



Viêm Gan B và Sống Khỏe

Tiếng Việt/Tiếng Anh



Hướng dẫn về viêm gan B mạn tính

My guide to Chronic Hepatitis B

© Ethnic Communities Council of Queensland (ECCQ)

Hội Đồng Các Cộng Đồng Sắc Tộc Thiểu Số Bang Queensland

Tài liệu này do ECCQ phát hành cùng với sự tài trợ của Bộ Y Tế Bang Queensland (Queensland Health). Xuất bản tháng Tư, 2017. Hiệu đính tháng Ba, 2024.

Lời cảm ơn

ECCQ trân trọng cảm ơn tất cả các cá nhân đã tham gia xây dựng tài liệu này. Đặc biệt cảm ơn những bệnh nhân viêm gan B mạn tính từ nhiều nền văn hóa và ngôn ngữ khác nhau đã cung cấp cho chúng tôi nguồn thông tin đầu vào quý giá. Nội dung chuyên môn được duyệt bởi Bác sĩ Elizabeth Powell thuộc Hiệp Hội Tiêu Hóa Úc Châu (GESA) và Khoa Gan – Hiệp Hội Tiêu Hóa Úc Châu (GESA).



© Ethnic Communities Council of Queensland (ECCQ)

This resource was produced by ECCQ with funding from Queensland Health.
Published April 2017. Reviewed March 2024.

Acknowledgements

ECCQ thanks all the people who were development of the booklet. Special thanks to the people who are living with chronic hepatitis B from different cultural and language backgrounds who gave their invaluable input. This resource was reviewed by Dr Elizabeth Powell of the Gastroenterological Society of Australia (GESA) and the GESA Liver Faculty.



Mục lục

Phần 1: Thông tin chung	trang 3
Part 1: General Information	
Phần 2: Theo dõi và điều trị	trang 13
Part 2: Monitoring and treatment	
Phần 3: Đồng nhiễm	trang 19
Part 3: Co-infections	
Phần 4: Chung sống với bệnh viêm gan B mạn tính	trang 20
Part 4: Living with chronic hepatitis B	
Phần 5: Tiết lộ, Bảo mật, Kỳ thị	trang 22
Part 5: Disclosure, confidentiality, discrimination	
Phần 6: Lời khuyên	trang 23
Part 6: Tips	
Phần 7: Thông tin và hỗ trợ khác	trang 27
Part 7: Further information and support	

Phần 1

Part 1

Thông tin chung

General Information

What is hepatitis?

Hepatitis affects the liver and it means inflammation of the liver. Hepatitis can be caused by:

- Too much alcohol
- Some drugs/chemicals
- Viruses
- Metabolic associated fatty liver disease

Hepatitis caused by alcohol or drugs/chemicals cannot be passed from one person to another, but hepatitis caused by viruses (called viral hepatitis) can be. The common types of viral hepatitis are hepatitis A, hepatitis B and hepatitis C. Hepatitis B and C can be lifelong infections, although hepatitis C can now be cured in nearly all cases.

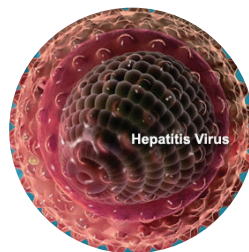


Bệnh viêm gan là gì?

Bệnh viêm gan ảnh hưởng đến lá gan, nó có nghĩa là tình trạng viêm (sưng) của lá gan. Nguyên nhân dẫn tới bệnh viêm gan có thể bao gồm:

- Uống quá nhiều rượu, bia (đồ uống có cồn)
- Sử dụng một số loại thuốc/hóa chất
- Nhiễm siêu vi (còn gọi là vi-rút hay siêu vi khuẩn)
- Bệnh gan nhiễm mỡ liên quan đến chuyển hóa

Bệnh viêm gan do uống quá nhiều rượu (đồ uống có cồn) hoặc sử dụng thuốc/hóa chất không thể lây nhiễm từ người này sang người khác, nhưng bệnh viêm gan do siêu vi (thường được gọi là viêm gan siêu vi) có thể truyền nhiễm. Các loại phổ biến nhất của bệnh viêm gan siêu vi là viêm gan A, viêm gan B và viêm gan C. Viêm gan B và C có thể nhiễm suốt đời, tuy nhiên hiện tại trong hầu hết các trường hợp bệnh viêm gan C có thể được chữa khỏi.





What is the liver?

The liver is the largest organ inside the body. It has many functions. For example, it removes harmful substances such as toxins and chemicals, stores vitamins, helps digestion, and processes food into nutrients.

What is hepatitis B?

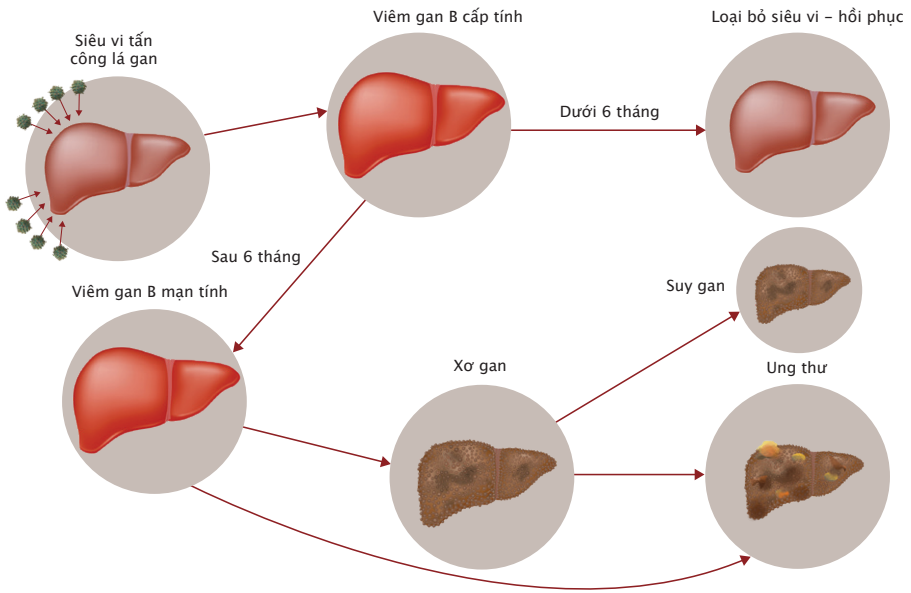
Hepatitis B is liver inflammation caused by the hepatitis B virus (HBV). Hepatitis B can be a short-term illness (acute hepatitis B) or a long-term infection (chronic hepatitis B).

Gan là gì?

Gan là cơ quan lớn nhất trong cơ thể. Gan có rất nhiều chức năng. Chẳng hạn như loại bỏ các chất có hại như độc tố và hóa chất, giữ lại các chất sinh tố (vitamin), hỗ trợ tiêu hóa và chuyển hóa thức ăn thành các chất dinh dưỡng.

Viêm gan B là gì?

Viêm gan B là tình trạng viêm sưng gan do siêu vi B (HBV) gây ra. Viêm gan B có thể là bệnh trạng ngắn hạn (viêm gan B cấp tính) hoặc bệnh trạng lâu dài (viêm gan B mạn tính).



Acute hepatitis B is when people are infected with the hepatitis B virus for the first time and the infection lasts less than six months.

Some people can clear the hepatitis B virus completely after an acute infection and totally recover from it. They are then **immune** to (have protection from) the hepatitis B virus, which means they will not get hepatitis B again.

What is chronic hepatitis B (CHB)?

After six months of acute infection, some people cannot clear the hepatitis B virus and they will have hepatitis B for life. This is called chronic hepatitis B. Without regular monitoring and appropriate management, after many years of infection, some people can develop a serious liver disease, including liver cirrhosis (build-up of scar tissue in the liver), liver failure (liver stops working), or liver cancer.

How likely are people to develop chronic hepatitis B?

The chance of people developing chronic hepatitis B after an acute infection mainly depends on the age at which they are infected: about 80-90% of infants infected with the hepatitis B virus will develop chronic hepatitis B; 30-50% of children under 6 years infected with the hepatitis B virus will develop chronic hepatitis B, but less than 5% of adults infected with the hepatitis B virus will develop chronic hepatitis B.

