

VIÊM GAN B

Những Điều Người Việt Nên Biết Về Bệnh Giết Người Này



Gan
Liver

HEPATITIS B

What All Vietnamese Should Know
About This Deadly Disease



Viet

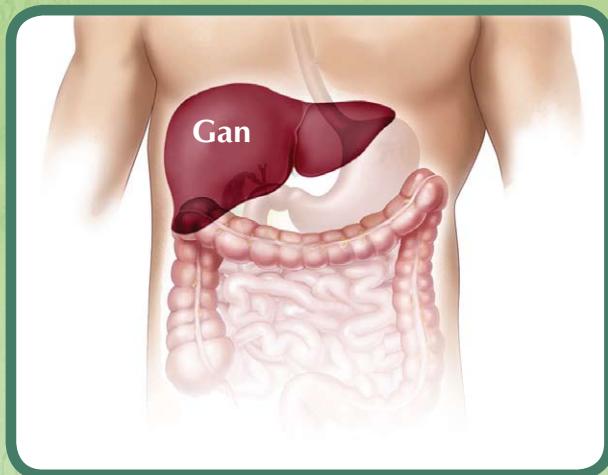
HEP B
FREE

Sức Khỏe Là Vàng!
Health is Gold!

Trường Đại Học Y Khoa California, San Francisco
University of California, San Francisco

Bệnh Viêm Gan Là Gì?

Bệnh viêm gan tức là bệnh sưng gan. Gan bị nhiễm vi-rút làm cho gan bị sưng không hoạt động bình thường được. Trong số các loại bệnh viêm gan thường gặp thì có bệnh viêm gan A, B và C.



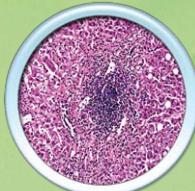
Vi-rút là gì?

Vi-rút (virus) còn gọi là siêu vi khuẩn, là một sinh vật cực kỳ nhỏ bé mà mắt thường không thể nhìn thấy được. Nó nhỏ hơn các con vi trùng hoặc vi khuẩn.

Vi-rút có thể lây truyền từ người này cho người khác và có hại cho sức khỏe. Mỗi loại vi-rút gây ra một loại bệnh khác nhau, thí dụ như bệnh cúm, bệnh viêm gan v.v..

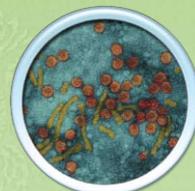
Bệnh Viêm Gan A, B và C Khác Nhau Như Thế Nào?

Bệnh Viêm Gan A được gây ra bởi ăn uống nhầm các thức ăn hoặc thức uống có nhiễm vi-rút viêm gan A. Bệnh viêm gan A thường không gây chết người và chỉ kéo dài khoảng vài tuần rồi khỏi hẳn.



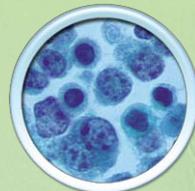
Vi-rút
viêm gan A

Bệnh Viêm Gan B được gây ra bởi sự lây truyền vi-rút viêm gan B từ máu, tinh dịch hoặc dịch âm đạo. Bệnh viêm gan B có thể kéo dài vài tuần rồi khỏi hẳn, hoặc tiếp tục kéo dài thành bệnh viêm gan B kinh niên.



Vi-rút
viêm gan B

Bệnh Viêm Gan C cũng được gây ra bởi sự lây truyền vi-rút viêm gan C từ máu, tinh dịch hoặc dịch âm đạo. Bệnh viêm gan C cũng có thể kéo dài vài tuần rồi khỏi hẳn, hoặc tiếp tục kéo dài thành bệnh viêm gan C kinh niên.



Vi-rút
viêm gan C

Trong số 3 loại bệnh viêm gan A, B, và C, viêm gan B là loại nguy hiểm nhất và cũng là bệnh phổ biến nhất cho người Việt Nam.

Tại Sao Người Việt Phải Đặc Biệt Quan Tâm Đến Bệnh Viêm Gan B?

Viêm Gan B là loại bệnh nguy hiểm nhất đối với người Việt. **Cứ 7 người Việt thì có 1 người bị bệnh Viêm Gan B kinh niên.** Nhiều người Việt bị nhiễm bệnh viêm gan B khi lọt lòng mẹ hoặc khi còn là trẻ con. Hầu hết những người bị bệnh viêm gan B không có triệu chứng và không biết là họ đã bị nhiễm bệnh.

Hiện nay đã có nhiều cách để đối phó bệnh viêm gan B. **Điều quan trọng là tất cả người Việt cần phải đi thử nghiệm máu viêm gan B để biết tình trạng của mình.**



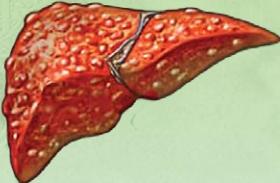
Bệnh Viêm Gan B Nguy Hiểm Như Thế Nào?

Sau khi vi-rút viêm gan B xâm nhập vào cơ thể, nó có thể gây ra bệnh viêm gan B cấp tính (ngắn hạn). Sau đó bệnh nhân có thể được khỏi bệnh hoàn toàn, hoặc căn bệnh không được khỏi hẳn mà bệnh nhân tiếp tục mang vi-rút trong người và biến chứng thành bệnh viêm gan B dài hạn. Trường hợp này gọi là bị bệnh Viêm Gan B Kinh Niên.

Những người bị bệnh viêm gan B kinh niên không có triệu chứng gì nhưng bệnh vẫn có thể biến chứng thành bệnh chai gan, suy gan hoặc ung thư gan. Nếu không được theo dõi và chăm sóc đúng cách, 1 trong 4 người bị bệnh viêm gan B kinh niên sẽ bị chết vì bệnh gan.



Gan bình thường



Chai gan



Ung thư gan

Bệnh Viêm Gan B Lây Bằng Cách Nào?

Người nào cũng có thể bị nhiễm bệnh viêm gan B. Vi-rút viêm gan B rất dễ lây qua máu, tinh dịch và dịch âm đạo. Vi-rút viêm gan B có thể sống được ở ngoài thân thể nhiều ngày. Bệnh này thường được lây qua 3 cách dưới đây:



1. Mẹ lây cho con:

Người mẹ bị bệnh viêm gan B có thể lây vi-rút cho con trong khi sanh. Đây là trường hợp lây bệnh viêm gan B thông thường nhất cho người Việt Nam.

