

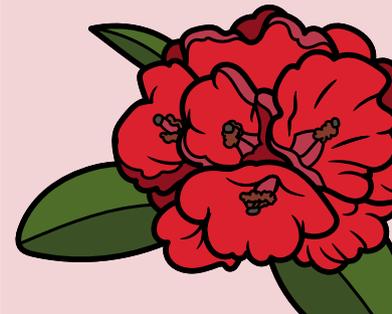
BỆNH VIÊM GAN B

Hiểu về Viêm gan B và Thúc đẩy Xét nghiệm và Chẩn đoán ở Cộng đồng Người Mỹ gốc Á

Hướng dẫn dành cho nhân viên y tế cộng đồng, nhà giáo dục sức khỏe, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và các chuyên gia khác



**Có nhiều dạng viêm gan khác,
nhưng bài thuyết trình này sẽ
tập trung vào viêm gan B**



Bài thuyết trình bao gồm

Thông tin cơ bản về viêm gan B

- Tổng quan về viêm gan B và ung thư gan
 - lây truyền và phòng ngừa
 - Khám, chăm sóc và điều trị

Lời khuyên cho công tác giáo dục cộng đồng của bạn

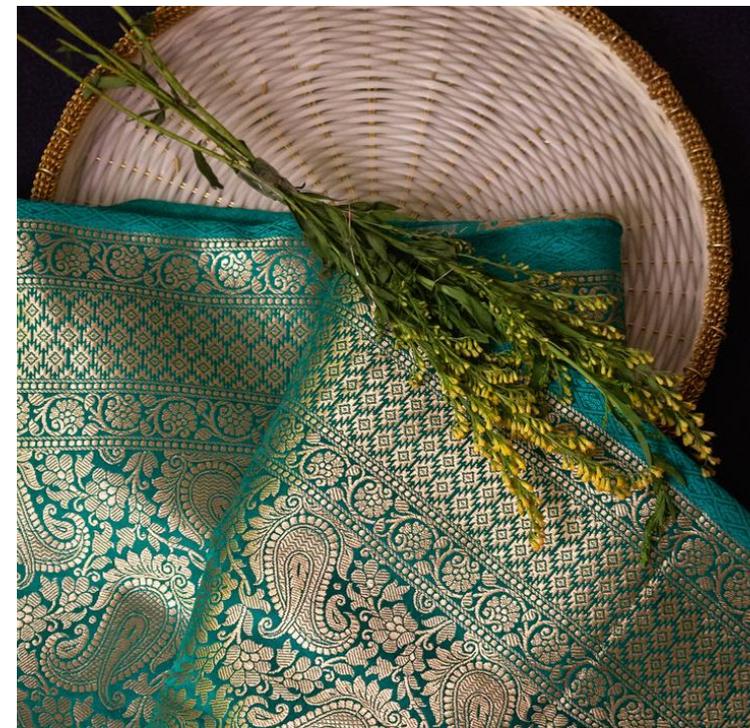
- Quan niệm sai lầm phổ biến
- Làm thế nào để xóa tan sự kỳ thị
 - Tài nguyên hữu ích

A man with short, graying hair, wearing a light blue polo shirt, is shown in profile from the chest up. He is looking upwards and to the right with a thoughtful expression. The background is a dark, solid color.

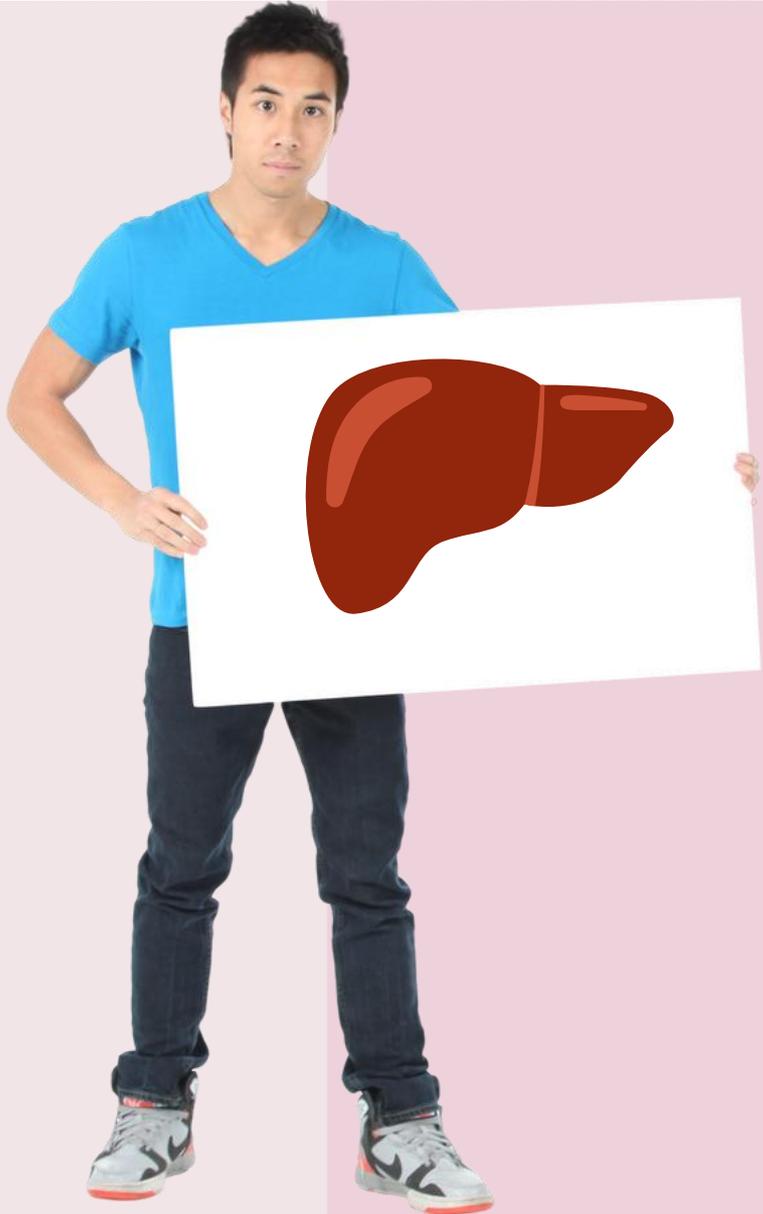
Vì sao viêm gan B
có liên quan đến tôi?