People with acute or chronic hepatitis B can pass the virus on to others.

Viêm gan B cấp tính là gì?

Viêm gan B cấp tính là khi người bệnh nhiễm siêu vi viêm gan B lần đầu và tình trạng bệnh chỉ kéo dài dưới sáu tháng.

Một số người có thể loại bỏ siêu vi viêm gan B hoàn toàn sau một ca bệnh cấp tính và hoàn toàn hồi phục. Sau đó, họ trở nên **miễn nhiễm** (có khả năng tự bảo vệ) với siêu vi viêm gan B, có nghĩa là họ sẽ không mắc viêm gan B lần nữa.

Viêm gan B mạn tính (CHB) là gì?

Sau sáu tháng nhiễm cấp tính, một số người không thể loại bỏ hoàn toàn siêu vi viêm gan B và họ sẽ mắc viêm gan B suốt đời. Tình trạng này gọi là viêm gan B mạn tính. Nếu không theo dõi định kỳ và kiểm soát tình trạng bệnh phù hợp, sau nhiều năm nhiễm siêu vi, một số người có thể tiến triển bệnh gan nghiêm trọng hơn, bao gồm xơ gan (hình thành mô sẹo trong gan), suy gan (gan ngừng hoạt động), hoặc ung thư gan.

Khả năng tiến triển thành viêm gan B mạn tính của mỗi người là bao nhiêu?

Khả năng một người tiến triển thành viêm gan B mạn tính sau một đợt nhiễm cấp tính chủ yếu phụ thuộc vào độ tuổi bị mắc viêm gan: khoảng 80-90% trẻ sơ sinh nhiễm siêu vi viêm gan B sẽ tiến triển thành bệnh viêm gan B mạn tính; 30-50% trẻ em dưới 6 tuổi bị nhiễm siêu vi viêm gan B sẽ tiến triển thành bệnh viêm gan B mạn tính, nhưng chỉ có dưới 5% người trưởng thành nhiễm siêu vi viêm gan B sẽ tiến triển thành viêm gan B mạn tính.

Người mắc viêm gan B cấp tính hoặc mạn tính có thể truyền siêu vi viêm gan B cho người khác.



How common is hepatitis B?

Hepatitis B is common in many countries and about 2 billion people have been infected in the world. In Australia, it is estimated that around 200,000 people are chronically infected, and many of them are from the Asia-Pacific region, African and the Middle Eastern countries. It is important for you to get a hepatitis B test if you come from one of these countries.

Are there any symptoms if you are infected with hepatitis B?

Generally people do not show symptoms until many years after the infection. Many people with hepatitis B in Australia do not know they have it; however, some people may have one or more of the following symptoms:

- Abdominal pains
- Nausea or vomiting

Bệnh viêm gan B phổ biến ra sao?

Bệnh viêm gan B phổ biến ở nhiều quốc gia và khoảng 2 tỷ người trên thế giới đã bị lây nhiễm. Ở Úc, ước tính có khoảng 200.000 người mắc viêm gan B mạn tính, và nhiều người trong số họ đến từ khu vực Châu Á - Thái Bình Dương, Châu Phi và các quốc gia ở vùng Trung Đông. Nếu bạn đến từ một trong những quốc gia kể trên, việc xét nghiệm viêm gan B là rất quan trọng.

Có triệu chứng nào cho thấy bạn đã mắc viêm gan B hay không?

Nhìn chung người mắc viêm gan B không biểu hiện triệu chứng cho đến nhiều năm sau đó. Nhiều người ở Úc mắc viêm gan B nhưng không biết mình mắc bệnh; tuy nhiên, một số người có thể có một hoặc một vài triệu chứng sau đây:

- Đau bụng
- Buồn nôn hoặc ói mửa

- Tiredness (fatigue), depression and irritability
- Loss of appetite (not feeling hungry) and weight loss
- Aches and pains
- Fever
- Jaundice (yellow skin, yellow eyes)

How do people get hepatitis B?

People *can* get hepatitis B through:

- **Mother-to-baby transmission** – a pregnant woman with hepatitis B can pass the hepatitis B virus to her baby around birth. In many countries it is a common way to get hepatitis B.
- **Blood transmission** – there are many ways people can get hepatitis B through blood contact, even when the blood is invisible, for example:
 - Unsterile medical equipment – in some countries, medical equipment, including needles and syringes, may be cleaned but not sterilised (sterilisation is a process to kill viruses) after use. Therefore, viruses can be spread to another person when the same instrument is used again. In Australia, medical equipment is safer.
 - Sharing personal care items such as toothbrushes, razors and nail clippers.
 - Body or ear piercings, tattooing and cosmetic procedures (including eyebrow and make-up tattooing) – if the equipment is not sterile.

- Mệt mỏi (ủ rũ), trầm cảm và dễ cáu gắt
- Chán ăn (không cảm thấy đói) và sụt cân
- Nhức mỏi và đau nhức
- Sốt
- Vàng da (vàng da, vàng mắt)

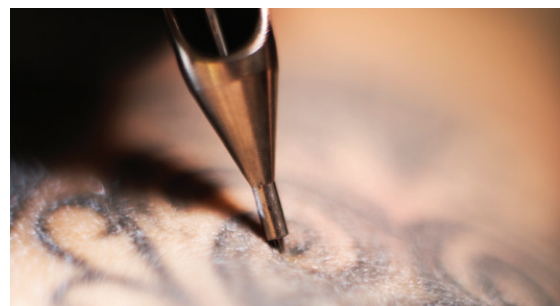
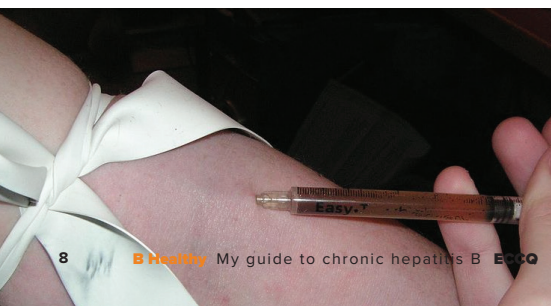
Cách mắc viêm gan B như thế nào?

Một người **có thể** mắc viêm gan B thông qua:

- **Truyền từ mẹ sang con** – một người phụ nữ mang thai mắc viêm gan B có thể truyền siêu vi viêm gan B sang cho con của mình khi sinh. Ở nhiều quốc gia, đây là cách lây nhiễm viêm gan B phổ biến.
- **Lây nhiễm qua đường máu** – có rất nhiều cách lây nhiễm viêm gan B khi tiếp xúc với máu, ngay cả khi không thể nhìn thấy vết máu, ví dụ:
 - Thiết bị y tế không tiệt trùng – ở một số nước, thiết bị y tế, bao gồm cả bơm kim tiêm, có thể chỉ được làm sạch mà không được tiệt trùng (tiệt trùng là một quá trình giúp diệt siêu vi) sau khi sử dụng. Vì vậy, siêu vi có thể lây lan cho người khác khi các dụng cụ đó được sử dụng lại. Ở Úc, thiết bị y tế an toàn hơn.
 - Dùng chung các vật dụng chăm sóc cá nhân như bàn chải đánh răng, dao cạo và kim cắt móng tay, chân.
 - Được xô khuyên tai, khuyên xuyên da, xăm mình, và các thủ thuật thẩm mỹ khác mà dụng cụ không được tiệt trùng đúng tiêu chuẩn.