Xin nói rõ bệnh viêm gan B KHÔNG PHẢI LÀ BỆNH DI TRUYỀN giữa hai thế hệ (thí dụ, mẹ truyền cho con) mà là sự lây nhiễm vi-rút viêm gan B qua máu và dịch thân thể trong khi sanh.

2. Giao hợp không an toàn:

Người bị bệnh viêm gan B có thể lây vi-rút sang cho tình nhân qua tinh dịch hoặc dịch âm đạo.

3. Tiếp xúc với máu hoặc dịch thân thể bị nhiễm vi-rút viêm gan B:

Vi-rút viêm gan B có thể lây cho nhau khi dùng chung kim chích, kim châm cứu, dao cạo râu, hoặc bàn chải đánh răng của người bị bệnh.

Những Trường Hợp Nào Sẽ Không Lây Bệnh Viêm Gan B?

Có nhiều sự hiểu lầm về cách lây bệnh viêm gan B. Các trường hợp dưới đây **SẼ KHÔNG** lây bệnh viêm gan B cho nhau.



- **Hút thuốc lá**



- **Ăn chung thức ăn**
- **Dùng chung chén đũa, ly tách, muỗng nĩa**



- **Ở cạnh một người đang ho hoặc hắt hơi**

Bệnh Viêm Gan B Có Những Triệu Chứng Gì?

Các triệu chứng thông thường của bệnh viêm gan B:

- Bị vàng da, vàng mắt
- Gan bị sưng to, hoặc bụng bị lớn
- Đau bụng
- Biếng ăn, ăn không ngon miệng
- Đau ở bắp thịt, khớp xương
- Buồn nôn, ói mửa
- Xuống cân, mệt mỏi và yếu sức

Nhưng nhiều người bị bệnh viêm gan B mà không thấy có triệu chứng gì nhất là khi họ bị nhiễm bệnh trong lúc sanh hoặc khi còn bé.



Làm Sao Biết Được Là Tôi Có Bị Nhiễm Bệnh Viêm Gan B Hay Không?

Muốn biết chắc mình có bị bệnh viêm gan B hay không, chỉ có cách là đi thử nghiệm máu viêm gan B về kháng nguyên bề mặt viêm gan B (HBsAg) để kiểm chứng tình trạng nhiễm bệnh cấp tính, và kháng thể bề mặt viêm gan B (HBsAb) để kiểm chứng sự miễn nhiễm. Chỉ cần khoảng 1 muỗng cà phê máu là đủ để làm thử nghiệm.



Những lần thử máu thông thường khác không thể tìm ra bệnh viêm gan B được, cho nên cần phải yêu cầu bác sĩ cho thử đúng hai thử nghiệm về viêm gan B.



"May là tôi đã đi thử nghiệm máu và biết được tình trạng viêm gan B của mình sớm cho nên bây giờ tôi đang được bác sĩ chữa trị và theo dõi thường xuyên và tôi vẫn sống khỏe mạnh như bình thường."

- Ông Tiêu Phi Hùng
Người thoát bệnh ung thư gan

Kết Quả Của Thủ Nghiệm Máu Cho Tôi Biết Những Gì?

Kết quả thử nghiệm máu viêm gan B cho biết 1 trong 3 trường hợp như sau:

Trường Hợp	Kháng nguyên bề mặt viêm gan B (HBsAg)	Kháng thể bề mặt viêm gan B (HBsAb)
1. Chưa bị nhiễm vi-rút viêm gan B	Không có (-)	Không có (-)
2. Được miễn nhiễm bệnh viêm gan B	Không có (-)	Có (+)
3. Bị bệnh viêm gan B kinh niên	Có (+)	Không có (-)

1. Chưa Bị Nhiễm Vi-Rút Viêm Gan B:

Bạn chưa từng bao giờ bị nhiễm vi-rút viêm gan B và bạn vẫn có thể bị nhiễm trong tương lai.

2. Được Miễn Nhiễm Bệnh Viêm Gan B:

Bạn đã từng bị nhiễm vi-rút viêm gan B, nhưng bạn được khỏi bệnh hoàn toàn và cơ thể của bạn tạo ra chất kháng thể để chống lại bệnh này. Bạn đã trở thành **Miễn Nhiễm**. Bạn không còn có vi-rút viêm gan B trong người, do đó, bạn không thể lây bệnh cho người khác và bạn cũng không bị nhiễm lại bệnh viêm gan B.



3. Bị Bệnh Viêm Gan B Kinh Niên:

Khác với trường hợp miễn nhiễm ở trên, bệnh của bạn không được khỏi hẳn. Bạn đang bị bệnh **Viêm Gan B Kinh Niên**. Bạn vẫn còn có vi-rút viêm gan B trong người, và bạn có thể lây truyền bệnh cho người khác.



"Khi tôi biết được là các bà mẹ bị bệnh viêm gan B kinh niên có thể lây bệnh cho con trong khi sanh. Bởi vậy gia đình chúng tôi từ lớn tới nhỏ ai nấy đều xin bác sĩ cho đi thử máu viêm gan B ngay."

Tôi khuyên các cha mẹ hãy dẫn cả nhà đi thử nghiệm máu viêm gan B cho được an tâm."

- Cô Trần Kiều Loan, Nghệ sĩ

Tôi Phải Làm Gì Sau Khi Đã Biết Kết Quả Thủ Nghiệm?

Bạn phải làm gì là tùy theo kết quả thử nghiệm của bạn, nếu bạn:

1. Chưa Bị Nhiễm Vi Rút Viêm Gan B:

Bạn phải yêu cầu bác sĩ chích ngừa viêm gan B cho bạn và đồng thời yêu cầu tất cả mọi người trong gia đình và tình nhân đi thử nghiệm máu viêm gan B.

2. Được Miễn Nhiễm Viêm Gan B:

Bạn không cần phải chích ngừa, nhưng nên yêu cầu tất cả mọi người trong gia đình và tình nhân đi thử nghiệm máu viêm gan B.