Bởi vì :

- Viêm gan B là một trong những bệnh nhiễm vi-rút phổ biến nhất trên thế giới.
- Viêm gan B phổ biến trên toàn thế giới. Bệnh này cũng phổ biến ở nhiều nơi thuộc Châu Á và Quần đảo Thái Bình Dương.
- Tuy người Mỹ gốc Á chỉ chiếm 6% dân số Hoa Kỳ, nhưng hơn 60% người Mỹ mắc bệnh viêm gan B lại là người Mỹ gốc Á.



Viêm gan B là gì?

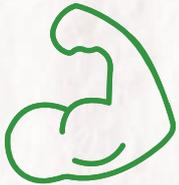


**Virus Viêm gan B có thể gây
bệnh gan nghiêm trọng và
ung thư gan**

Hãy giữ cho lá cho gan của bạn khỏe mạnh vì đây là bộ phận đảm nhận nhiều công việc trong cơ thể:

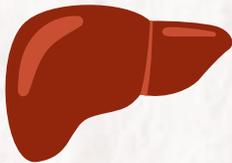
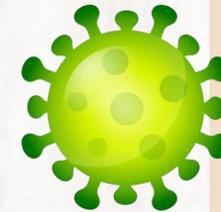


Tiêu hóa thức ăn
Điều hòa năng lượng



Xây dựng cơ bắp

Phá vỡ độc tố



Chống nhiễm

trùng

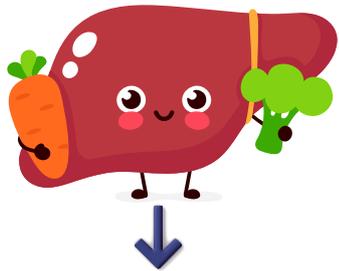
Quy trình y học



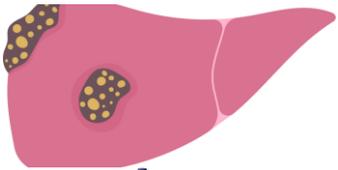
Dự trữ vitamin



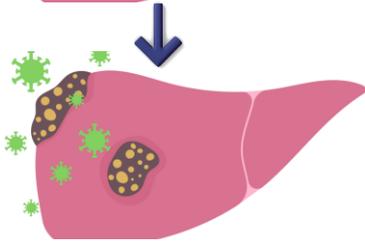
Viêm gan B có thể dẫn đến tổn thương gan và ung thư gan theo thời gian



Gan khỏe mạnh



Viêm nhẹ có thể dẫn đến "*Xơ hóa"



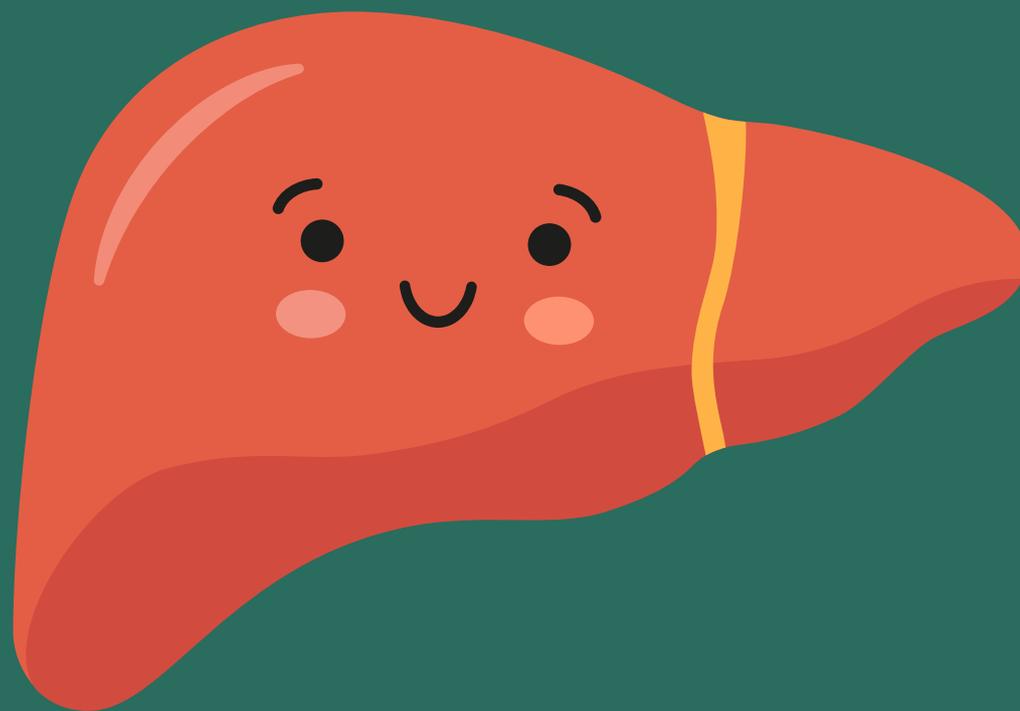
Viêm nhiều có thể dẫn đến gan bị sẹo "*Xơ gan"



Nhiễm viêm gan B lâu ngày có thể dẫn đến ung thư gan

*Xơ hóa: mô gan có một chút sẹo; * Xơ gan: mô gan có nhiều sẹo

Con người không thể sống thiếu gan!



Tin tốt:

Khi được bác sĩ điều trị,
Con người có thể sống chung với vi-rút
Viêm gan B trong thời gian dài.

Bằng cách chăm sóc sức khỏe của mình,
con người có thể sống một cuộc sống
bình thường, khỏe mạnh và hiệu quả.