- Cultural practices and traditional treatments
 - some cultural practices and traditional treatments that involve cutting or piercing the skin may put people at risk of getting hepatitis B if the equipment or tools used are not sterilised properly. For example, scarification, female genital mutilation/cutting (it is illegal in Australia), tattooing, acupuncture and hijamah (blood letting).
- Child-to-child and close family contact: infected people may pass hepatitis B to others through contact with open sores, cuts or wounds, as well as through shared objects such as toothbrushes and razors.
- Blood transfusion or blood products – people in some countries may get hepatitis B from blood transfusions or blood products they may not be tested for the hepatitis B virus. In Australia, all blood and blood products are carefully tested to make sure that they are safe.
- Sharing injecting drug equipment.
- **Sexual transmission** - hepatitis B can be spread through unprotected sex (sex without using a condom). However, due to the age of people engaging in sexual activity (generally older), the chance of an acute hepatitis B infection developing into a chronic infection is small.
- Tập quán văn hóa và thủ thuật y học cổ truyền: Vài tập quán văn hóa và thủ thuật y học cổ truyền của một số vùng miền có liên quan đến cắt hoặc đâm xuyên qua da có thể dẫn tới nguy cơ mắc bệnh viêm gan B nếu thiết bị hoặc dụng cụ được sử dụng không được tiệt trùng đúng tiêu chuẩn. Ví dụ: tạo sẹo thẩm mỹ, thiến/cắt cơ qua sinh dục ngoài ở nữ giới (điều này là bất hợp pháp ở Úc), xăm, châm cứu và giác lễ.
- Tiếp xúc giữa trẻ em với nhau và thành viên thân cận trong gia đình: Người mắc có thể truyền siêu vi viêm gan B cho người khác thông qua tiếp xúc với vết lở loét, vết cắt hoặc vết thương, và thông qua các vật dụng dùng chung như bàn chải đánh răng và dao cạo.
- Truyền máu hoặc chế phẩm máu – người dân ở một số quốc gia có thể nhiễm viêm gan B do truyền máu hoặc chế phẩm máu vì những sản phẩm này có thể không được xét nghiệm siêu vi viêm gan B. Ở Úc, tất cả máu và chế phẩm máu đều được xét nghiệm cẩn thận để đảm bảo an toàn.
- Dùng chung dụng cụ tiêm chích ma túy.
- **Truyền qua đường tình dục** – siêu vi viêm gan B có thể truyền qua quan hệ tình dục không an toàn (quan hệ tình dục không sử dụng bao cao su). Tuy nhiên, do độ tuổi của những người có quan hệ tình dục (thường là nhiều tuổi hơn), tỷ lệ viêm gan B cấp tính tiến triển thành viêm gan mạn tính là nhỏ.





You *cannot* get hepatitis B through the following ways:

- Sharing food and drinks
- Sharing plates and cups
- Shaking hands
- Hugging
- Kissing
- Sneezing
- Using public toilets or swimming pools
- Breastfeeding
- Mosquito bites

Bạn **không thể** mắc viêm gan B qua các cách sau đây:

- Dùng chung thức ăn và đồ uống
- Dùng chung đĩa và ly tách
- Bắt tay
- Ôm
- Hôn
- Hắt xì (nhảy mũi)
- Sử dụng nhà vệ sinh hoặc hồ bơi công cộng
- Bú sữa mẹ
- Muỗi cắn

How do I know if I have hepatitis B?

You cannot tell if someone has hepatitis B just by looking at them. The only way to know if you have hepatitis B is to have a hepatitis B blood test. All GPs (medical doctors who are your first contact point for all daily health matters) and some specially trained nurse practitioners (NPs) can provide the test. Based on the test results, your doctor/NP should be able to tell you:

- If you have an acute hepatitis B infection.
- If you have a chronic hepatitis B infection.
- If you are immune to hepatitis B, either due to a hepatitis B infection in the past (had acute hepatitis B before and cleared virus naturally) or from the hepatitis B vaccine. If you are immune you will not get hepatitis B again.
- If you are susceptible to a hepatitis B infection, you may consider getting the hepatitis B vaccine.

If anyone in your family has hepatitis B, other family members should have a hepatitis B test. If you have hepatitis B, you also need to have hepatitis C, hepatitis D, and HIV tests, because they share the same transmission route – blood. You may also need to get a hepatitis A vaccine if you are not already protected.

Làm sao tôi biết mình có mắc viêm gan B hay không?

Bạn không thể biết một người có mắc viêm gan B hay không nếu chỉ quan sát họ bên ngoài. Cách duy nhất để biết bạn có mắc viêm gan B hay không là tiến hành xét nghiệm máu kiểm tra viêm gan B. Tất cả bác sĩ gia đình (là các bác sĩ đầu tiên bạn liên lạc về các vấn đề sức khỏe hằng ngày) và một số y tá NPs được đào tạo đặc biệt có thể yêu cầu tiến hành xét nghiệm này. Dựa trên kết quả kiểm tra, bác sĩ/ y tá NP của bạn sẽ có thể cho bạn biết:

- Nếu bạn mắc viêm gan B cấp tính.
- Nếu bạn mắc viêm gan B mạn tính.
- Nếu bạn miễn nhiễm với viêm gan B, có thể do trước đây bạn đã từng mắc viêm gan B (đã từng mắc viêm gan B cấp tính và tự diệt hết siêu vi một cách tự nhiên) hoặc do bạn đã chủng ngừa viêm gan B. Nếu bạn miễn nhiễm, bạn sẽ không thể bị mắc lại viêm gan B.
- Nếu bạn chưa miễn nhiễm với viêm gan B, bạn nên cân nhắc việc tiêm chủng ngừa viêm gan B.

Nếu bất kỳ ai trong gia đình bạn mắc viêm gan B, các thành viên còn lại trong gia đình cần được xét nghiệm viêm gan siêu vi B. Nếu bạn mắc viêm gan B, bạn cũng cần xét nghiệm viêm gan C, viêm gan D và HIV, bởi vì các bệnh này có cách thức lây nhiễm giống nhau – truyền qua đường máu. Bạn cũng có thể cân nhắc chủng ngừa viêm gan A nếu bạn chưa miễn nhiễm.





How to prevent hepatitis B?

The hepatitis B vaccine is the best way to prevent people from getting hepatitis B. In Queensland, some people can get the hepatitis B vaccine for **free**, for example:

- Infants
- Those with household or other close (household-like) contact with people with hepatitis B
- Migrants with a Medicare card from a country where hepatitis B is common (if not already immune to hepatitis B or not previously vaccinated) such as people from Vietnam, China and other countries
- People with chronic liver disease and/or hepatitis C
- Sexual contact with people with hepatitis B
- Aboriginal and Torres Strait Islander peoples
- People who inject drugs

Please go to www.health.qld.gov.au/clinical-practice/guidelines-procedures/diseases-infection/immunisation/schedule to find the most up-to-date full list.

Làm thế nào để phòng tránh viêm gan B?

Chủng ngừa (còn gọi là tiêm vắc xin) viêm gan B là cách phòng tránh tốt nhất phòng bệnh viêm gan siêu vi B. Ở Queensland, một số người có thể được chủng ngừa viêm gan B **miễn phí**, chẳng hạn như:

- Trẻ sơ sinh
- Những người trong cùng hộ gia đình, hoặc tiếp xúc gần gũi (giống như người một nhà) với người mắc viêm gan B
- Người Di dân có thẻ Medicare đến từ một số quốc gia mà bệnh viêm gan B là phổ biến (nếu người đó chưa miễn dịch với siêu vi viêm gan B hoặc chưa được chích phòng ngừa)
- Người mắc bệnh gan mạn tính và/hoặc viêm gan C
- Người có quan hệ tình dục với người mắc viêm gan B
- Thổ dân Úc và người Đảo Torres Strait
- Người tiêm chích ma túy

Vui lòng truy cập trang mạng www.health.qld.gov.au/clinical-practice/guidelines-procedures/diseases-infection/immunisation/schedule để xem danh sách đầy đủ và cập nhật.

For adults, the hepatitis B vaccine involves 3 injections over 6 months. For infants, there are 4 injections over 6 months and the first injection is given at birth.

It is important to complete all the injections. Most people do not need any further injections.

The hepatitis B vaccine is not usually recommended for pregnant or breastfeeding women. However it can be used in some circumstances – talk to your doctor.

Other ways to protect you from hepatitis B:

- Avoid blood
 - Do not share toothbrushes, razors, nail files, earrings, clippers, syringes, needles or anything that may have come into contact with blood
 - Clean up blood/bodily fluid spills with household bleach and wear gloves (do not put bleach on your skin)
 - Use a band aid to cover your wound
- Use condoms for sex

Đối với người lớn, việc chủng ngừa viêm gan B bao gồm ba mũi tiêm trong vòng 6 tháng. Đối với trẻ sơ sinh, chủng ngừa viêm gan B bao gồm 4 mũi tiêm trong vòng 6 tháng và mũi tiêm đầu tiên khi mới sinh.