3. Bị Bệnh Viêm Gan B Kinh Niên:

- ▶ Bàn với bác sĩ về cách theo dõi thường xuyên và điều trị bệnh
- ▶ Đi thử nghiệm máu về viêm gan A. Nếu bạn chưa được miễn nhiễm thì xin được chích ngừa viêm gan A
- ▶ Thực hành “giao hợp an toàn” bằng cách dùng bao cao su mỗi lần giao hợp
- ▶ Yêu cầu tất cả mọi người trong gia đình và tình nhân đi thử nghiệm máu viêm gan B. Nếu ai chưa được miễn nhiễm thì phải đi chích ngừa viêm gan B
- ▶ Băng kín những vết thương hở
- ▶ Không dùng chung bàn chải đánh răng, dao cạo râu, hoặc kim chích, kể cả kim châm cứu, xăm mình hoặc xỏ lỗ v.v...
- ▶ Tránh uống rượu
- ▶ Tránh chích ma túy
- ▶ Tránh dùng thuốc giảm đau có chất acetaminophen (như Tylenol®)
- ▶ Tránh dùng các loại dược thảo có thể làm hại cho gan

Chích Ngừa Viêm Gan B Là Gì?

Hiện nay bệnh viêm gan B có thể ngừa được bằng cách chích ngừa. Thuốc chủng ngừa viêm gan B rất hiệu nghiệm, an toàn và bảo vệ bạn suốt đời.

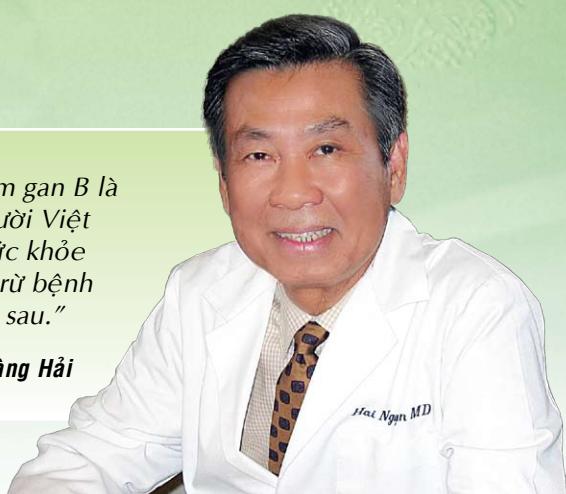
Chủng ngừa viêm gan B gồm 3 mũi thuốc được chích trong khoảng thời gian 6 tháng theo lịch trình như sau.

Lịch Trình Chích Ngừa Viêm Gan B

Bất cứ lúc nào	Cách sau mũi thứ nhất 1 tháng	Cách sau mũi thứ nhì 5 tháng
Mũi thứ nhất		
Mũi thứ nhì		
Mũi thứ ba		

"Đi thử máu và chích ngừa viêm gan B là 2 điều quan trọng mà tất cả người Việt chúng ta phải làm để bảo vệ sức khỏe cho bản thân và gia đình, diệt trừ bệnh viêm gan B cho các thế hệ mai sau."

- **Bác sĩ Nguyễn Hoàng Hải**

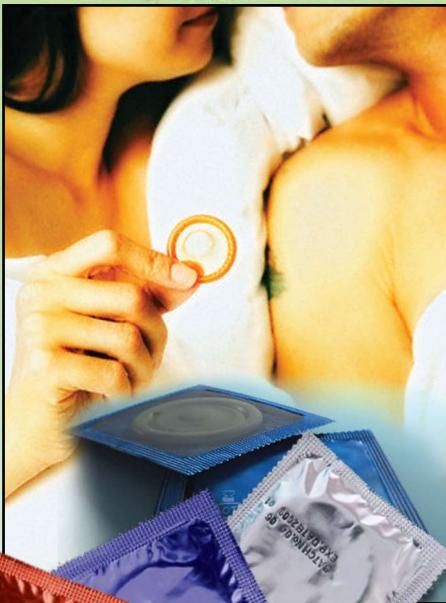


“Giao Hợp An Toàn” Là Gì?

Thực hành phương cách “giao hợp an toàn” có thể giảm bớt nguy cơ truyền nhiễm vi-rút viêm gan B. “giao hợp an toàn” là:

- ▶ Dùng bao cao su đúng cách mỗi lần giao hợp
- ▶ Hạn chế số tình nhân
- ▶ Tránh làm tình với người có nhiều tình nhân hoặc người chích ma túy

Nên nhớ là các cách ngừa thai, thí dụ như đặt màng ngăn cao su trong tử cung (diaphragm), thuốc sát tinh trùng không ngăn chặn được sự truyền nhiễm của vi-rút viêm gan B.



Trả Lời Thắc Mắc Về Viêm Gan B



Hỏi: Tại sao người Việt bị bệnh viêm gan B kinh niên nhiều như vậy?



Đáp: Người Việt Nam không phải là dân tộc duy nhất có tỷ lệ bị bệnh viêm gan B cao. Các dân tộc Á Châu khác cũng có vấn đề sức khỏe như vậy. Trong quá khứ, người ta không hiểu rõ sự truyền nhiễm và cách phòng ngừa bệnh viêm gan B, và thuốc chủng ngừa lại chưa được phát minh. Do đó, một khi người Việt Nam bị mắc bệnh này rồi thì bệnh cứ tiếp tục lây lan từ đời này sang đời khác. Hiện nay ước lượng là ít nhất có đến 1.25 triệu người gồm mọi chủng tộc bị bệnh viêm gan B kinh niên trong nước Mỹ.

Bác sĩ Nguyễn Thành Tùng, Nội khoa tổng quát, UCSF, Giám đốc Chương Trình Sức Khỏe Là Vàng!

Hỏi: Tôi còn trẻ trong lứa tuổi 20. Tại sao tôi phải đi thử nghiệm máu viêm gan B bây giờ?

Đáp: Vì nhiều người Việt bị mắc bệnh viêm gan B khi ra đời mà họ không hề biết. Bạn có thể đã bị bệnh viêm gan B hơn hai mươi năm rồi. Đó có nghĩa là bạn có thể bị ung thư gan hoặc suy gan trong lúc còn trẻ và lây bệnh viêm gan B cho người khác. Hãy đi thử nghiệm máu bây giờ để bạn biết có bị viêm gan B hay không. Nếu lỡ bị bệnh thì bạn có thể được điều trị, còn nếu không bị bệnh thì hãy xin được chích ngừa viêm gan B.



Ông Lâm Tường Hỷ, Hiệu trưởng trường Việt Ngữ Hương Việt

Hỏi: Tôi đi thử nghiệm máu và chích ngừa viêm gan B ở đâu?



Đáp: Bạn cần phải liên lạc với bác sĩ hoặc chẩn y viện của bạn. Ngoài ra, trong Vùng Vịnh San Francisco hiện đang có các chương trình thử máu và chích ngừa viêm gan B miễn phí hoặc với giá thấp ghi ở trang bìa sau cuốn sách này. Bạn cũng có thể lên mạng internet vào địa chỉ của chúng tôi ở www.VietHepBFree.org để tham khảo các chương trình và địa điểm thử nghiệm máu và chích ngừa viêm gan B ở gần nơi quý vị trong Vùng Vịnh San Francisco.

