



Đông Tây Kết Hợp

TÍCH HỢP TRIẾT HỌC PHƯƠNG ĐÔNG VỚI CÁC
CÁCH TIẾP CẬN PHƯƠNG TÂY ĐỂ

KIỂM SOÁT CHB



Viêm Gan B và Bạn: Thông Tin Chính Xác

Viêm gan B là gì? Nó có thể gây ung thư và suy gan không?

Viêm gan B là bệnh nhiễm vi-rút tấn công gan. Viêm gan B *cấp tính* thường gây ra các triệu chứng như sốt, giảm cảm giác thèm ăn, buồn ói và ói, suy nhược và mệt mỏi, đôi khi nước tiểu sẫm màu kèm theo vàng da và lòng trắng mắt bị vàng. Các triệu chứng của viêm gan B *cấp tính* thường xuất hiện vài tuần đến vài tháng sau khi bạn bị nhiễm vi-rút và có thể kéo dài hàng tuần đến hàng tháng, mặc dù một số người có thể không gặp bất kỳ triệu chứng nào (đặc biệt là trẻ sơ sinh và trẻ em). Ở hầu hết những người trưởng thành, vi-rút viêm gan B bị cơ thể tiêu diệt, tình trạng nhiễm trùng *cấp tính* biến mất hoàn toàn và cơ thể phát triển khả năng miễn dịch chống lại vi-rút. Nhưng ở một số ít người, vi-rút không bị tiêu diệt, dẫn tới mắc viêm gan B *mạn tính*. Tuy nhiên, nếu trẻ em dưới 5 tuổi bị mắc viêm gan B, thì đại đa số (> 90%) sẽ chuyển sang tình trạng viêm gan B *mạn tính*, do khả năng miễn dịch ở trẻ nhỏ yếu hơn và chúng không thể tự tiêu diệt được vi-rút. Viêm gan B *mạn tính* có thể tồn tại trong nhiều năm hoặc nhiều thập kỷ mà không gây ra bất kỳ triệu chứng nào trong khi nó từ từ và thường âm thầm tạo ra tổn thương gan tiến triển bao gồm sẹo gan (xơ hóa, xơ gan), ung thư gan và/hoặc suy gan. Đối với những người bị viêm gan B *mạn tính*, nguy cơ phát triển các biến chứng ở nam giới cao hơn ở nữ giới và ngày càng tăng theo tuổi tác. Nguy cơ cũng tăng lên khi uống rượu bia và khi nhiễm HIV, viêm gan D hoặc viêm gan C cùng một lúc.

Tôi có thể bị mắc viêm gan B như thế nào?

Vi-rút viêm gan B lây lan khi máu, tinh dịch hoặc các chất dịch cơ thể khác của người bị nhiễm bệnh xâm nhập trực tiếp vào cơ thể của người chưa bị nhiễm bệnh. Ví dụ, viêm gan B có thể lây lan qua đường tình dục, do dùng chung kim tiêm trong quá trình tiêm chích ma túy, hoặc do vô tình tiếp xúc với kim tiêm. Nó có thể lây lan khi dùng chung dao cạo râu, bàn chải đánh răng hoặc bất cứ thứ gì khác có thể dính máu nhiễm viêm gan B, bao gồm cả kéo cắt và các dụng cụ làm móng khác trong tiệm làm móng. Viêm gan B cũng có thể truyền từ người mẹ bị nhiễm vi-rút sang con khi sinh, và đây là nguyên nhân lây nhiễm bệnh phổ biến nhất trên toàn thế giới. Viêm gan B không di truyền và không lây lan qua việc dùng chung dụng cụ ăn uống, thức ăn chế biến không đúng cách, đồ ăn hoặc nước uống bị nhiễm khuẩn, ôm, hôn, nắm tay, ho hoặc hắt hơi.

Làm thế nào để tôi có thể phòng tránh mắc viêm gan B?

Bất kỳ ai cũng có thể mắc viêm gan B, nhưng những người sau đây có nguy cơ cao hơn:

- Quan hệ tình dục với người mắc viêm gan B hoặc với người mắc bất kỳ bệnh lây truyền qua đường tình dục nào
- Tiêm chích ma túy hoặc dùng chung kim tiêm, ống tiêm hoặc dụng cụ dùng ma túy khác
- Sống cùng người mắc viêm gan B *mạn tính*
- Có mẹ đẻ mắc viêm gan B
- Tiếp xúc trực tiếp với máu hoặc vết thương hở hay vết loét của người mắc bệnh
- Bệnh nhân chạy thận nhân tạo
- Du lịch đến các quốc gia có tỷ lệ mắc viêm gan B từ trung bình đến cao