Điều quan trọng là bạn phải tiêm đủ số mũi vắc-xin. Hầu hết mọi người không cần tiêm bổ sung sau đó.

Việc chủng ngừa viêm gan B thường không được khuyến cáo cho phụ nữ mang thai hoặc cho con bú. Tuy nhiên, việc chủng ngừa vẫn được sử dụng trong một số trường hợp ngoại lệ - hãy thảo luận thêm với bác sĩ của bạn.

Các cách khác để bảo vệ bạn khỏi mắc viêm gan B:

- Tránh tiếp xúc với máu
 - Không dùng chung bàn chải đánh răng, dao cạo, giũa móng tay, bông tai, kim bấm, ống tiêm, kim tiêm hoặc bất cứ vật dụng gì có thể đã tiếp xúc với máu
 - Lau chùi máu hoặc chất dịch cơ thể bằng chất tẩy rửa gia dụng và đeo găng tay (không đổ thuốc tẩy lên da của bạn)
 - Dùng băng cá nhân để che vết thương của bạn
- Sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục



Phần 2

Part 2

Theo dõi và điều trị

Monitoring and Treatment

Monitoring

What is monitoring?

Monitoring is ongoing check-ups with your doctor/NP to check the health of your liver.

Who should have regular monitoring?

Everyone with chronic hepatitis B should be regularly monitored for life.

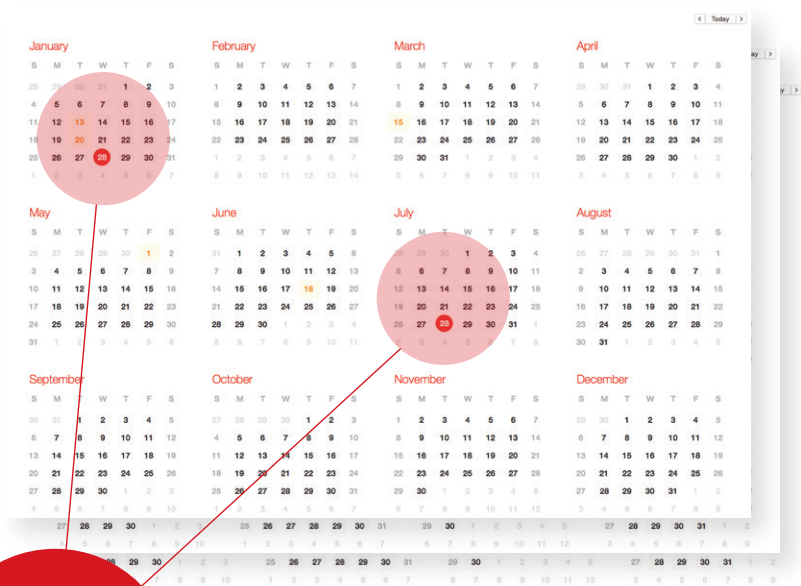
Theo dõi

Theo dõi là gì?

Theo dõi là thăm khám định kỳ với bác sĩ/ y tá NPs của bạn để kiểm tra sức khỏe gan.

Ai cần theo dõi định kỳ?

Bất kỳ ai mắc viêm gan B mạn tính đều cần theo dõi, xét nghiệm định kỳ suốt đời.



Lịch hẹn kiểm tra gan mỗi 6 tháng

Every 6 months
“liver check-up appointment”

Why do I need regular monitoring?

Chronic hepatitis B can flare up (suddenly change) and cause liver damage at any time without you feeling unwell. For some people, hepatitis B may not cause problems for many years, but for some, liver damage may develop quickly. Check-ups are the only way to find out if any liver damage has occurred, and whether treatment is needed. This can prevent liver cirrhosis, liver cancer or liver failure.

How long and how often do I need to be monitored?

If you have chronic hepatitis B, you will require monitoring for your whole life. Most people need to have check-ups every 6 months, some every 3 months, and some every 12 months. How often you need to have check-ups depends on a number of factors, such as your infection status, amount of liver damage, whether you are on treatment, and whether you have any co-infections or other health issues.

Where should I go for regular check-ups?

Your GP/NP or specialist can monitor your hepatitis B. To see a specialist you need a referral letter from your GP/NP.

What is involved in regular check-ups?

Regular check-ups for your chronic hepatitis B involve several tests.

These include:

- Specific blood tests, for example:
 - Hepatitis B e antigen (HBeAg), antibody (anti-HBe) and yearly HBV DNA viral load. These tests are to see if the virus is active and how much of the virus is in your body.
 - At least 6 monthly liver function tests - tests for several enzymes and proteins in your blood, to see how your liver is functioning and whether you have any active liver damage.

These tests require your doctor/NP to draw more blood than for some other blood tests. This is necessary for your doctor/NP to get good information about your liver. Your doctor/NP will not take more blood than what is required.

Tại sao tôi cần được theo dõi định kỳ?

Viêm gan B mạn tính có thể bùng phát (thay đổi bất ngờ) và gây tổn thương gan vào bất kỳ thời điểm nào đó mà không nhất thiết là khi bạn cảm thấy không khỏe. Đối với một số người, bệnh viêm gan B có thể không gây ra vấn đề gì trong nhiều năm, nhưng đối với một số người khác, tổn thương gan có thể tiến triển một cách nhanh chóng. Thăm khám là cách duy nhất để tìm hiểu tổn thương gan có xuất hiện và có cần điều trị hay không. Qua đó, bạn có thể phòng tránh bệnh xơ gan, ung thư gan hoặc suy gan.

Tôi cần được theo dõi trong bao lâu và theo tần suất như thế nào?

Nếu bạn mắc viêm gan B mạn tính, bạn sẽ cần được theo dõi trọn đời. Hầu hết mọi người cần thăm khám và làm xét nghiệm 6 tháng/lần, một số 3 tháng/lần, và một số khác 12 tháng/lần. Tần suất thăm khám của bạn phụ thuộc vào nhiều yếu tố, chẳng hạn như tình trạng bệnh của bạn, mức độ tổn thương gan, bạn có đang điều trị hay không, bạn có bị đồng nhiễm hoặc có vấn đề sức khỏe khác hay không.

Tôi nên thăm khám định kỳ ở đâu?

Bác sĩ gia đình/Y tá NP hoặc bác sĩ chuyên khoa của bạn có thể theo dõi bệnh trạng viêm gan B của bạn. Để đến gặp bác sĩ chuyên khoa, bạn cần có giấy giới thiệu từ bác sĩ gia đình/y tá NP.

Thăm khám định kỳ bao gồm những gì?

Thăm khám định kỳ bệnh trạng viêm gan B của bạn bao gồm một số loại xét nghiệm.

Cụ thể như sau:

- Các xét nghiệm máu, ví dụ như:
 - Kháng nguyên e viêm gan B (HBeAg), kháng thể kháng kháng nguyên e (anti-HBe) và tải lượng siêu vi B hằng năm (HBV DNA). Các xét nghiệm này nhằm mục đích kiểm tra xem siêu vi có hoạt động hay không và số lượng siêu vi trong cơ thể bạn là bao nhiêu.
 - Ít nhất mỗi 6 tháng. Đây là xét nghiệm men gan và một số protein trong máu để đánh giá tình trạng gan hoạt động như thế nào và liệu đang có các tổn thương gan hay không.

Các xét nghiệm này đòi hỏi bác sĩ / y tá NP của bạn lấy mẫu máu nhiều hơn các xét nghiệm máu thông thường. Điều này là cần thiết để bác sĩ (thư) thập đầy đủ thông tin về gan của bạn. Bác sĩ / y tá NP của bạn sẽ không lấy nhiều máu hơn dung tích yêu cầu.

Fibroscan – it is a test used to find out how much scarring or fibrosis is in the liver. The test takes less than 10 minutes, is painless and recommended annually if not on treatment (ASHM-Decision-Making-in-Hepatitis-B)

- Ultrasound – please see below.

Do I need to have liver cancer screening?