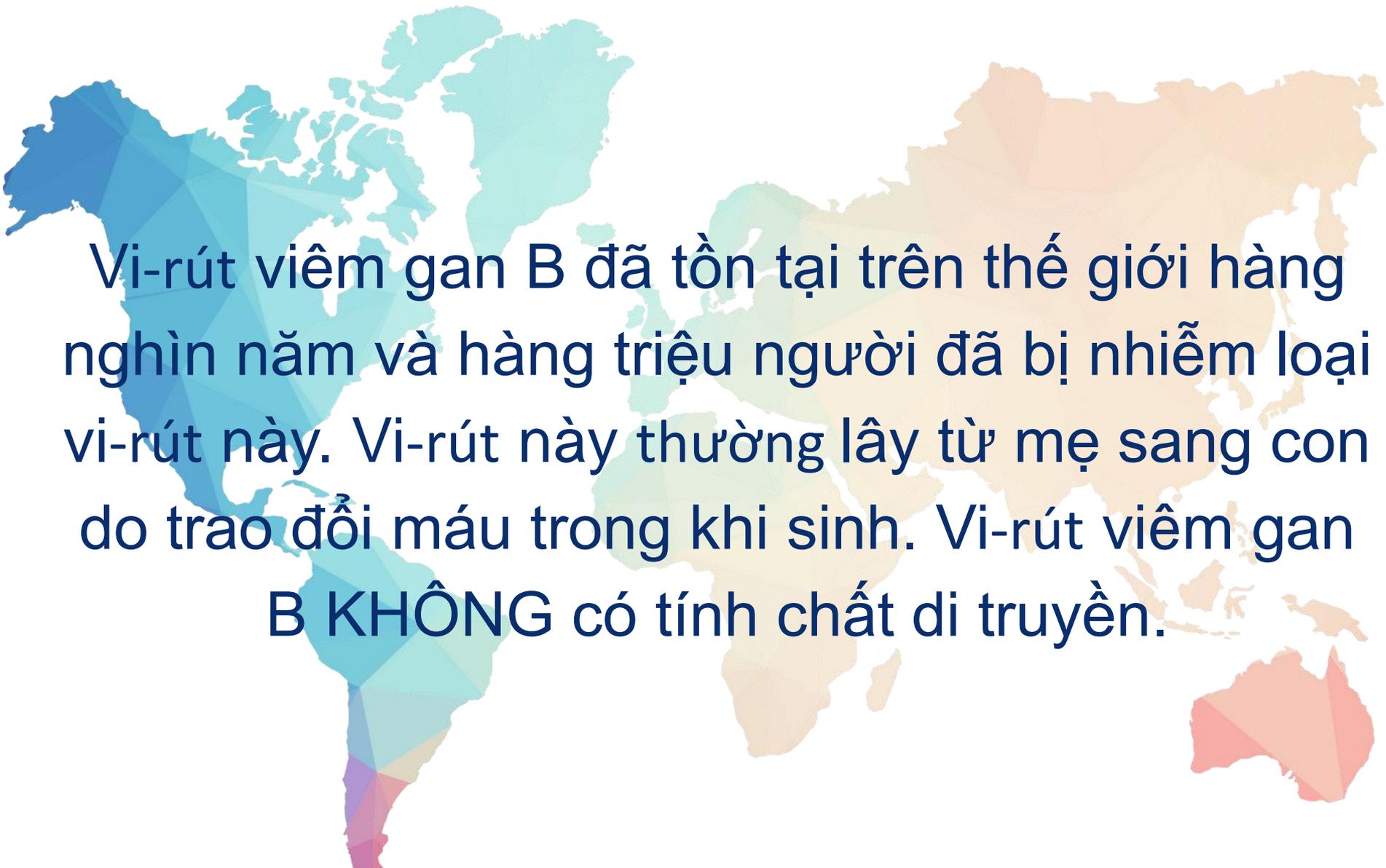
Các nhà giáo dục sức khỏe có thể giúp cộng đồng của họ khỏe mạnh bằng cách tìm hiểu về bệnh viêm gan B và nâng cao nhận thức, xét nghiệm và tiêm chủng.



Cơ hơn 300 triệu
người trên toàn thế
giới đang sống chung
với bệnh viêm gan B

Ở Mỹ,
có tới 2,4 triệu người đang
sống chung với bệnh viêm gan
B

Tại sao viêm gan B lại phổ biến?



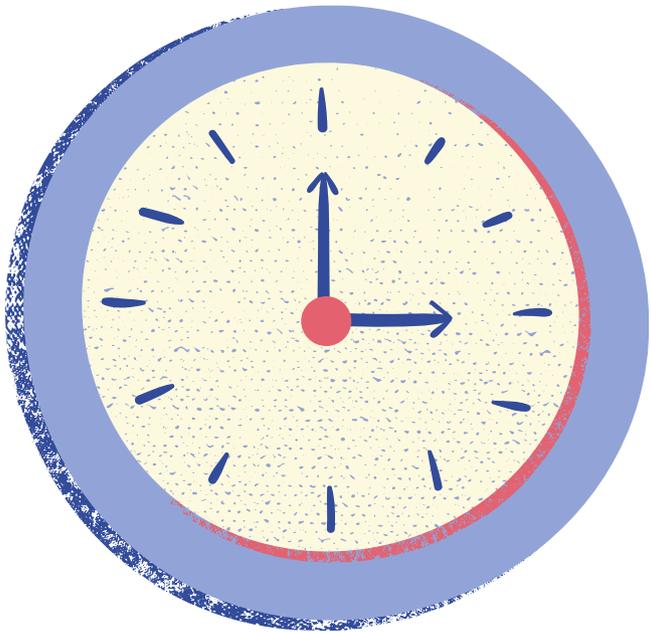
Vi-rút viêm gan B đã tồn tại trên thế giới hàng nghìn năm và hàng triệu người đã bị nhiễm loại vi-rút này. Vi-rút này thường lây từ mẹ sang con do trao đổi máu trong khi sinh. Vi-rút viêm gan B **KHÔNG** có tính chất di truyền.

Hầu hết người mắc bệnh viêm gan B không biết mình bị nhiễm bệnh



Có 2 loại nhiễm viêm gan B

Cấp tính



Nhiễm ngắn hạn

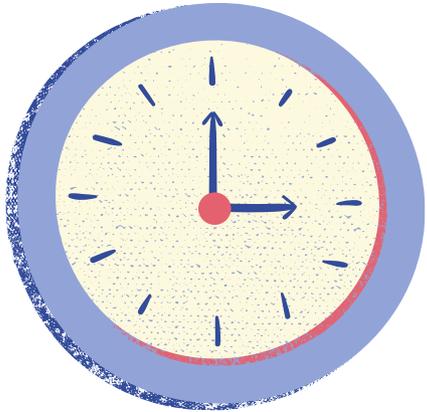
Mãn tính



Nhiễm suốt đời

Độ tuổi khi một người bị nhiễm bệnh quyết định loại viêm gan B mà họ sẽ bị nhiễm

Cấp tính



- Ít phổ biến
- Thường xảy ra khi bị nhiễm vi-rút ở độ tuổi trưởng thành
- Thường khởi bệnh trong vòng sáu tháng