Cách tốt nhất để bạn giảm nguy cơ mắc viêm gan B là tiêm vắc-xin phòng bệnh. Ngoài việc tiêm vắc-xin, các cách đơn giản để giảm nguy cơ lây nhiễm viêm gan B bao gồm sử dụng bao cao su với bạn tình, tránh sử dụng ma túy trái phép, rửa tay sau khi tiếp xúc với máu, băng bó cẩn thận tất cả các vết cắt, lau máu đổ bằng dung dịch tẩy loăng, vứt bỏ băng vệ sinh và tampon vào túi nhựa và đảm bảo sử dụng kim mới, vô trùng để xỏ lỗ tai hoặc cơ thể, xăm mình hoặc châm cứu.

Ai nên xét nghiệm viêm gan B?

Xét nghiệm là cách duy nhất để biết bạn có mắc viêm gan B hay không. Người Mỹ gốc Á chiếm 5% dân số Hoa Kỳ nhưng chiếm hơn 50% số người Mỹ mắc viêm gan B. Khuyến khích những người sinh ra tại các khu vực có tỷ lệ mắc viêm gan B cao trên thế giới, bao gồm nhưng không giới hạn ở châu Á, các đảo Thái Bình Dương (không bao gồm Úc và New Zealand), một số khu vực của Đông và Nam Âu, và phần lớn Châu Phi cận Sahara, thực hiện xét nghiệm viêm gan B. Xét nghiệm viêm gan B cũng được khuyến nghị cho:

- Những người sinh ra ở Hoa Kỳ có cha hoặc mẹ hay cả hai sinh ra tại một khu vực trên thế giới có tỷ lệ mắc viêm gan B cao
- Tất cả phụ nữ mang thai
- Những người tiêm chích ma túy
- Hộ gia đình hoặc người có tiếp xúc tình dục với người mắc viêm gan B
- Những người mắc một số tình trạng y tế nhất định bao gồm nhiễm HIV và những người đang hóa trị hoặc chạy thận nhân tạo
- Đoàn ông quan hệ tình dục đồng giới

Làm thế nào để tôi có thể xét nghiệm viêm gan B?

Có thể phát hiện viêm gan B bằng một xét nghiệm máu đơn giản, nhưng không phải lúc nào bác sĩ cũng đề nghị xét nghiệm máu cho viêm gan B, vì vậy điều quan trọng là bạn phải yêu cầu được xét nghiệm. Xét nghiệm viêm gan B có sẵn từ nhiều nguồn và các cơ quan trên khắp Hoa Kỳ. Xét nghiệm viêm gan B có sẵn tại văn phòng bác sĩ, phòng khám sức khỏe cộng đồng, sở y tế địa phương và trung tâm y tế “Kế hoạch hóa Gia đình” (Planned Parenthood) tại địa phương.

Xét nghiệm máu cơ bản cho viêm gan B bao gồm ba xét nghiệm sàng lọc—bảng xét nghiệm máu viêm gan B—cả ba xét nghiệm này chỉ được thực hiện trên một mẫu máu duy nhất.

1. Xét nghiệm sàng lọc kháng nguyên bề mặt viêm gan B (còn gọi là HBsAg), xác định xem một người hiện có bị nhiễm vi-rút hay không.
2. Xét nghiệm sàng lọc kháng thể lõi viêm gan B (còn được gọi là anti-HBc, hoặc HBcAb), xác định xem một người đã từng bị nhiễm vi-rút hay chưa.
3. Xét nghiệm sàng lọc kháng thể bề mặt viêm gan B (còn được gọi là anti-HBs, hoặc HBsAb), xác định xem một người đã hết vi-rút sau khi bị nhiễm và đã phát triển khả năng miễn dịch hay chưa, hoặc đã được tiêm phòng và hiện miễn dịch với các nhiễm trùng trong tương lai hay không. Xét nghiệm kháng thể bề mặt viêm gan B phát hiện sự hiện diện của các kháng thể mà hệ miễn dịch tạo ra để tấn công vi-rút. Các kháng thể này xuất hiện ở những người đã được tiêm vắc-xin viêm gan B hoặc những người đã từng bị nhiễm nhưng đã hết vi-rút trong cơ thể. Xét nghiệm kháng thể bề mặt viêm gan B dương tính có nghĩa là người đó có miễn dịch với viêm gan B.

Tại sao cần điều trị viêm gan B?