Cô Nguyễn Thoa, Chuyên viên giáo dục y tế cộng đồng, Chương Trình Sức Khỏe Là Vàng!

Hỏi: Làm sao tôi có thể trả nổi phí thủ máu và chích ngừa viêm gan B?

Đáp: Hầu hết các chương trình bảo hiểm sức khỏe đều trả chi phí thủ máu và chích ngừa viêm gan B. Hiện nay trong Vùng Vịnh San Francisco đang có các chương trình thủ máu và chích ngừa viêm gan B miễn phí hoặc với giá thấp như liệt kê ở câu trên.



Xin nhớ là chi phí thủ máu và chích ngừa viêm gan B không đáng kể so với chi phí chữa trị khổng lồ cho những ai lỡ bị bệnh gan B sau này. Bạn cần phải cố gắng tìm cách để mọi người trong gia đình được thử nghiệm máu và chích ngừa viêm gan B. Như vậy trên đường dài, bạn sẽ được an tâm hơn và đỡ tốn tiền vì giữ gìn được sức khỏe.

Cô Phạm Mỹ Linh, B.S., Vietnamese Voluntary Foundation, Hội trưởng LHBVS KCDVN

Hỏi: Bệnh viêm gan B kinh niên có thể chữa khỏi được không?



Đáp: Hiện nay chưa có thuốc chữa khỏi hẳn bệnh viêm gan B. Nhưng bây giờ đã có nhiều loại thuốc tây điều trị bệnh viêm gan B bằng cách kiểm soát vi-rút trong cơ thể. Cùng với cách thay đổi lối sống lành mạnh (thí dụ: tránh uống rượu và dùng ma túy) sẽ có thể giảm bớt nguy cơ gan bị hư hại thêm và bạn không bị chết yểu.

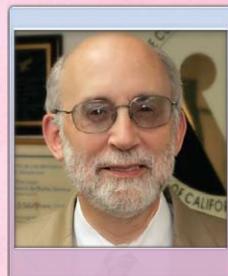
Bác sĩ Trịnh Ngọc Huy, Chuyên khoa bệnh tiêu hóa và gan, phòng mạch tư

Hỏi: Các loại thuốc tây để chữa bệnh viêm gan B là gì?

Đáp: Tùy theo bệnh trạng của từng người và bác sĩ của họ, hiện nay đã có nhiều loại thuốc tây dùng để chữa bệnh viêm gan B kinh niên.

Thuốc uống gồm có Lamivudine (Epivir HBVTM), Adefovir (HepseraTM), Entecavir (BaracludeTM), và Telbivudine (TyzekaTM).

Thuốc chích thì có Interferon alfa-2b (Intron ATM hoặc Rogeron ATM) và Peginterferon alfa-2b (PEG-IntronTM hoặc PegasysTM).



Bác sĩ Stephen J. McPhee, Nội khoa tổng quát, UCSF, Tổng giám đốc chương trình Sức Khỏe Là Vàng!

Hỏi: Tôi nghe rằng là có nhiều loại dược thảo hoặc thuốc gia truyền dùng để chữa bệnh viêm gan B hoặc lọc sạch các chất độc trong gan, vậy tôi có thể dùng các loại thuốc đó để chữa bệnh viêm gan B không?



Đáp: Thảo dược hoặc thuốc gia truyền cũng có công hiệu riêng biệt của nó. Nhưng nên cẩn thận đừng nghe những quảng cáo về công hiệu chưa được kiểm chứng của các loại thảo dược dùng để chữa bệnh viêm gan B. Các loại thuốc này có thể làm hại thêm thay vì giúp ích cho gan. Cách điều trị tốt nhất là hãy bàn với bác sĩ để được theo dõi thường xuyên và chữa trị bằng các loại thuốc tây kể trên.

Bác sĩ Nguyệt Mehlert, Y khoa gia đình, phòng mạch tư

Hỏi: Người bị bệnh viêm gan B kinh niên có thể lập gia đình và có con không?



Đáp: Có, người bị bệnh viêm gan B kinh niên có thể sống một cuộc sống bình thường, có thể lập gia đình và có con như những người khác. Nhưng người bị bệnh viêm gan B kinh niên phải bảo vệ cho vợ/chồng và cho con bằng cách:

1. Yêu cầu vợ/chồng hoặc con đi thử nghiệm máu viêm gan B và chích ngừa nếu cần.
2. Tất cả các trẻ sơ sinh phải được chích ngừa bệnh viêm gan B sau khi ra đời
3. Dùng bao cao su mỗi khi giao hợp cho đến khi hoàn tất 3 mũi chích chủng ngừa.

Bác sĩ Teresa Đào, Nội khoa tổng quát, bệnh viện Kaiser Permanente

Hỏi: Vợ chồng có phải luôn luôn dùng bao cao su để phòng bệnh viêm gan B hoặc bệnh gì khác không?

Đáp: Không nhất định, có nhiều trường hợp vợ chồng không cần phải dùng bao cao su để phòng bệnh viêm gan B; thí dụ, nếu cả hai vợ chồng chưa bị nhiễm bệnh viêm gan B, hoặc đã bị nhiễm bệnh nhưng hiện đã được miễn nhiễm, hoặc đã được chích ngừa viêm gan B. Nhưng nên nhớ là bao cao su cũng có thể giúp phòng ngừa các bệnh hoa liễu và các bệnh gây ra bởi vi-rút lây qua đường sinh dục như bệnh ung thư cổ tử cung và bệnh HIV/AIDS.



Bác sĩ Lại Quốc Kỳ, Giám đốc giáo dục y tế, Chương Trình Sức Khỏe Là Vàng! UCSF

Hỏi: Tôi được hơn 50 tuổi, đã lập gia đình và có 3 đứa con rồi, như vậy thì có phải là quá trễ để chúng tôi đi làm thử nghiệm máu viêm gan B không?



Đáp: Không có khi nào gọi là quá trễ trong việc thử nghiệm máu viêm gan B. Chỉ có thử nghiệm máu viêm gan B thì mới biết chắc được là bạn hoặc gia đình có bị nhiễm bệnh viêm gan B hay không, rồi từ đó mới biết phải làm những gì thích đáng theo kết quả thử nghiệm của bạn.