Chronic hepatitis B can cause liver cancer, if you have chronic hepatitis B and belong to one of the following groups, you need to have liver cancer screening every 6 months:

- African people over 20 years
- Asian, Maori and Pacific Islander men over 40 years
- Asian, Maori and Pacific Islander women over 50 years
- Anyone with cirrhosis
- Anyone with a family history of liver cancer
- Anyone with an observed HBsAg loss with prior indications of liver cancer
- Aboriginal and Torres Strait Islander people over 50 years of age
- Anyone with a co-infection of hepatitis D
- People from other CALD communities who may be at risk

Liver cancer screening includes:

- Ultrasound – it is a machine that looks for abnormal tissue (or tumour) in your liver. This needs to be done every 6 months.
- Sometimes AFP blood test. AFP is a protein that can increase in some people with liver cancer and cirrhosis. This can be checked every 6 months.

- Fibroscan – đây là một loại xét nghiệm để đánh giá mức độ sẹo hoá hoặc xơ hóa trong gan. Xét nghiệm kéo dài không đến 10 phút, an toàn và không gây đau đớn. Fibroscan gan được khuyến cáo làm mỗi năm nếu bạn đang không uống thuốc điều trị (ASHM- Decision- Making- in- Hepatitis- B).
- Siêu âm – xin xem thông tin dưới đây

Tôi có cần phải làm xét nghiệm tầm soát ung thư gan?

Độ viêm gan B mạn tính có thể gây ra ung thư gan, nếu bạn mắc viêm gan B mạn tính và thuộc một trong các nhóm liệt kê dưới đây, bạn cần tầm soát ung thư gan 6 tháng/lần:

- Người Châu Phi trên 20 tuổi
- Nam giới gốc châu Á, Maori, và các Đảo Thái Bình Dương trên 40 tuổi
- Phụ nữ gốc châu Á, Maori, và các Đảo Thái Bình Dương trên 50 tuổi
- Bất kỳ ai có xơ gan
- Bất kỳ ai có người thân trong gia đình đã mắc ung thư gan
- Bất kỳ ai đã mất đi kháng nguyên HBsAg nhưng có những dấu chứng ung thư gan trước đó
- Cư dân bản xứ Úc và người dân đảo Torres Strait trên 50 tuổi
- Bất kỳ ai đồng nhiễm viêm gan D
- Người từ các cộng đồng Đa dạng về Văn hóa và Ngôn ngữ (CALD) có nguy cơ cao

Tầm soát ung thư gan bao gồm:

- Siêu âm – đây là xét nghiệm tìm kiếm các mô phát triển bất thường (hoặc khối u bướu) trong gan. Cần thực hiện xét nghiệm này 6 tháng/lần.
- Đôi khi cần tiến hành xét nghiệm máu định lượng AFP. AFP là một protein có thể tăng lên nếu bạn bị bệnh ung thư hoặc các bệnh gan khác. Có thể tiến hành xét nghiệm này 6 tháng/lần.



Treatment

Is there a cure for chronic hepatitis B?

No, currently there is no cure for chronic hepatitis B. Cure means to clear the virus from the body completely.

Is there treatment for chronic hepatitis B?

Yes. Treatment aims to reduce the amount of virus in your body and prevent liver damage, cirrhosis or liver cancer.

What treatment is available?

Current treatment options for hepatitis B include:

- Anti-viral medicines (Entecavir or Tenofovir). They are tablets taken every day to reduce the amount of virus in your body and reduce liver damage. There may be some side effects when taking anti-viral medication, such as headache and fatigue, but these side effects are usually very mild.
- Pegylated interferon - an injection which aims to boost your immune system to clear the hepatitis B virus from your body. Pegylated interferon is injected once a week for 48 weeks. Some side effects include flu-like symptoms, tiredness, muscle pain and mood swings.

Điều trị

Viêm gan B mạn tính có chữa khỏi hẳn không?

Không, hiện nay chưa có liệu pháp chữa khỏi viêm gan B mạn tính. Chữa khỏi có nghĩa là loại bỏ hoàn toàn siêu vi ra khỏi cơ thể.

Có liệu pháp điều trị viêm gan B mạn tính hay không?

Có. Điều trị nhằm mục đích làm giảm số lượng siêu vi trong cơ thể và ngăn ngừa tổn thương gan, xơ gan hoặc ung thư gan.

Hiện nay, có những thuốc điều trị nào?

Các thuốc điều trị viêm gan B hiện nay bao gồm:

- Thuốc kháng siêu vi (Entecavir, hoặc Tenofovir). Đây là các loại thuốc viên uống hằng ngày để giảm số lượng siêu vi trong cơ thể và giảm tổn thương gan. Có thể có một số tác dụng phụ khi dùng thuốc chống siêu vi, chẳng hạn như đau đầu và mệt mỏi, nhưng những tác dụng phụ này thường rất nhẹ.
- Pegylated interferon - một loại thuốc chích nhằm tăng cường hệ thống miễn dịch của bạn để loại bỏ siêu vi viêm gan B ra khỏi cơ thể. Pegylated interferon được chích một lần/tuần trong 48 tuần. Một số tác dụng phụ bao gồm các triệu chứng giống như cúm, mệt mỏi, đau cơ và thay đổi tâm trạng bất thường.



New medicines continue to be developed for hepatitis B and you can ask your doctor/NP for the latest treatment information.

Treatment is different for each patient. Your doctor/NP (a specialist or a GP/NP trained in hepatitis B treatment) will prescribe the treatment that best suits you.

Please:

- Do not share your medicine with other people. The medicine works for you, but may harm others.
- Take medicines strictly according to your doctor's/NP's advice.
- Continue your medication even if you don't feel anything. If you stop taking your medicine your liver may be damaged.
- Continue with your medication even if your virus cannot be detected (is undetectable) after tests. Undetectable means the virus level is so low that it doesn't show in your blood test, but it does not mean you have cleared the virus. If you stop, the hepatitis B virus may flare up again and damage your liver.
- It is safest for you not to stop treatment without first discussing with your doctor.

Can I take herbal or other medicines?

- Talk to your doctor/NP if you have been taking or plan to take any herbal or other medicines. Herbal or other medicines may make your treatment ineffective or make your condition worse. Herbal medicine does not clear the hepatitis B virus.
- Avoid liver detox.
- Avoid drugs like aspirin (such as Disprin), ibuprofen (such as Nurofen), naproxen (such as Naprosyn), diclofenac (such as Voltaren) and celecoxib (such as Celebrex). Please speak to your doctor/NP about any over-the-counter medication you take or plan to take.
- Use Paracetamol at a reduced dose.

Nhiều loại thuốc mới tiếp tục được nghiên cứu phát triển để điều trị bệnh viêm gan B và bạn có thể hỏi bác sĩ gia đình/ y tá NP của mình về các thông tin điều trị mới nhất.

Thuốc điều trị cho mỗi bệnh nhân là khác nhau. Bác sĩ của bạn (bác sĩ chuyên khoa hoặc một bác sĩ gia đình / y tá NP được đào tạo điều trị viêm gan B) sẽ kê đơn thuốc điều trị phù hợp nhất với bạn.

Vui lòng:

- Không chia sẻ thuốc với người khác. Thuốc có hiệu quả với bạn, nhưng có thể làm hại người khác.
- Uống thuốc theo đúng chỉ dẫn của bác sĩ gia đình/ y tá NP.
- Tiếp tục uống thuốc ngay cả khi bạn không cảm thấy có sự thay đổi.
- Tiếp tục uống thuốc ngay cả khi xét nghiệm có tải lượng siêu vi dưới ngưỡng phát hiện. Tải lượng siêu vi dưới ngưỡng phát hiện có nghĩa là số lượng siêu vi quá nhỏ nên không xuất hiện trong xét nghiệm máu của bạn, nhưng như vậy không có nghĩa là bạn đã loại bỏ toàn bộ siêu vi. Nếu bạn dừng uống thuốc, siêu vi viêm gan B có thể bùng phát trở lại và gây tổn thương gan của bạn.
- An toàn nhất vẫn là bạn không tự ý ngưng uống thuốc khi chưa được bác sĩ tư vấn.

Tôi có thể dùng thảo dược hoặc các thuốc khác hay không?