Những người mắc viêm gan B *cấp tính* thường được khuyến nghị nghỉ ngơi, ăn đủ dinh dưỡng, uống đủ nước và theo dõi y tế chặt chẽ để hỗ trợ quá trình tiêu diệt vi-rút. Những người mắc viêm gan B *mạn tính* cần được đánh giá các biến chứng về gan và theo dõi thường xuyên bằng cách xét nghiệm máu, siêu âm gan, và thậm chí sinh thiết gan nếu cần. Tuy nhiên, không phải tất cả những người mắc bệnh viêm gan B *mạn tính* đều cần được điều trị ngay. Nếu có bằng chứng cho thấy bệnh tiến triển hoặc tình trạng viêm hay sẹo nghiêm trọng ở gan, thì có thể tiến hành điều trị để ngăn ngừa, làm chậm hoặc đảo ngược các tác động của bệnh gan. Cứ 1 trong 4 người mắc viêm gan B nhưng không được điều trị phát triển các vấn đề nghiêm trọng về gan, bao gồm ung thư gan, nguyên nhân hàng

đầu gây tử vong do ung thư ở người Mỹ gốc Á. Việc xét nghiệm có thể giúp bạn tiếp cận các phương pháp điều trị có khả năng cứu sống, làm giảm nguy cơ tổn thương gan nghiêm trọng nếu bạn được xác định là mắc viêm gan B *mạn tính*. **Điều quan trọng cần nhớ là bệnh gan nghiêm trọng và tiến triển nặng có thể xảy ra ở những người hoàn toàn không có triệu chứng của bệnh. Vì vậy, tất cả những người bị viêm gan B mạn tính được khuyến nghị đánh giá và theo dõi thường xuyên bất kể có triệu chứng hay không.**

Có loại thuốc nào ngăn viêm gan B gây tổn hại cho gan không?

Thông thường không cần điều trị đặc hiệu cho viêm gan B *cấp tính* vì khoảng 95% người trưởng thành khỏi bệnh trong vòng 6 tháng. Có một số loại thuốc uống kháng vi-rút ở dạng viên để điều trị cho những người phát triển tình trạng viêm gan B *mạn tính*. Những viên thuốc kháng vi-rút này có thể giúp làm giảm hoặc thậm chí đảo ngược tổn thương gan và giúp ngăn ngừa các biến chứng gan lâu dài, mặc dù chúng sẽ không tiêu diệt được vi-rút viêm gan B hoặc chữa khỏi viêm gan B.

Các biện pháp Đông Y như thảo dược hoặc châm cứu có thể chữa khỏi viêm gan B không?

Viêm gan đã được điều trị bằng các loại thuốc cổ truyền trong nhiều thế kỷ. Hiện nay, thuốc thảo dược Trung Quốc được sử dụng kết hợp hoặc thay thế cho thuốc kháng vi-rút phương Tây để điều trị tình trạng viêm gan B *mạn tính*, mặc dù vẫn chưa chắc chắn liệu châm cứu có mang lại hiệu quả hay không. Các biện pháp Đông Y có thể mang lại những lợi ích tiềm năng như tác dụng chống viêm, chống ung thư, kháng vi-rút, tăng cường miễn dịch và chống xơ hóa cho những người bị viêm gan B *mạn tính*. Tuy nhiên, cần có các nghiên cứu lâm sàng rộng rãi, được thiết kế cẩn thận và theo dõi lâu dài để cung cấp bằng chứng thuyết phục về tính hiệu quả và an toàn của Các biện pháp Đông Y trong điều trị viêm gan B *mạn tính*. Trong thời gian này, điều quan trọng là bạn phải hỏi bác sĩ trước khi dùng bất kỳ biện pháp Đông Y nào vì chúng có thể ảnh hưởng đến thuốc Tây được kê đơn hoặc thậm chí gây tổn thương gan.

Kết Luận:

- Nếu bạn sinh ra ở Đông Á hoặc các khu vực khác có tỷ lệ mắc viêm gan B cao, hãy yêu cầu bác sĩ xét nghiệm viêm gan B cho bạn.
- Nếu bạn bị viêm gan B, hãy hỏi bác sĩ liệu bạn có cần điều trị không.
- Ngoài ra, dù bạn có cần uống thuốc điều trị viêm gan B *mạn tính* hay không thì bạn cũng nên xét nghiệm máu và siêu âm gan định kỳ 6 tháng/lần để theo dõi tình trạng viêm gan B và tầm soát ung thư gan.
- Hãy cho bác sĩ của bạn biết tất cả các loại thuốc bạn đang sử dụng, kể cả Thuốc Đông Y. Một số loại thuốc thảo dược có thể có hại cho gan.