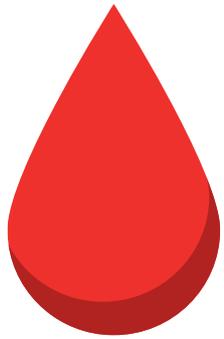
Mãn tính



- Phổ biến hơn
- Thường xảy ra do bị nhiễm vi-rút khi còn nhỏ
- Thường kéo dài suốt đời

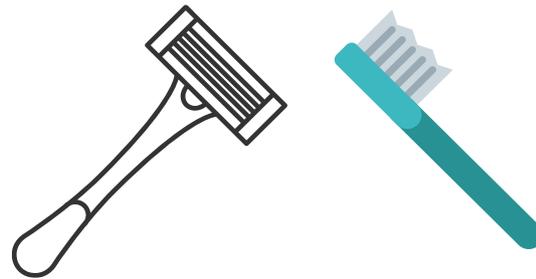
Đường lây truyền viêm gan B :

Máu



Tiếp xúc máu trực tiếp với người bị nhiễm bệnh

Liên hệ trong gia đình



Dùng chung dụng cụ vệ sinh (dao cạo râu, bàn chải đánh răng, bông tai)

Lây truyền từ mẹ sang con



Trao đổi máu khi sinh (lây truyền chu sinh)

Lây truyền chu sinh

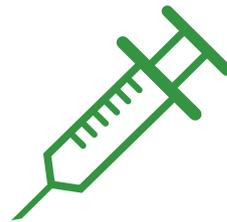
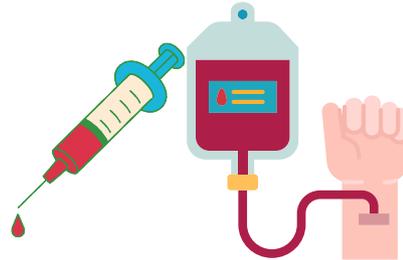


Lây truyền chu sinh là cách nhiễm bệnh phổ biến nhất. Có thể ngăn ngừa lây truyền chu sinh bằng vắc-xin một cách an toàn và hiệu quả. Tất cả những người mang thai nên được xét nghiệm viêm gan B và những người bị nhiễm bệnh có thể cần được điều trị trong thời kỳ mang thai. Tất cả trẻ sơ sinh trên thế giới nên bắt đầu tiêm vắc xin viêm gan B ngay từ khi mới sinh. "Liều thuốc sau sinh" này là cần thiết cho tất cả trẻ sơ sinh được sinh ra từ những bà mẹ bị nhiễm bệnh.

Viêm gan B còn có thể bị lây nhiễm thông qua:

sử dụng các dụng cụ y tế
không được vệ sinh, tiệt trùng,
có chứa virus gây bệnh

Qua đường tình dục



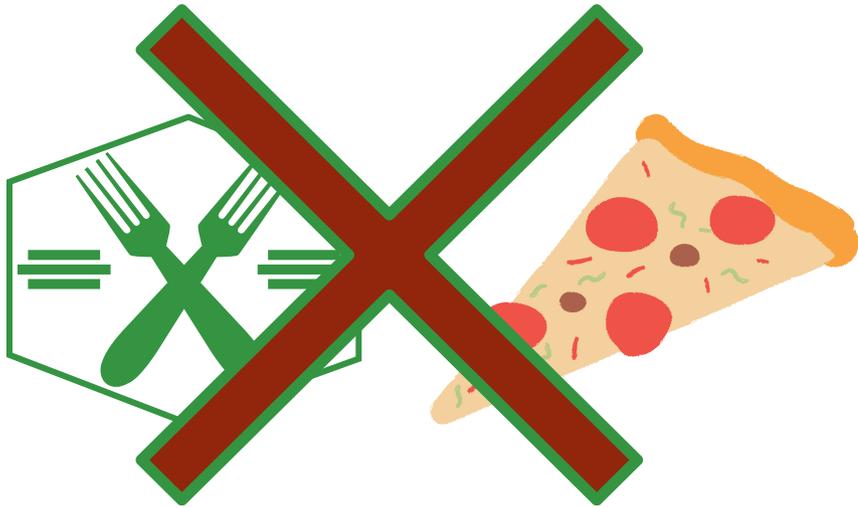
Dùng chung kim tiêm



Xăm mình, xỏ khuyên, cắt
tóc, rạch da, cắt bao quy
đầu

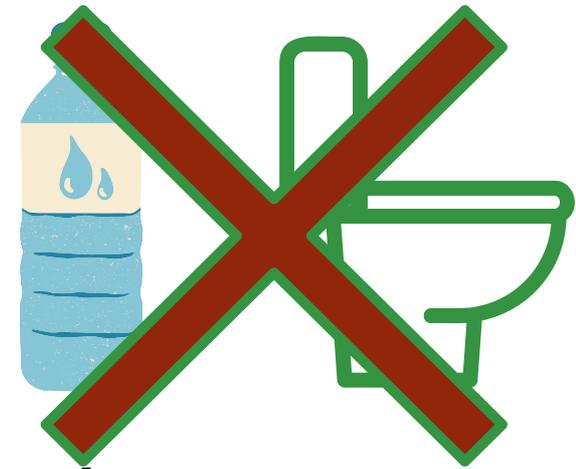
Viêm gan B KHÔNG lây nhiễm qua:

Đồ ăn



Ăn chung với người bị
nhiễm bệnh

Nước



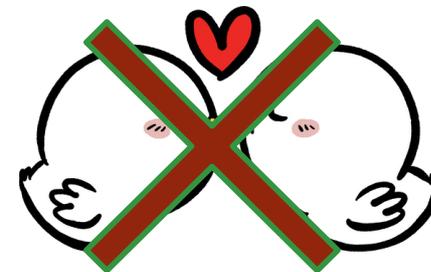
Uống từ cốc của người bị
nhiễm bệnh hoặc dùng chung
phòng tắm

Viêm gan B KHÔNG lây nhiễm qua:

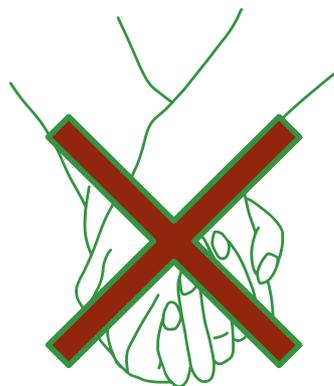
Hắt hơi hoặc ho



Hôn nhau



Nắm tay



Cho con bú



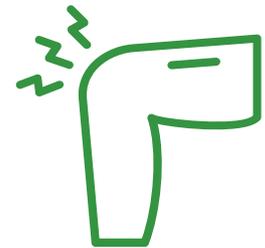
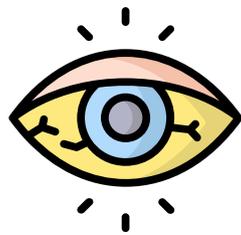
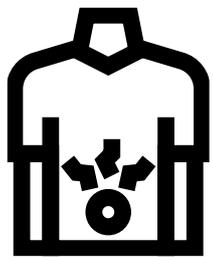
Ôm



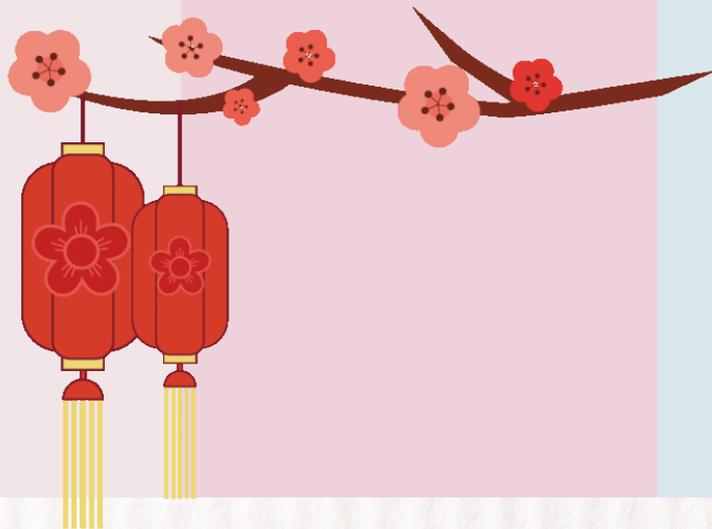
Dưới 10% số người nhiễm viêm gan B mãn tính có triệu chứng



Nếu các triệu chứng xảy ra với người bị viêm gan B mãn tính, chúng có thể là dấu hiệu của suy gan cấp:



Da hoặc mắt vàng, đau bụng, đau khớp, nôn mửa, cảm thấy mệt mỏi, nước tiểu sẫm màu hoặc phân màu đất sét



Mặc dù viêm gan B phổ biến ở châu Á nhưng hầu hết người bị bệnh không biết mình bị nhiễm bệnh.

Có thể do mọi người sợ đi xét nghiệm và sợ phải đối mặt với những trở ngại về văn hóa, tôn giáo và những hạn chế trong việc tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Không nhận thức được rủi ro đối với sức khỏe khi bị nhiễm.

Nếu không được chăm sóc sức khỏe và điều trị thường xuyên, người mắc bệnh viêm gan B sẽ phải đối mặt với nguy cơ tử vong sớm hoặc vô tình lây nhiễm cho người khác

Xét nghiệm viêm gan B là xét nghiệm máu đơn giản

Xét nghiệm máu đơn giản có thể được thực hiện tại phòng khám của bác sĩ



Xét nghiệm máu đơn giản được thực hiện nhanh chóng và dễ dàng và sẽ có kết quả sau vài ngày

Khuyến nghị sàng lọc/xét nghiệm viêm gan B phổ biến dành cho người lớn của CDC

- CDC khuyến nghị tất cả người lớn ở Hoa Kỳ từ 18 tuổi trở lên nên xét nghiệm viêm gan B ít nhất một lần.
- Tất cả những người mang thai nên được xét nghiệm trong mỗi lần mang thai.
- CDC khuyến nghị xét nghiệm bổ sung dựa trên rủi ro đối với những đối tượng sau: người bị giam giữ/trước đây bị giam giữ; người có tiền sử mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục hoặc có nhiều bạn tình; và người bị nhiễm vi-rút viêm gan C.
- Bất cứ ai có yêu cầu xét nghiệm HBV đều nên được xét nghiệm, bất kể nguy cơ bị tiết lộ về điều này. Điều này sẽ giảm thiểu sự kỳ thị liên quan đến việc xét nghiệm và sẽ có nhiều người được chẩn đoán hơn!

Khuyến nghị tiêm phòng viêm gan B phổ biến dành cho người lớn của CDC

- CDC khuyến nghị tiêm chủng viêm gan B cho tất cả người lớn từ 19–59 tuổi và bất kỳ người lớn nào ≥ 60 tuổi có 1 yếu tố nguy cơ trở lên.
- Người lớn ≥ 60 tuổi không có yếu tố nguy cơ mắc bệnh viêm gan B cũng có thể được tiêm chủng ngừa viêm gan B.
- Trẻ sơ sinh và tất cả những người dưới 19 tuổi ở Hoa Kỳ được khuyến khích tiêm vắc xin viêm gan B.

Sau khi được kiểm tra

Nếu ai đó dễ bị tổn thương:

- Họ nên tiêm chủng ngừa viêm gan B.



Nếu ai đó bị nhiễm bệnh:

- Họ nên gặp bác sĩ để xét nghiệm thêm.
- Yêu cầu tất cả các thành viên trong gia đình và bạn tình đi xét nghiệm.

Những người mắc bệnh viêm gan B mãn tính có thể sống khỏe mạnh bằng cách

Gặp bác sĩ 1-2 lần một năm



- Lý tưởng nhất là một bác sĩ có kinh nghiệm trong việc quản lý bệnh viêm gan B.
- Dùng thuốc kháng vi-rút theo lời khuyên của bác sĩ.



Có lối sống lành mạnh



- Ăn chế độ ăn uống bổ dưỡng.
- Duy trì hoạt động thể chất.
- Tránh uống rượu và hút thuốc lá vì chúng chứa độc tố có thể gây hại cho gan.