- Hãy thảo luận với bác sĩ gia đình/ y tá NP nếu bạn đang sử dụng hoặc có ý định sử dụng bất kỳ loại thảo dược hoặc thuốc khác. Thảo dược hoặc các loại thuốc khác có thể khiến cho việc điều trị của bạn không hiệu quả và tình trạng bệnh của bạn xấu đi. Thuốc thảo dược không loại bỏ được siêu vi viêm gan B.
- Tránh giải độc gan.
- Tránh các loại thuốc như aspirin (như Disprin), ibuprofen (như Nurofen), naproxen (như Naprosyn), diclofenac (như Voltaren) và celecoxib (như Celebrex). Hãy thảo luận với bác sĩ gia đình/ y tá NP của bạn về bất cứ loại thuốc không kê đơn nào bạn đang dùng hoặc có ý định sẽ dùng.
- Sử dụng paracetamol với liều dùng hạn chế.



Do I need hepatitis B treatment?

Some people do, but many people do not. However, everyone with chronic hepatitis B needs lifelong monitoring. Your doctor (a specialist or a GP/NP trained in hepatitis B treatment) can tell you if you need medication after examining your regular check-up results. Whether you need medicine is based on a number of factors such as a high HBV DNA level, elevated liver function tests and marked fibrosis (liver scarring).

How do I access treatment if I need it?

If you need hepatitis B treatment, you have to have a doctor's/NP's prescription. Prescriptions can be given by a specialist or a GP/NP who has had hepatitis B treatment training.

How much does the treatment cost?

Hepatitis B medicine is heavily subsidised by the government. You only pay a small fee for hepatitis B medicine if you have a Medicare or Health Care card.

Tôi có cần điều trị viêm gan B không?

Một số người cần điều trị, nhưng rất nhiều người không cần. Tuy nhiên, tất cả mọi người mắc viêm gan B đều phải được theo dõi trọn đời. Bác sĩ của bạn (bác sĩ chuyên khoa hoặc bác sĩ gia đình/ y tá NP được đào tạo về điều trị viêm gan B) sẽ cho bạn biết liệu bạn có cần uống thuốc không sau khi kiểm tra kết quả thăm khám định kỳ của bạn. Việc bạn có cần uống thuốc hay không phụ thuộc vào một số yếu tố như tải lượng HBV DNA cao, các chỉ số xét nghiệm chức năng gan tăng tăng cao, và dấu chứng xơ hóa gan (gan bị sẹo hoá).

Làm thế nào để có thuốc điều trị viêm gan B khi cần?

Muốn có thuốc điều trị viêm gan B, bạn cần có đơn thuốc từ bác sĩ chuyên khoa hoặc bác sĩ gia đình/ y tá NP đã được đào tạo điều trị viêm gan B.

Chi phí điều trị là bao nhiêu?

Thuốc điều trị viêm gan B được Chính phủ trợ giá rất nhiều. Bạn chỉ cần thanh toán một khoản phí nhỏ để mua thuốc điều trị viêm gan B nếu có thẻ Medicare hoặc thẻ Healthcare.

Phần 3

Part 3

Đồng nhiễm

Co-infections

What are co-infections?

If you are infected with more than one virus at one time then you have a co-infection. For example, you may have hepatitis B and HIV at the same time, or hepatitis B and hepatitis C at the same time, hepatitis B and hepatitis D at the same time. However, people can only get hepatitis D if they already have hepatitis B.

How can co-infections impact my care?

Co-infections can make assessment, monitoring, management and treatment of your hepatitis B more complex. You will normally need to see specialists for your care.

Đồng nhiễm là gì?

Nếu bạn nhiễm nhiều hơn một loại siêu vi tại cùng một thời điểm, bạn đang đồng nhiễm. Ví dụ, bạn có thể cùng lúc mắc viêm gan B và HIV, hoặc viêm gan B và viêm gan C, hoặc viêm gan B và viêm gan D. Tuy nhiên bạn chỉ có thể nhiễm siêu vi viêm gan D khi bạn đang mắc viêm gan B mà thôi.

Đồng nhiễm ảnh hưởng tới việc chăm sóc sức khỏe của tôi như thế nào?

Đồng nhiễm có thể làm cho việc đánh giá, theo dõi, kiểm soát và điều trị viêm gan B trở nên phức tạp hơn. Thông thường bạn sẽ phải đến khám bác sĩ chuyên khoa để được theo dõi và điều trị.



Phần 4

Part 4

Chung sống với bệnh viêm gan B mạn tính

Living with chronic hepatitis B

Can I die from chronic hepatitis B?

Some people can die from liver cancer, liver failure or liver cirrhosis caused by chronic hepatitis B. To prevent this happening, you must:

- Have your liver monitored regularly.
- Take medication if required.
- Follow recommended alcohol safe limits (www.nhmrc.gov.au/alcohol). If unsure, ask your doctor/NP. People with cirrhosis should not drink.
- Do not smoke
- Eat healthy foods such as more vegetables and fruit and less meat, and avoid fatty food. Food is not medicine; it cannot reduce or clear the hepatitis B virus from your body, but healthy food will help keep you and your liver healthy.
- Exercise regularly.
- Maintain a healthy weight.

Is my family safe?

If anyone in your family has hepatitis B, other family members should have a hepatitis B test. If they are not immune, they should get the hepatitis B vaccination.

Can I have a boyfriend/girlfriend?

Yes, you can. You will need to decide when to talk about hepatitis B with your boyfriend/girlfriend. Hepatitis B can be sexually transmitted. Your partner should be tested for hepatitis B and get the hepatitis B vaccine if not already immune.

Can I get married?

Yes. All people with hepatitis B can get married. Your partner should be tested for hepatitis B and get the hepatitis B vaccine if not already immune.

Can I have children?

Yes. If you are a woman with hepatitis B, you can have a healthy baby if your baby gets the first dose of the hepatitis B vaccine and hepatitis B immunoglobulin (HBIG) within 12 hours of being born, and 3 more doses of the hepatitis B vaccine at 2, 4, and 6 months of age.

Bệnh viêm gan B mạn tính có gây tử vong hay không?

Biến chứng của viêm gan gan mạn tính như ung thư gan, suy gan hoặc xơ gan có thể gây tử vong ở một số người, bạn phải:

- Theo dõi định kỳ tình trạng gan của mình.
- Uống thuốc nếu được yêu cầu.
- Uống bia rượu trong giới hạn an toàn theo khuyến cáo (www.nhmrc.gov.au/alcohol). Hãy hỏi bác sĩ/y tá NP nếu bạn không rõ. Người có xơ gan không nên uống bia rượu.
- Không hút thuốc lá
- Có chế độ ăn lành mạnh như ăn nhiều rau quả và ít thịt, tránh thực phẩm có nhiều chất béo. Thức ăn không phải là thuốc; thức ăn không thể làm giảm hoặc loại bỏ hoàn toàn siêu vi viêm gan B khỏi cơ thể bạn, nhưng một chế độ ăn uống lành mạnh sẽ giúp bạn và lá gan của bạn khỏe.
- Thường xuyên tập thể dục.
- Duy trì cân nặng hợp lý.

Gia đình của tôi có an toàn hay không?

Nếu bất kỳ ai trong gia đình bạn mắc viêm gan B, các thành viên khác trong gia đình phải xét nghiệm viêm gan B. Nếu không có miễn dịch, họ cần được chủng ngừa viêm gan B.

Tôi có thể có bạn trai/bạn gái không?

Có, bạn có thể. Bạn sẽ cần quyết định thời điểm nên nói cho bạn trai/bạn gái của bạn về tình trạng bệnh viêm gan B của bạn. Viêm gan B có thể lây truyền qua đường tình dục. Bạn trai/bạn gái của bạn cũng nên được xét nghiệm viêm gan B và chủng ngừa viêm gan B nếu chưa có miễn dịch.

Tôi có thể kết hôn không?

Có. Tất cả mọi người mắc viêm gan B đều có thể kết hôn. Vợ/chồng của bạn cũng nên được xét nghiệm viêm gan B và chủng ngừa viêm gan B nếu chưa có miễn dịch.

Tôi có thể có con không?

Có. Nếu bạn là phụ nữ thì bạn có thể sinh ra một em bé khỏe mạnh nếu em bé của bạn được tiêm mũi vắc xin chủng ngừa viêm gan B và huyết thanh kháng viêm gan B (HBIG) trong vòng 12 giờ sau khi sinh và ba mũi vắc xin chủng ngừa viêm gan B khi được 2, 4 và 6 tháng tuổi.