Bác sĩ **Phan Mỹ Dung**, Y khoa gia đình, phòng mạch tư

Hỏi: Vợ chồng chúng tôi đã được 60 tuổi, và kết quả thử nghiệm máu cho biết là chúng tôi chưa bao giờ từng bị nhiễm bệnh viêm gan B; vậy chúng tôi có cần phải đi chích ngừa viêm gan B không?

Đáp: Ông bà phải bàn với bác sĩ của ông bà về vấn đề này. Ông bà có thể bị nhiễm bệnh viêm gan B bất kể là trong lứa tuổi nào. Nếu ông bà đi du lịch đến các quốc gia có nhiều người bị bệnh viêm gan B (thí dụ như Việt Nam chẳng hạn) thì ông bà sẽ có nhiều nguy cơ bị lây nhiễm vi-rút viêm gan B qua vết thương hở, truyền máu hoặc dịch thân thể của người bị bệnh. Do đó tốt hơn hết là cứ đi chích ngừa để được yên tâm. Vả lại chích ngừa không có các phản ứng phụ và triệu chứng khác.



Bác sĩ **Đỗ Định Tường**, Nội khoa tổng quát, phòng mạch tư

Hỏi: Nếu tất cả mọi người cứ việc đi chích ngừa và miễn đi thử nghiệm máu thì như vậy có phải là dễ dàng cho mọi người không?



Đáp: Đối với các trẻ sơ sinh và các trẻ em thì cách đó là **ĐÚNG**. Nay giờ luật của tiểu bang California bắt buộc tất cả trẻ sơ sinh trong tiểu bang này phải được chích ngừa viêm gan B ngay sau khi ra đời. Các trẻ em khác cũng phải được chích ngừa viêm gan B đầy đủ trước khi nhập học các vườn trẻ, trường mẫu giáo, hoặc các học sinh hay sinh viên cũng phải được chích ngừa trước khi nhập học.

Còn đối với những người khác ngoài trẻ sơ sinh và học trò, thì câu trả lời là **KHÔNG NÊN**. Nếu mọi người cứ đi chích ngừa viêm gan trước khi họ biết tình trạng viêm gan B của họ thì đó không phải là phương cách đúng để bảo vệ sức khỏe cho mình, vì:

- Nếu họ đã được miễn nhiễm thì họ không cần phải chích ngừa viêm gan B nữa. Đi chích như vậy là vừa tốn tiền lại vừa mất thời giờ.
- Nếu họ đã bị bệnh viêm gan B kinh niên rồi, thì thuốc chủng ngừa không có hiệu quả và không bảo vệ cho họ được gì cả. Không những thế, việc đi chích ngừa có thể tạo cho họ một niềm tin an tâm không thực, vì họ tưởng nhầm là họ đã được miễn bệnh viêm gan B, nhưng thật sự là họ tiếp tục lây truyền vi-rút viêm gan B cho người khác mà không hề biết. Trái lại, nếu họ đi thử nghiệm máu trước và biết rõ được tình trạng của họ rồi, thì họ sẽ đi bác sĩ điều trị bệnh và đồng thời yêu cầu mọi người trong gia đình và tinh nhân đi thử nghiệm máu và chích ngừa viêm gan B, nếu cần, để bảo vệ sức khỏe cho tất cả mọi người.



Tóm Tắt

Bệnh viêm gan B là một bệnh dễ truyền nhiễm và rất nguy hại cho cộng đồng Việt. Nhiều người bị nhiễm bệnh viêm gan B kinh niên mà không biết là họ bị bệnh vì họ vẫn cảm thấy khỏe mạnh và chưa có triệu chứng gì.

Hiện nay cứ 7 người Việt thì có 1 người bị bệnh viêm gan B kinh niên. Nếu không được phát hiện và chữa trị thì bệnh kinh niên của 1 trong 4 người này sẽ biến chứng thành các bệnh gan gây chết người.

Nhưng may là bây giờ đã có cách phát hiện bệnh và thuốc chủng ngừa cho bệnh này. Để bảo vệ sức khỏe cho gia đình bạn và ngăn chặn bệnh viêm gan B không tiếp tục lan truyền cho các thế hệ mai sau, tất cả mọi người Việt đều có trách nhiệm cho chính bản thân mình và gia đình bằng cách đi thử nghiệm máu và chích ngừa viêm gan B.

Sức Khỏe Là Vàng!
Cùng Nhau Phòng Bệnh Viêm Gan B



Hepatitis B

What All Vietnamese Should Know About This Deadly Disease



Viet

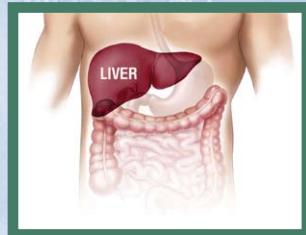
HEP B
FREE

Sức Khỏe là Vàng!
Health is Gold!

Trường Đại Học Y Khoa California, San Francisco
University of California, San Francisco

What Is Hepatitis?

Hepatitis is inflammation of the liver. The liver is infected by viruses and becomes inflamed and stops functioning properly. The most common types of hepatitis viruses are hepatitis types A, B, and C.



What is a virus?

A virus is an extremely small organism that cannot be seen by the naked eye. It is smaller than other germs such as bacteria and has a different structure. Viruses can be transmitted from one person to another and can be harmful to health. Each kind of virus causes a different disease, such as the flu, hepatitis, etc.

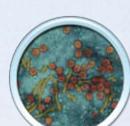
What Is The Difference Between Hepatitis A, B, And C?

Hepatitis A is caused by eating or drinking food or water contaminated with the hepatitis A virus. It is usually not fatal, lasts several weeks and then completely resolves.



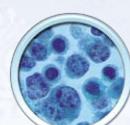
Hepatitis A Virus

Hepatitis B is caused by contact with blood, semen, or vaginal fluid infected with the virus. It can either last several weeks with complete recovery or can persist as a chronic disease.



Hepatitis B Virus

Hepatitis C is also caused by contact with blood, semen, or vaginal fluid infected with the hepatitis C virus. It can also either last several weeks with complete recovery or can persist as a chronic disease.



Hepatitis C Virus

Among hepatitis A, B, and C, hepatitis B is the most dangerous and the most common among Vietnamese people.

Why Should Vietnamese Americans Be Concerned About Hepatitis B In Particular?

Hepatitis B poses the greatest threat to Vietnamese Americans. One out of seven Vietnamese Americans has chronic hepatitis B. Many Vietnamese Americans contracted hepatitis B as infants (during the birthing process) or as children. Most had no symptoms and never knew they were infected.