Hiện vẫn chưa có thuốc có thể chữa khỏi bệnh viêm gan B mãn tính

Có thể bạn đã nghe nói về “phương pháp chữa trị” bệnh viêm gan B. Hiện nay, chưa có phương pháp chữa khỏi bệnh viêm gan B. Các nhà khoa học đang nỗ lực tìm ra phương pháp chữa trị.



Đã có phương pháp điều trị viêm gan B

Tin vui là.....

Có những phương pháp điều trị, được gọi là thuốc kháng vi-rút, có thể kiểm soát vi-rút một cách hiệu quả và ngăn ngừa tổn thương gan cũng như ung thư gan. Những phương pháp điều trị này có thể cứu sống bạn!



Tại sao mọi người nên xét nghiệm viêm gan B?

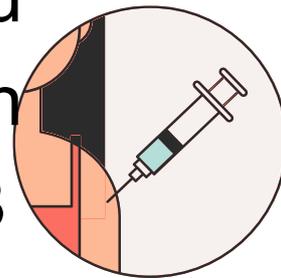
Viêm gan B có thể được kiểm soát và điều trị



Không nên đợi cho đến khi cảm thấy ốm



Đã có vắc xin an toàn và hiệu quả có thể bảo vệ người thân không mắc bệnh viêm gan B



Hầu hết người bị nhiễm viêm gan B đều không có triệu chứng

CDC khuyến nghị mọi người trưởng thành ở Hoa Kỳ nên đi xét nghiệm viêm gan B

Việc xét nghiệm ngay bây giờ có thể giúp giữ sức khỏe cho bản thân và cho người thân



**Hãy nâng cao nhận
thức**



**Có thể có sự kỳ thị và sợ hãi
liên quan đến viêm gan B**



**Hãy cùng tìm hiểu về cách
vượt qua rào cản này thông
qua giáo dục cũng như
thúc đẩy việc xét nghiệm và
tiêm chủng trong cộng
đồng của bạn.**

Quan niệm sai lầm số 1: Triệu chứng

Tôi không có bất kỳ
triệu chứng nào.

Tôi vẫn có thể bị viêm gan
B phải không?



ĐÚNG!

Hầu hết người mắc
bệnh viêm gan B
không có bất kỳ triệu
chứng nào

Sự thật số 1

Hầu hết những người bị viêm gan B không có bất kỳ triệu chứng nào:

REMEMBER!

Mọi người chỉ có thể quen với việc điều trị bệnh khi họ có triệu chứng. Mọi người có thể không có cảm giác phải đi xét nghiệm ngay lập tức.

TIPS

- Hãy để các thành viên trong cộng đồng biết rằng những người mắc bệnh viêm gan B thường không có triệu chứng, mặc dù gan của họ có thể bị tổn thương.
- Nhắc nhở mọi người rằng họ có khả năng cải thiện sức khỏe ngay bây giờ để ngăn ngừa các vấn đề nghiêm trọng về gan trong tương lai.
- Xét nghiệm viêm gan B là một xét nghiệm máu đơn giản. Đó là cách duy nhất để biết liệu ai đó có bị nhiễm bệnh hay không.

Quan niệm sai lầm số 2: Quá trình lây truyền

Tôi chưa từng làm điều gì nguy hiểm để mắc bệnh viêm gan B.

Tôi vẫn có thể bị nhiễm viêm gan B phải không?



ĐÚNG!

Hầu hết mọi người đều mắc bệnh viêm gan B khi còn là trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ.



Sự thật số 2

Hầu hết những người mắc bệnh viêm gan B đều bị nhiễm bệnh khi mới sinh hoặc khi còn nhỏ:

REMEMBER!

Một số người có thể liên tưởng viêm gan B với những hành vi không lành mạnh hoặc nguy hiểm. Nhưng vi-rút có thể lây nhiễm cho bất cứ ai. Hầu hết mọi người đều bị nhiễm bệnh khi còn nhỏ và nhiều người không biết họ nhiễm vi-rút như thế nào.

TIPS

- Cách lây truyền viêm gan B phổ biến nhất là thông qua tiếp xúc với máu khi mới sinh hoặc khi còn nhỏ.
- Nhắc nhở mọi người rằng viêm gan B là một trong những bệnh nhiễm trùng phổ biến nhất - điều này có thể hữu ích trong việc bình thường hóa xét nghiệm.

Quan niệm sai lầm số 3: Chăm sóc y tế

Có phương pháp điều trị viêm gan B không?



CÓ!

Các phương pháp điều trị có sẵn có thể giúp mọi người khỏe mạnh



Sự thật số 3

Các phương pháp điều trị hiện có có thể giúp mọi người khỏe mạnh:

REMEMBER!

Mọi người có thể lo lắng rằng việc chẩn đoán viêm gan B sẽ thay đổi toàn bộ cuộc đời họ - nhưng thực tế không phải vậy!

TIPS

- Hầu hết những người mắc bệnh viêm gan B đều sống lâu, khỏe mạnh.
- Viêm gan B thường tiến triển chậm. Mối nguy hiểm lớn nhất là không biết ai đó bị nhiễm bệnh!
- Viêm gan B có thể được kiểm soát theo thời gian bằng cách gặp bác sĩ và điều trị bằng thuốc kháng vi-rút nếu cần.



**Hãy nâng cao nhận
thức**



**Có thể có sự kỳ thị và sợ hãi
liên quan đến viêm gan B**



**Hãy cùng tìm hiểu
cách vượt qua rào
cản này thông qua
giáo dục.**

Xóa bỏ kỳ thị: Thông tin sai lệch

Sự kỳ thị có thể đến từ thông tin sai lệch

Thông tin sai lệch có thể tạo ra các giả định về cách ai đó có thể đã nhiễm vi-rút.

Mọi người có thể cho rằng mọi người đã nhiễm vi-rút thông qua:

- Hành vi vô đạo đức
- Sử dụng ma túy
- Di truyền hoặc gen gia đình yếu
- Điều kiện sống không đảm bảo vệ sinh



Xóa bỏ kỳ thị: Thông tin sai lệch

Để khắc phục thông tin sai lệch, hãy nhấn mạnh sự thật!