Some pregnant women with a high hepatitis B viral load may need medication in the last few months of pregnancy to reduce the risk of passing the virus onto the baby. By doing this, the chance of your baby getting hepatitis B can be greatly reduced (to less than 5%).

Children should be tested at 9–12 months of age to check they are immune to hepatitis B. Mothers with hepatitis B can breastfeed safely.

If you are a man with hepatitis B, your partner can have a baby. Your baby will just need the normal hepatitis B vaccine injections.

Một số phụ nữ có thai có tải lượng siêu vi viêm gan B cao có thể cần phải dùng thuốc trong vài tháng cuối của thai kỳ để giảm nguy cơ lây nhiễm siêu vi cho em bé. Bằng cách này, khả năng em bé bị mắc viêm gan B có thể giảm đáng kể (xuống dưới 5%).

Cần xét nghiệm cho em bé lúc 9 – 12 tháng tuổi để kiểm tra bé có được miễn nhiễm với siêu vi viêm gan B hay không. Người mẹ mắc viêm gan B có thể cho con bú mẹ an toàn.

Nếu bạn là đàn ông mắc viêm gan B, vợ bạn vẫn có thể sinh con bình thường. Con của bạn chỉ cần được chủng ngừa viêm gan B thông thường.



Phần 5

Part 5

Tiết lộ, bảo mật, kỳ thị

Disclosure, confidentiality, discrimination

Who should I tell if I have hepatitis B?

In Australia, you do not have to tell anyone you have hepatitis B, except in a small number of situations, including:

- If you are a healthcare worker conducting 'invasive or exposure prone procedures'. This means surgery or other procedures that may require a nurse, surgeon or other healthcare provider to work inside the body of another person.
- If seeking employment in the Australian Defence Force.
- If donating blood or blood products (such as plasma), semen, ova, or organs.
- When applying for life, disability or income protection insurance or superannuation.

You should use condoms and lubricants when engaging in sexual activity with your partner, unless your partner is immune to hepatitis B through past infection or has had the hepatitis B vaccinations.

What jobs can I do if I have hepatitis B?

People with hepatitis B can do nearly every job, but there may be some restrictions on certain roles including in the healthcare field and in the Australian Defence force, as listed above.

What should I do if someone refuses to provide services because I have hepatitis B?

It is against the law for people to discriminate against you or provide sub-optimal services to you for having hepatitis B. If this happens, you should contact the Queensland Human Rights Commission (www.qhrc.qld.gov.au)

Tôi nên nói với ai nếu mắc viêm gan B?

Ở Úc, bạn không cần phải nói với bất kỳ ai rằng bạn mắc viêm gan B trừ một số trường hợp cá biệt dưới đây:

- Nếu bạn là nhân viên y tế thường xuyên tiến hành 'các thủ thuật can thiệp hoặc dễ phơi nhiễm'. Có nghĩa là phẫu thuật hoặc các thủ thuật khác có thể đòi hỏi y tá, bác sĩ phẫu thuật hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác phải thao tác bên trong cơ thể của một người khác.
- Nếu tham gia ứng tuyển vào Lực lượng Quốc phòng Úc (Australian Defence Force).
- Nếu hiến tặng máu hoặc chế phẩm máu (chẳng hạn như huyết tương), tinh dịch, trứng, hoặc nội tạng.
- Khi đăng ký bảo hiểm nhân thọ, bảo hiểm khuyết tật hoặc bảo hiểm bảo vệ thu nhập và hưu bổng.

Bạn nên sử dụng bao cao su và chất bôi trơn khi có quan hệ tình dục trừ khi vợ/chồng/bạn trai/bạn gái của bạn đã có miễn dịch với siêu vi viêm gan B do tiêm chủng hoặc do mắc trong quá khứ mà nay đã hồi phục tự nhiên.

Tôi có thể làm công việc gì nếu mắc viêm gan B?

Người mắc viêm gan B hầu như có thể làm mọi công việc, nhưng có thể có hạn chế đối với một số vai trò nhất định bao gồm công tác trong lĩnh vực chăm sóc y tế và Lực lượng Quốc phòng Úc (Australian Defence Force) như liệt kê ở trên.

Tôi nên làm gì nếu bị từ chối cung cấp dịch vụ bởi vì tôi mắc viêm gan B?

Đó là hành vi vi phạm pháp luật nếu ai đó kỳ thị bạn hoặc cung cấp dịch vụ kém chất lượng hơn cho bạn bởi vì bạn mắc viêm gan B. Nếu có hiện tượng này, bạn nên liên lạc với Ủy ban Nhân quyền Queensland – the Queensland Human Rights Commission (www.qhrc.qld.gov.au)

Talk to your doctor/NP

- Mark your appointment dates on your calendar.
- Make a list of questions you want to ask your doctor/NP before your appointment.
- If you don't understand any information the doctor/NP tells you, then ask questions to clarify. There are no wrong questions.
- If you think you will need more time with your doctor/NP to understand your results you can make a longer appointment.
- If you need an interpreter, ask for one when you make your appointment. Interpreter services are free.
- If you are not happy with your GP/NP, you can change at any time.

Get medication

- You need a prescription from your treating doctor/NP, before you can get hepatitis B medicine.
- Your treating doctor/NP and pharmacist should provide information about your medicine when you start. If you have any questions about your medication, please ask.
- You can also ask for an interpreter when you see your pharmacist for your medication. Interpreter services are free.
- It may take a few days for your community pharmacist to get the hepatitis B medicine for you. Therefore you should tell your pharmacist in advance before you pick up the medicine. Do not wait until you have run out of medicine. To find a doctor/NP who can prescribe hepatitis B medications go to <https://www.ashm.org.au/prescriber-maps/>

Inform doctors /NPs or hospital liver clinics (gastroenterology/hepatology department)

- If you have changed your home address, home phone number or mobile number.
- If you cannot make your next appointment or you want to change your appointment.

Thảo luận với bác sĩ / y tá NP

- Đánh dấu ngày thăm khám/y tá NP trên lịch của bạn.
- Lập danh sách câu hỏi bạn muốn hỏi bác sĩ / y tá NP trước cuộc hẹn thăm khám.
- Nếu bạn không hiểu bất kỳ thông tin gì, bạn có thể hỏi lại bác sĩ/ y tá NP.
- Nếu bạn nghĩ là mình cần nhiều thời gian gặp bác sĩ / y tá NP hơn để hiểu rõ kết quả của mình, bạn có thể yêu cầu cuộc hẹn kéo dài hơn.
- Nếu bạn cần thông dịch, hãy yêu cầu thông dịch viên khi đặt lịch hẹn. Dịch vụ thông dịch được cung cấp miễn phí.
- Nếu bạn không hài lòng với bác sĩ gia đình/ y tá NP của mình, bạn có thể đổi.

Lấy thuốc

- Bạn cần có đơn thuốc của bác sĩ / y tá NP để mua thuốc điều trị viêm gan B.
- Bác sĩ / y tá NP điều trị và dược sĩ nên cung cấp thông tin về loại thuốc đó trước khi bạn bắt đầu sử dụng. Nếu bạn có thắc mắc về thuốc của mình, hãy hỏi rõ.
- Bạn cũng có thể yêu cầu dịch vụ thông dịch nếu đến gặp dược sĩ để lấy thuốc. Dịch vụ thông dịch được cung cấp miễn phí.
- Có thể mất vài ngày để dược sĩ cộng đồng lấy thuốc viêm gan B cho bạn. Vì vậy, bạn nên thông báo sớm cho dược sĩ trước khi đến lấy thuốc. Không đợi cho tới khi đã sử dụng hết thuốc.
- Bạn có tìm danh sách Bác sĩ và Y tá NP kê đơn thuốc điều trị viêm gan B tại trang: <https://www.ashm.org.au/prescriber-maps/>

Thông báo cho bác sĩ / y tá NP hoặc phòng khám gan ở bệnh viện (khoa tiêu hóa/khoa gan)

- Nếu bạn thay đổi địa chỉ nhà, số điện thoại nhà riêng hoặc số điện thoại di động.