Currently, there are many ways to prevent health problems from hepatitis B. It is important for all Vietnamese Americans to know their hepatitis B status by getting a specific hepatitis B blood test.



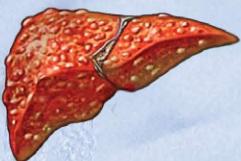
How Dangerous Is Hepatitis B?

After the virus enters the body, it can cause short-term (acute) liver inflammation. After the acute illness, the infected person may either recover completely, or not recover completely and continue to carry the virus in the body and develop long-term liver inflammation. This condition is called chronic hepatitis B infection.

People with chronic hepatitis B infection may have no symptoms but can eventually develop scarring (cirrhosis), liver failure, or liver cancer. Without proper monitoring and treatment, 1 in 4 people with chronic hepatitis B will eventually die from liver disease.



Normal



Cirrhosis



Cancerous

How Is Hepatitis B Transmitted?

Anybody can get hepatitis B. The hepatitis B virus is highly infectious and the main sources of it are blood, semen and vaginal fluid. Hepatitis B virus can live for days outside the body. Infection commonly occurs by 3 routes:



1. Mother to child:

A mother who has the hepatitis B virus can transmit it to her baby during the delivery process. This is probably the most common way that hepatitis B is transmitted in the Vietnamese population.

It should be clarified that hepatitis B is NOT A GENETIC DISEASE which is passed between generations (e.g., mother to child), but is caused by the transmission of hepatitis B virus through contact with blood and bodily fluids during the delivery.



2. Unsafe sex:

A person infected with the hepatitis B virus can transmit it to a sexual partner through vaginal fluid or semen.



3. Contact with contaminated blood or fluids:

The hepatitis B virus can be transmitted by sharing injection needles, acupuncture needles, razors, or toothbrushes with an infected person.

What Kind Of Activities Will Not Transmit Hepatitis B Virus?

There are many misconceptions about how people get the hepatitis B virus from someone who is infected. The following activities **WILL NOT** lead to infection with the hepatitis B virus:



- **Smoking cigarettes**



- **Sharing foods, drinks and eating utensils**



- **Being next to a person who is coughing and sneezing**

What Are The Symptoms Of Hepatitis B?

Some common symptoms of hepatitis B are:

- Jaundice (yellowing of eyes and skin)
- Enlarged liver or enlarged abdomen
- Abdominal pain
- Loss of appetite
- Muscle or joint pains
- Nausea, vomiting
- Weight loss, fatigue, and weakness

However, there are people who were infected with hepatitis B as infants or children who may have no symptoms.



How Do I Know If I Have Hepatitis B?

The only way to know for certain is to ask your doctor for a hepatitis B surface antigen (HBsAg) test to check for active infection, and a hepatitis B surface antibody (HBsAb) test to check for immunity. About 1 teaspoon of blood is needed for the two tests.

Routine blood tests do not check for hepatitis B so be sure to ask your doctor specifically for these hepatitis B tests.



"Luckily, I got tested for hepatitis B and found out my chronic hepatitis B condition early, so now I am being treated and followed up regularly and remain healthy just like normal."

- Mr. Hung Phi Tieu
Liver cancer survivor

What Do My Test Results Mean?

There are three possible results of the hepatitis B blood tests.

Condition	Hepatitis B Surface Antigen (HBsAg)	Hepatitis B Surface Antibody (HBsAb)
1. Susceptible	Negative (-)	Negative (-)
2. Immune	Negative (-)	Positive (+)
3. Chronic Hepatitis B Infection	Positive (+)	Negative (-)

1. Susceptible: You were never exposed to the hepatitis B virus and can still get it.

2. Immune: You were exposed to the hepatitis B virus, but recovered completely and your body then developed an antibody (a substance that fights the virus) against the hepatitis B virus. You have become **Immune**. You no longer have the virus, can not get it again, and can not give it to others.

3. Chronic Hepatitis B Infection: Unlike the immune condition above, you never recovered completely. Your condition became **Chronic Hepatitis B Infection**. You continue to have the hepatitis B virus and can give it to others.



"After I learned that mothers with chronic hepatitis B infection can transmit the virus to the infant during delivery, then all of my family members asked their doctors for hepatitis B blood testing.

I would advise parents to get everybody in their family tested for hepatitis B for peace of mind."

- Ms. Kieu Loan, Artist

What Should I Do After I Get My Test Results?

What you should do depends on your test results. If you are:

1. Susceptible: You should ask your doctor to vaccinate you against hepatitis B and ask your family members and sexual partners to get tested for hepatitis B.

2. Immune: You do not need vaccination, but be sure to ask your family members and sexual partners to get tested for hepatitis B.

3. Chronic Hepatitis B Infection:

- Talk to your doctor about regular monitoring and treatment
- Get tested for hepatitis A, and get vaccinated against it if you are not immune
- Practice “safer sex” by using condoms every time
- Have your family members and sexual partners get tested for hepatitis B, and get vaccinated if they are not immune
- Cover all open wounds
- Do not share toothbrushes, razors, or needles, including acupuncture, tattooing and body piercing needles, etc.
- Avoid alcohol
- Avoid intravenous drug use
- Avoid pain medications containing acetaminophen (e.g., Tylenol®)
- Avoid herbal medications which are harmful to the liver



What Is The Hepatitis B Vaccine?

Hepatitis B now can be prevented by vaccination. The vaccine is safe and effective, and it protects you for life.

The immunization involves a series of three shots given over a period of six months as follows:

Hepatitis B Vaccination Timeline

	At anytime	1 Month after the first shot	5 Months after the second shot
First shot			
Second shot			
Third shot			

"Getting hepatitis B blood testing and vaccination are two important things every Vietnamese should do to protect themselves and their family's health and to eliminate hepatitis B-related diseases in their future generations."

- Hai Hoang Nguyen, M.D.



What Is "Safer Sex"?

Practicing "safer sex" every time can reduce the risk of transmission of hepatitis B virus.

"Safer sex" is:

- Using latex condoms correctly each time you engage in sexual activity
- Limiting the number of your sexual partners
- Avoid having sexual intercourse with people who have had many sexual partners, or who use intravenous drugs



Please remember that birth control methods such as the diaphragm or spermicide do not prevent the transmission of the hepatitis B virus.