Mọi người thường bị viêm gan qua các đường:

- Trao đổi máu khi sinh con
- Tiếp xúc với máu người bị bệnh khi còn nhỏ

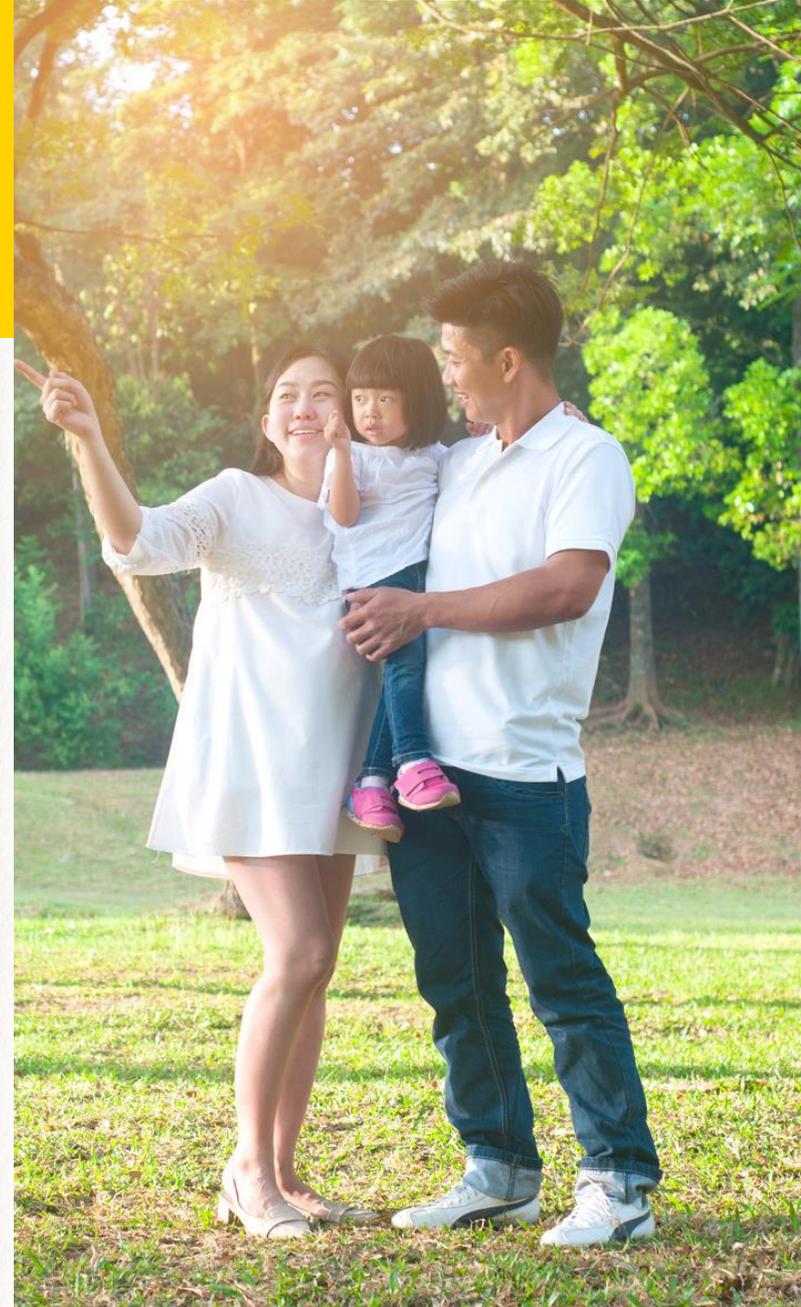
Bất cứ ai cũng có thể nhiễm vi-rút, không phân biệt văn hóa và tôn giáo của họ.



Xua tan sự kỳ thị: Sự hối

Sự kỳ thị cũng có thể đến từ sự hối.

- Bị nhìn thấy đang được kiểm tra
- Kiểm soát nhiễm trùng viêm gan B
 - Giá trị
 - Gặp bác sĩ gia đình thường xuyên
 - Gánh nặng gia đình
- Sự kỳ thị xã hội
 - Cô lập với gia đình và bạn bè
 - Đánh giá của cộng đồng



Xua tan sự kỳ thị: Sự hãi

Để vượt qua nỗi sợ hãi, hãy nói về các lựa chọn, nguồn lực sẵn có.

- Các nguồn tài nguyên luôn sẵn có để giúp những người mắc bệnh viêm gan B. Việc lắng nghe ý kiến của những người khác về cách họ kiểm soát tình trạng lây nhiễm và sống thành công với vi-rút có thể sẽ hữu ích. www.hepbstories.org có thể giúp bạn!
- Cộng đồng càng biết nhiều thông tin chính xác thì càng ít kỳ thị xung quanh bệnh viêm gan B.



Bạn đóng một vai trò quan trọng trong cộng đồng của mình và bạn có khả năng nâng cao nhận thức và tỷ lệ xét nghiệm bệnh viêm gan B

- Không bao giờ vô hiệu hóa mối quan tâm của ai đó. Khuyến khích các thành viên cộng đồng được trao quyền và chủ động về sức khỏe của mình để họ có thể giữ sức khỏe cho bản thân và gia đình.
- Nếu ai đó có kết quả xét nghiệm dương tính với bệnh viêm gan B, có rất nhiều nguồn lực có thể giúp họ kiểm soát tình trạng nhiễm bệnh, ngay cả khi họ không có bảo hiểm. Chúng tôi cũng có thể trợ giúp - hãy liên hệ với chúng tôi tại info@hepb.org.
- Chẩn đoán viêm gan B không phải là bản án tử hình! Bằng cách sống một lối sống lành mạnh và theo dõi vi-rút với bác sĩ, mọi người có thể có tuổi thọ bình thường và có cuộc sống khỏe mạnh và hiệu quả.