- If you have changed your GP/NP or specialist.
- If you have started or plan to start taking any herbal or traditional medicines.
- If you are travelling overseas and you are on medication, you need to tell your treating doctor/NP to make sure you have enough medicine while you are away and until you see the doctor/NP again. Also ask for a letter about the hepatitis B medicines you will be taking with you.
- If you are pregnant, think you are pregnant, or if you want to become pregnant.
- Nếu bạn không thể đặt lịch khám kế tiếp hoặc bạn muốn đổi lịch khám.
- Nếu bạn đã đổi Bác sĩ gia đình / y tá NP hoặc bác sĩ chuyên khoa của mình.
- Nếu bạn đã bắt đầu hoặc dự định bắt đầu uống một loại thảo dược hoặc các loại thuốc cổ truyền.
- Nếu bạn ra nước ngoài và đang trong thời kỳ điều trị, bạn phải báo cho Bác sĩ / y tá NP điều trị để đảm bảo có đủ thuốc khi ra nước ngoài và cho tới khi đến gặp lại bác sĩ / y tá NP. Đồng thời yêu cầu cấp thư về thuốc viêm gan B mà bạn sử dụng.
- Nếu bạn mang thai, nghĩ rằng mình đang mang thai hoặc nếu bạn muốn mang thai trong tương lai gần.

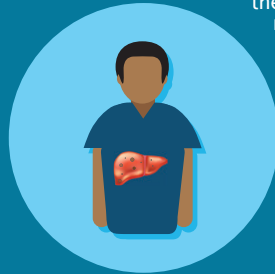




Hầu hết người mắc viêm gan B mạn tính (nhiễm trên 6 tháng) đều cảm thấy bình thường và không xuất hiện triệu chứng.



Mọi người mắc viêm gan B mạn tính phải được theo dõi bệnh định kỳ suốt đời. Hầu hết cần kiểm tra bệnh mỗi 6 tháng, một số người mỗi 3 tháng hoặc mỗi 12 tháng tùy vào bệnh cảnh của từng người



Viêm gan B mạn tính có thể gây tổn thương gan mà bạn không nhận ra. Việc theo dõi bệnh định kỳ là cách duy nhất để phát hiện các thay đổi trong lá gan. Khuyến cáo làm Fibroscan gan một lần mỗi năm. Theo dõi bệnh định kỳ giúp giảm nguy cơ xơ gan, suy gan hoặc ung thư gan.

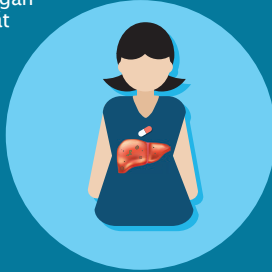


Không phải ai mắc viêm gan B mạn tính đều cần uống thuốc điều trị. Việc uống thuốc còn tùy thuộc vào kết quả theo dõi bệnh định kỳ.



Thuốc điều trị viêm gan B giúp làm giảm tải lượng siêu vi trong cơ thể cho dù bạn không cảm nhận được. Một khi uống thuốc, hầu hết sẽ uống thuốc suốt đời.

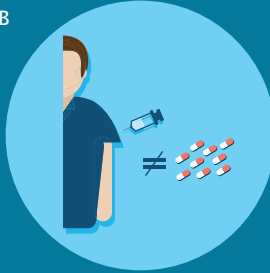
Tải lượng siêu vi viêm gan B dưới ngưỡng phát hiện nghĩa là số lượng siêu vi viêm gan B trong cơ thể rất thấp đến độ không tìm thấy chúng trong xét nghiệm máu. Điều này không có nghĩa là cơ thể đã sạch siêu vi viêm gan B.



Những người sống với viêm gan B mạn tính có thể lây truyền siêu vi viêm gan B, vì vậy các thành viên trong gia đình người đó cần làm xét nghiệm và chủng ngừa (nếu chưa).



Vắc xin viêm gan B dùng để chủng ngừa bệnh chứ không phải để điều trị bệnh. Nếu bạn mắc viêm gan B mạn tính, bạn không cần tiêm vắc xin viêm gan B.

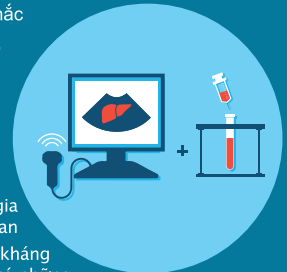


Những người mắc viêm gan B mạn tính không nên uống rượu và không nên hút thuốc.



Những nhóm người sau đây nếu mắc bệnh viêm gan B mạn tính cần làm các xét nghiệm cho ung thư gan (vì có nguy cơ cao):

- Đàn ông và phụ nữ Châu Phi trên 20 tuổi.
- Đàn ông Châu Á trên 40 tuổi và phụ nữ Châu Á trên 50 tuổi
- Tất cả những người bị xơ gan
- Bất kỳ ai có người thân trong gia đình đã mắc ung thư gan
 - Bất kỳ ai đã mất đi kháng nguyên HBsAg nhưng có những dấu chứng ung thư gan trước đó
- Người Thổ Dân Úc và người ở đảo Torres Strait trên 50 tuổi.
 - Bất kỳ ai đồng nhiễm viêm gan D.
- Người từ các cộng đồng Đa dạng về Văn hóa và Ngôn ngữ (CALD) có nguy cơ cao.



Phần 7

Part 7

Các thông tin và các nguồn hỗ trợ khác

Further information and support

Where can I get more information or support?

If you are a migrant or refugee, please contact Ethnic Communities Council of Queensland (ECCQ) if you or your family requires hepatitis B information or support in Vietnamese or English. ECCQ provides these services for free.

You can also contact your GP/NP or liver clinic nurse for more information or if you require assistance with your hepatitis B.

Ethnic Communities Council Queensland (ECCQ)

Website: www.eccq.com.au/bbv

Phone: (07) 3291 1214

Email: health@eccq.com.au

You can also find information from:

Queensland Health

Website: www.health.qld.gov.au

Hepatitis Queensland

Website: www.hepqld.asn.au

Hepatitis Australia

Website: www.hepatitisaustralia.com

Gastroenterological Society of Australia

Website: www.gesa.org.au

Australasian Society for HIV, Viral Hepatitis and Sexual Health Medicine (ASHM)

Website: www.ashm.org.au

Tôi có thể tìm kiếm thông tin và hỗ trợ khác ở đâu?

Nếu bạn là người nhập cư hoặc di dân tị nạn, vui lòng liên hệ Hội Đồng Các Cộng Đồng Sắc Tộc Thiếu Số Bang Queensland (ECCQ) nếu bạn hay gia đình của bạn yêu cầu thông tin hoặc hỗ trợ về bệnh viêm gan B bằng tiếng Việt hoặc tiếng Anh. ECCQ cung cấp các dịch vụ này miễn phí.

Bạn cũng có thể liên hệ bác sĩ gia đình hoặc y tá NP tại phòng khám gan để biết thêm thông tin hoặc nếu bạn yêu cầu trợ giúp về bệnh viêm gan B.

Hội Đồng Các Cộng Đồng Sắc Tộc Thiếu Số Bang Queensland (Ethnic Communities Council Queensland – ECCQ)

Trang mạng: www.eccq.com.au/bbv-vietnamese

SĐT: 0428 223 052

Email: vietnamese@eccq.com.au

Bạn cũng có thể tìm kiếm thông tin từ:

Bộ Y Tế Bang Queensland (Queensland Health)

Trang mạng: www.health.qld.gov.au

Tổ chức Viêm gan Queensland (Hepatitis Queensland)

Trang mạng: www.hepqld.asn.au

Tổ chức Viêm gan Australia (Hepatitis Australia)

Trang mạng: www.hepatitisaustralia.com

Hiệp hội Tiêu hóa Australia (Gastroenterological Society of Australia)

Trang mạng: www.gesa.org.au

Hiệp hội về HIV, Viêm gan Siêu vi và Sức khỏe Tình dục Khu vực Australasian (Australasian Society for HIV, Viral Hepatitis and Sexual Health Medicine – ASHM)

Trang mạng: www.ashm.org.au



This resource was produced by ECCQ with funding from QLD Health.



eccq

**Ethnic Communities
Council of Queensland**