Frequently Asked Questions & Answers



Q. Why do so many Vietnamese people have chronic hepatitis B?

A. The Vietnamese population is not the only group with large numbers of people with hepatitis B. Many other Asian populations have the same health problem.

For many years, people did not fully understand how this disease spread and how to prevent it, and the vaccine had not yet been developed. As a result, this disease took root in the Vietnamese population and it has been transmitted through the generations.

Currently, it is estimated that there are at least 1.25 million people who are chronically infected with hepatitis B in the United States.

Tung T. Nguyen, M.D., Internal Medicine, UCSF. Principal Investigator

Q. I am only in my 20's, why should I have hepatitis B blood testing?

A. Because many Vietnamese-Americans got hepatitis B when they were born and don't know it. You may already have hepatitis B for more than 20 years. This means you can get liver cancer or liver failure at a young age and can give hepatitis B to others.

Get tested now! So you can get treatment if you have hepatitis B or can be vaccinated if you don't have hepatitis B.

Mr. Hy Lam, Principal of Huong Viet Vietnamese Language School

Q. Where do I get hepatitis B blood testing and vaccination?

A. You should contact your doctor or clinic. In addition, there are many free or low-cost hepatitis B screening and vaccination programs available in the San Francisco Bay Area listed on the back cover. You can also visit us at www.VietHepBFree.org for a listing of programs and locations for hepatitis B blood testing and vaccination in your area.

Ms. Thoa Nguyen, Community Health Educator, Suc Khoe La Vang!, UCSF

Q. How can I afford the hepatitis B blood testing and vaccination?

A. Most health insurance plans cover hepatitis B testing and vaccination. Currently, there are many free or low-cost hepatitis B screening and vaccination programs available in the San Francisco Bay Area, as mentioned above.

Please remember that the costs for hepatitis B blood testing and vaccination are insignificant compared to the potentially huge medical bills to be paid later for someone who has liver disease. You need to try to find ways to get everyone in your family tested and vaccinated against hepatitis B. By doing so, in the long run, you will be better off. You will have peace of mind and save money by maintaining good health.

Ms. MyLinh Pham, VIVO, VRHI Coalition Chairlady

Q. Is there a cure for chronic hepatitis B?

A. At this time, there is no permanent cure for chronic hepatitis B infection. However, chronic hepatitis B is now treatable with antiviral medications to control the virus. Along with good health practices (such as avoidance of alcohol and illicit drug use) these medications can reduce the risk of further liver damage and of premature death.

Huy N. Trinh, M.D., Gastroenterology, Private Practice

Q. What are the medications for hepatitis B?

A. Currently, there are several medicines to treat chronic hepatitis B. The choice of the medications depends on the patient's condition and the doctor.

For oral treatment, the following medications are available: Lamivudine (Epivir HBV™), Adefovir (Hepsera™), Entecavir (Baraclude™), and Telbivudine (Tyzeka™).

For injection treatment, Interferon alfa-2b (Intron A™ or Rogeron A™) and Peginterferon alfa-2b (PEG-Intron™ or Pegasys™) are available.

Stephen J. McPhee, M.D., Internal Medicine, UCSF Principal Investigator

Q. I have heard that there are many herbal or homeopathic medicines to treat hepatitis B or to cleanse the liver from its toxins, so can I just take these medicines to treat my chronic hepatitis B infection?

A. Herbal or homeopathic medicines have their own merits. However, be cautious about claims of untested herbal medicines and homeopathic medicines for treatment of liver disease. Such remedies may cause more harm to your liver. The best treatment alternative is to ask your doctor to monitor your liver condition and put you on treatment with Western medicines.

Nguyet Mehlert, M.D., Family Practice, Private Practice

Q. Can people with chronic hepatitis B infection get married and have children?

A. Yes, people who have chronic hepatitis B can live a normal life, get married, and have children like other people. But the infected person must protect his or her spouse and children by:

1. Advising them to get hepatitis B blood testing and vaccination if needed.
2. Vaccinating all infants against hepatitis B soon after birth
3. Using latex condoms when having sexual intercourse until they have completed their vaccine series.

Teresa Dao, M.D., General Practice, Kaiser Permanente

Q. Does a couple always have to use a condom to prevent hepatitis B or other diseases?

A. Not necessarily. There are several situations in which condoms are unnecessary. For example, if both members of the couple have not been infected with hepatitis B, or were infected but are now immune, or have been vaccinated against the disease. But remember that latex condoms can also help to prevent transmission of human papilloma virus that causes cervical cancer and human immunodeficiency virus that causes AIDS, as well as other common sexually transmitted diseases, such as gonorrhea and syphilis.

Ky Lai, M.D., Community Health Educator, Suc Khoe La Vang!, UCSF

Q. I am already more than 50 years old, married and have children, is it too late to get hepatitis B blood testing?

A. No, it is never too late to find out your hepatitis B status. Getting a hepatitis B blood test is the only way to find out whether you and your family members have been infected with hepatitis B so that you can take appropriate action.

Dung M. Phan, M.D., Family Practice, Private Practice

Q. We both are already 60 years old and the blood tests show that we are susceptible; do we still need to be vaccinated?

A. You should discuss this with your doctor. You can get infected with hepatitis B regardless of your age and situation. If you travel to countries with large numbers of people infected with hepatitis B (such as Vietnam), you might have a higher risk to be exposed to the hepatitis B virus through cuts, blood transfusion, or bodily fluids from someone who is infected. Therefore, to have peace of mind, it is better to get vaccinated. Not only that, the vaccination does not cause side effects or symptoms.

Tuong D. Do, M.D., Family Practice, Private Practice

Q. Wouldn't it be easier for everybody to just go get vaccinated and skip the blood testing?

A. For newborn infants and children, YES. California State laws now require that all newborns in California be immunized against hepatitis B at birth, and that all school children be immunized before entry to day care or kindergarten, and that unvaccinated

students be immunized before enrollment at middle school or at state universities.