Bạn không cô đơn! Có những nguồn lực sẵn có để trợ giúp:

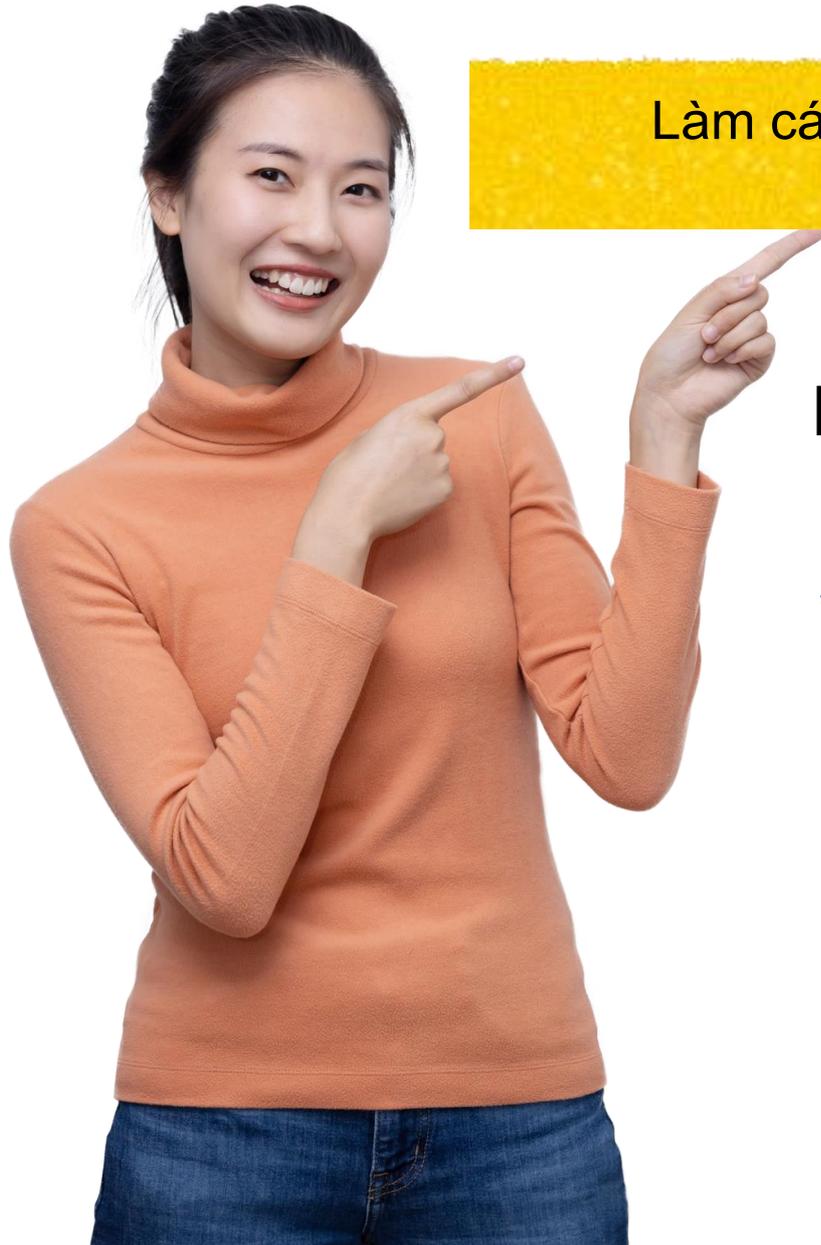
Làm cách nào tôi có thể tìm bác sĩ để xét nghiệm và chăm sóc sức khỏe?

Danh mục chuyên gia về gan của
Tổ chức Viêm gan B:

www.hepb.org/physiciandirectory

Công cụ định vị trung tâm y tế đủ
tiêu chuẩn liên bang (FQHC):

www.findahealthcenter.hrsa.gov



Bạn không cô đơn! Có những nguồn lực sẵn có để trợ giúp:

Tôi có thể tìm thêm thông tin về bệnh viêm gan B ở đâu?

- Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC)
 - Thông tin cơ bản về viêm gan B, hướng dẫn và các tệp PDF có thể tải xuống
 - Các tờ thông tin có thể in được, video PSA, đồ họa thông tin, câu đố và những công cụ khác bằng nhiều ngôn ngữ
 - Áp phích miễn phí

www.cdc.gov/hepatitis/hbv/index.htm

- Tổ chức Viêm gan B
 - Đường dây trợ giúp qua điện thoại và email
 - Thông tin toàn diện
 - Tờ thông tin có thể in được bằng nhiều ngôn ngữ
 - Video truyền cảm hứng bằng nhiều ngôn ngữ

www.hepb.org, www.hepb.stories.org



Và những nguồn tài nguyên khác:



- [Thông tin xét nghiệm máu viêm gan B](#)
- [Phòng ngừa và chẩn đoán](#)
- [Tài nguyên và hỗ trợ](#)
- [Bảng chú giải các thuật ngữ liên quan đến viêm gan B](#)
- [Họa tiết về bệnh viêm gan B](#)
- [ABC của bệnh viêm gan siêu vi](#)
- [Flashmob ảnh viêm gan B](#)

Có nhiều cách để bạn có thể lồng ghép giáo dục về viêm gan B vào cộng đồng của mình.

Nói chuyện với các thành viên cộng đồng về sức khỏe và nguy cơ mắc bệnh viêm gan B của họ.



Quảng cáo về hoạt động tế địa phương đang xét nghiệm bệnh viêm gan B.



Tổ chức buổi giáo dục, hội chợ sức khỏe hoặc sự kiện xét nghiệm viêm gan B.

Trưng bày các tờ thông tin giáo dục, tài liệu quảng cáo và áp phích trong văn phòng của bạn.



Chia sẻ bài đăng của CDC và Tổ chức Viêm gan B trên mạng xã hội.

Tài nguyên bổ sung về Khuyến nghị của CDC

- [Khuyến cáo của CDC về sàng lọc viêm gan B](#)
- [Khuyến cáo của CDC về tiêm phòng viêm gan B](#)
- [Lời kêu gọi hành động của Tổ chức Viêm gan B về các khuyến nghị mới của CDC](#)
- [Hội thảo trên web: Đây là chương trình sàng lọc viêm gan B phổ biến dành cho người lớn- Điều đó có ý nghĩa gì đối với các nhà cung cấp](#)
- [Hội thảo trực tuyến: Thực hành tốt nhất về triển khai phổ cập HBV](#)



Cảm ơn bạn đã nâng cao nhận thức về bệnh viêm gan B!

Tài liệu giáo dục này được tạo ra một phần bằng kinh phí từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh theo giải thưởng #5NU51PS005196-02

Sau khi xem phần trình bày này, vui lòng hoàn thành một bản tự đánh giá ngắn.

[BẤM VÀO ĐÂY](#)

Phản hồi của bạn có thể giúp chúng tôi cung cấp cho bạn những tài nguyên hữu ích nhất!

Nếu có thắc mắc hoặc cần hỗ trợ thêm, hãy gửi email đến: info@hepb.org

