưới đây có nguy cơ nhiễm bệnh viêm gan dạng C mỗi lúc một cao thêm:

- Người chích ma-túy dùng chung kim và ống chích.

- Người sẽ dùng thuật châm chích vào da bằng dụng cụ không được tẩy trùng, như xăm hình lên da, xỏ lỗ trên người.
- Người nhận máu trước Tháng Hai 1990.
- Nhân-viên chăm sóc y-tế, ngành phải tiếp xúc với máu;
- Bệnh nhân dùng máy lọc thận (kidney dialysis) và người bị chứng dễ chảy máu (haemophilia).

Khoảng 25% những người bị nhiễm bệnh viêm gan dạng C dường như không thuộc một trong các nhóm nói trên.

Làm thế nào tôi có thể tránh bị lây bệnh?

- Đối với những người chích ma-túy:
 - Luôn luôn rửa tay trước khi và sau khi chích.
- Dùng bao giờ sử dụng chung kim, ống chích và các dụng cụ dùng để chích như muỗng, miếng băng nhỏ để chùi, nước v.v. Luôn luôn dùng kim và ống chích đã khử trùng. Có thể mua kim và ống chích tại các tiệm thuốc tây hoặc đổi kim và ống chích đã dùng tại các địa điểm của chương-trình đổi kim và ống chích. Muốn biết thêm chi-tiết về những nơi có sẵn kim và ống chích đã khử trùng, hoặc nếu cần muốn biết cách khử trùng, xin liên lạc với DIRECTLINE qua số 9416 1818 hay 1800 136 385.
- Dùng chung các vật dụng cá-nhân như bàn chải đánh răng, dao cạo, kéo cắt móng tay v.v. vì các món này có thể làm thủng da khiến dính máu bị nhiễm trùng.
- Đối với những người làm hay nhận các phép như xỏ lỗ trên người, xăm hình lên da, dùng phép điện-phân (electrolysis) hay châm cứu, phải luôn luôn chắc chắn là bất cứ dụng cụ nào được dùng để đâm vào da đều đã được khử trùng sau lần sử dụng trước.
- Nhân-viên chăm sóc y-tế phải tuân theo các hướng dẫn phổ-cập về kiểm soát sự nhiễm trùng.
- Áp dụng cách 'làm tình' an toàn. Đối với những người trong tuổi tình-dục, luôn luôn dùng 'áo mưa' đúng cách sẽ giảm được nguy cơ bị nhiễm bệnh, dù giao-hợp qua âm-đạo hay bằng miệng với nam hay nữ giới. Những người đã là vợ chồng ổn định cũng nên nghĩ đến điều này và thảo luận với bác-sĩ của họ về việc dùng 'áo mưa'

Hiện nay, người ta chưa có thuốc chủng để ngừa bệnh viêm gan dạng C.

Tôi phải làm gì khi đã bị nhiễm trùng bệnh viêm gan dạng C?

- Tránh uống nhiều rượu (mỗi tuần không được nhiều hơn bảy ly rượu tiêu chuẩn cho đàn ông và 3-4 ly cho đàn bà) vì rượu làm cho chứng hóa sơ phát triển nhanh hơn.
- Đến gặp bác-sĩ để theo dõi tình trạng của quý vị và nếu cần, bác-sĩ này sẽ giới thiệu quý vị đến gặp một bác-sĩ chuyên khoa.
- Giữ một phép ăn uống quân bình và ít chất béo.
- Nghỉ ngơi khi quý vị cảm thấy không khỏe.

Tôi phải làm gì để ngăn chặn sự truyền-nhiễm của bệnh viêm gan dạng C?

Nếu bị nhiễm siêu-vi-khuẩn viêm gan dạng C, quý vị nên cẩn thận làm theo những điều dưới đây hầu ngăn chặn không cho bệnh truyền sang người khác:

- Thảo luận tình-trạng của quý vị với nhân-viên chăm sóc y-tế khi khám và chữa bệnh hoặc chữa răng.

- Cẩn thận lau sạch máu bị vun vẩy bên ngoài bằng cách dùng bao tay, thuốc khử trùng gia dụng và giấy thấm dùng rồi bỏ.
- Băng bó bất cứ vết thương hay vết cắt nào bằng vải băng hay băng dán (bandaid).
- Bỏ vải đã dính máu, băng vệ-sinh hay các món đã thấm máu vào bọc nhựa trước khi đổ bỏ.
- Áp dụng phép làm tình an toàn khi đang phát bệnh.

Quý vị không được

- Hiến máu hay hiến các bộ-phận của cơ thể.
- Cho người khác dùng chung dụng cụ chích.
- Cho người khác dùng chung các vật-dụng cá nhân.

Có thể chữa trị Bệnh nhiễm trùng Viêm gan dạng C Kinh-niên hay không?

Người ta dùng các loại thuốc chống siêu-vi-khuẩn để làm cho gan bớt sưng. Nhưng thuốc lại gây một số phản ứng phụ trầm trọng. Kết quả của nhiều cuộc nghiên-cứu tại Úc và ngoại quốc cho thấy khoảng một phần năm những người dùng thuốc sẽ có lợi trong thời gian lâu dài. Quý vị nên thảo luận với bác-sĩ của mình để chọn phép điều trị.

Có thể thử-nghiệm để tìm Bệnh Viêm gan dạng C hay không?

Từ năm 1990, người ta có thể làm thử-nghiệm để tìm bệnh này. Sau khi bị nhiễm trùng, phải cần khoảng hai đến ba tháng trước khi máu cho thấy có dấu hiệu bị nhiễm bệnh (tức là có kháng-thể ở trong máu). Thử-nghiệm này chỉ cho biết trong thời gian qua quý vị đã bị nhiễm-trùng, nhưng không thể quyết định chắc chắn là người bị nhiễm-trùng có mang mầm bệnh hay không?

Các phòng thí-nghiệm chuyên-môn có thể làm thử-nghiệm để cho biết siêu-vi-khuẩn có còn ở trong máu hay gan của một người hay không, tuy nhiên loại thử-nghiệm này không được thông-dụng và lại rất tốn kém.

Muốn biết thêm chi-tiết

Muốn biết thêm chi-tiết, xin liên lạc với:

Hepatitis C Helpline

(Đường dây Giúp đỡ Người bệnh Viêm gan dạng C)

Điện thoại số (03) 9349 1111

Vùng quê gọi số 1800 800 241

hoặc

Hepatitis C Support Line

(Đường dây Yểm trợ Người bệnh Viêm gan dạng C)

The Hepatitis C Council of Victoria

Level 9 West

Carlow House

289 Flinders Lane

Melbourne 3000

Tel (03) 9639 3200 or 1800 703 003 (country callers)

Do Ban Bệnh Truyền-nhiễm, Sở Y-tế Công-cộng,
Bộ Dịch-vụ Dân-sinh Victoria ấn hành.

Phiếu chỉ dẫn này căn cứ vào các tài-liệu mới nhất vào Tháng Mười 1996.

Do Ban Cổ-động Dịch-vụ Dân-sinh trình bày và ấn-hành.