But other than infants and school children, the answer is **NO**. It is not a good health practice for everybody to be vaccinated against hepatitis B without knowing their hepatitis B condition, because:

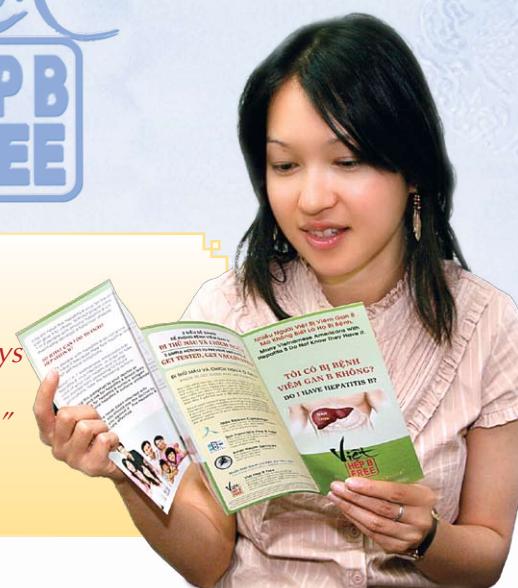
- If they are already immune, they no longer need the vaccination. It's a waste of time and money.
- If they already have chronic hepatitis B, the vaccination provides no protection for them. Getting vaccinated may give them a false sense of security, since they may think they are now immune, but in reality, they can continue transmitting the hepatitis B virus to other people without knowing it. However, if they get the blood testing first, and learn that they have chronic hepatitis B, they will be able to seek appropriate treatment. They can also ask family members and sexual partners to get blood testing and vaccination if needed to protect themselves.

Samuel So, M.D., F.A.C.S., Director-Asian Liver Center, Stanford University



"I urge all Vietnamese, particularly those in the younger generation, to learn about hepatitis B and find ways to protect themselves and their family from this dangerous disease."

- Ms. Linda Ann Pham





Summary

Hepatitis B is an easily transmitted disease that is particularly dangerous to the Vietnamese community. Many people with hepatitis B do not know they have it because they still feel healthy and do not yet have symptoms.

Currently, 1 in 7 Vietnamese Americans has chronic hepatitis B infection. Without proper care and treatment, 1 in 4 of those with this chronic infection will eventually develop fatal liver disease.

But luckily, there are tests to detect and vaccine to prevent this disease. In order to take care of your family's health and to stop hepatitis B from spreading to future generations, you owe it to yourself and your family to get tested and, if appropriate, vaccinated against hepatitis B.

Health is Gold! United to Prevent Hepatitis B



SOẠN GIẢ – AUTHORS

Ching Wong, B.S.

Giám Đốc Chương Trình Viêm Gan B
Hepatitis B Project Director

Tung Thanh Nguyen, M.D.

Tổng Giám Đốc Chương Trình Viêm Gan B
Principal Investigator

HỘI ĐỒNG CỔ VẤN CHƯƠNG TRÌNH SỨC KHỎE LÀ VÀNG! và LIÊN HỘI BẢO VỆ SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG VIỆT NAM SUC KHOE LA VANG'S COMMUNITY ADVISORY BOARD and VIETNAMESE REACH FOR HEALTH INITIATIVE COALITION

Chân thành cảm tạ mọi sự đóng góp và ủng hộ của Hội Đồng Cố Vấn và Liên Hội
Our sincere thanks to the Community Advisory Board and VRHI Coalition
for their support and contributions.

BAN Y SĨ VÀ CHUYÊN VIÊN Y TẾ – PHYSICIAN AND HEALTH PROFESSIONAL PANEL

Chân thành cảm tạ các vị y sĩ và chuyên viên y tế.

Our special thanks to the following panel members.

Stephen J. McPhee, M.D.; Trịnh Ngọc Huy, M.D.; Samuel So, M.D., F.A.C.S.;
Nguyệt Mehlert, M.D.; Phan Mỹ Dung, M.D.; Nguyễn Hoàng Hải, M.D.;
Đỗ Đình Tường, M.D.; Lại Quốc Kỳ, M.D., M.P.H.; Teresa Đào, M.D.;
Phạm Mỹ-Linh, B.S.; Nguyễn Thoa; Lâm Tường Hỷ

ĐÓNG GÓP CONTRIBUTIONS

Chân thành cảm tạ mọi đóng góp quý báu của tất cả quý vị.
Our sincere thanks to the following individuals for their valuable contributions.

Lê Minh-Trâm, M.H.S.; Philip Tường Duy Nguyễn; Tony Nguyễn;
Trần Kiều Loan; Elise H. Nguyễn; Tiêu Phi Hùng; Tiêu Huyền-Trân;
Linda Ann Phạm; Nguyễn Diệu; Ngô Dự Xương

TRÌNH BÀY VÀ ẤN LOÁT – DESIGN AND PRINTING

Thiết kế và nhiếp ảnh/Graphic design and photography:

Timmy Nguyễn, Ching Wong, Lâm Tường Hỷ và/and Phạm Phú Nam
Ấn loát/Printing:

Immigrant Resettlement & Cultural Center, San Jose, California

Các chương trình thử nghiệm máu và chích ngừa viêm gan B miễn phí hoặc với giá thấp trong Vùng Vịnh San Francisco

Free or low cost hepatitis B screening and vaccination programs in the San Francisco Bay Area



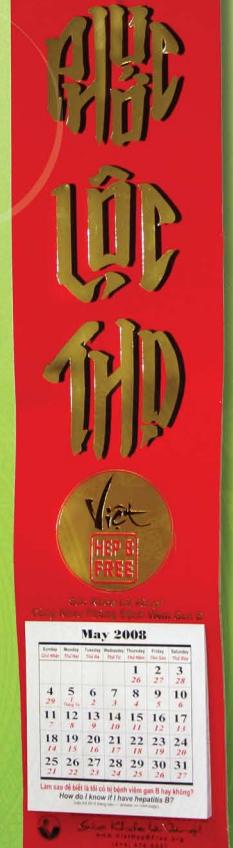
Asian Liver Center
at Stanford University
Trung Tâm Gan Á Châu
Tel: (408) 802-VIET (802-8438)
<http://liver.stanford.edu>



San Francisco Hep B Free
City and County of San Francisco
Department of Public Health
Tel: (888) 311-3331
www.sfhepbfree.org



Asian Health Services
818 Webster Street, Oakland
Tel: (510) 986-6830
www.ahschc.org



Muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc:
For more information, please contact:



Viet Hep B Free
Sức Khỏe Là Vàng!
University of California, San Francisco
44 Page St., Suite 500, San Francisco, CA 94102
Tel: (415) 476-0557 or (408) 289-9096
www.VietHepBFree.org

The Viet Hep B Free Program of the Vietnamese Community Health Promotion Project (Suc Khoe La Vang!) at the University of California, San Francisco produced this informational pamphlet with collaboration from the above partners. This pamphlet was made possible by a grant from the National Cancer Institute and the National Center on Minority Health and Health Disparities (Grant No. P01 CA 109091).

All rights reserved. August, 2008