

# Viêm gan siêu vi C: Những điều bạn cần biết

Viêm gan siêu vi C là một bệnh nhiễm trùng gây ra bởi virus viêm gan siêu vi C, được mang trong máu. Virus này có thể gây bệnh về gan, kể cả xơ gan và ung thư.

Hơn 110.000 người ở Ontario bị nhiễm virus viêm gan siêu vi C. Thông thường không có triệu chứng suốt nhiều năm, và khoảng 35.000 người dân Ontario không biết mình bị nhiễm.

## Bạn có thể bị nhiễm như thế nào

Bạn có nguy cơ bị nhiễm virus viêm gan siêu vi C nếu bạn trao đổi máu. Chẳng hạn:

- Dùng chung kim hoặc ống tiêm (để chích steroid, chích thuốc theo đơn hoặc chích ma túy ngoài đường phố)
- Dùng chung các dụng cụ dùng ma túy khác như lò nấu, bình gõn, còi cain hút và các ống nước (cả khi bạn chỉ dùng một lần hoặc trong thời gian ngắn)
- Dùng chung ống hút, kềm liềm hoặc các dụng cụ khác dùng để hít cain hoặc các loại ma túy khác
- Tiếp nhận một đợt truyền máu hoặc các sản phẩm máu trước 1992
- Các vết thương kim đâm
- Xăm mình, bấm lỗ khoen hoặc châm cứu bằng dụng cụ có thể đã không được vô trùng đúng đắn
- Có nhiều nhân tố nguy cơ đã liệt kê trên đây có liên kết với HIV (Xem **Cùng bị nhiễm trùng cùng lúc với HIV**)

Nguy cơ nhiễm trùng thấp hơn:

- Hoạt động tình dục có tiếp xúc với máu hoặc có trao đổi máu
- Người mẹ mang thai mang virus viêm gan siêu vi C có thể lây nhiễm cho đứa bé chưa sinh
- Dùng chung dao cạo, bàn chải đánh răng, nhíp, dụng cụ làm móng tay hoặc móng chân (như kéo bấm móng tay)

## Làm thế nào để tự bảo vệ trách nhiệm?

- Không dùng chung kim hoặc các dụng cụ dùng thuốc phiện
- Không dùng chung các món đồ cá nhân như dao cạo, bàn chải đánh răng, nhíp, dụng cụ làm móng tay hoặc móng chân
- Mang găng tay bảo vệ nếu có thể sẽ tiếp xúc với máu của người khác
- Tránh tiếp xúc máu với máu trong khi hoạt động tình dục
- Nếu định xăm mình hoặc bấm lỗ khoen, phải bảo đảm rằng:
  - (a) dịch vụ bạn chọn có được quy định hoặc được thanh tra
  - (b) kim loại dùng một lần vứt đi và chưa bao giờ dùng (nếu bạn sắp châm cứu, bảo đảm kim đã được vô trùng)
  - (c) tất cả các dụng cụ khác đều vô trùng

## Viêm gan siêu vi C có thể ảnh hưởng đến bạn như thế nào

Nếu không điều trị, trên 80 phần trăm các ca nhiễm viêm gan siêu vi C phát triển thành viêm gan siêu vi C mãn tính, một căn bệnh tấn công gan bạn. 10 đến 20 năm sau, viêm gan siêu vi C mãn tính có thể gây xơ gan. 20 đến 40 năm sau có thể gây ung thư gan.

## Các triệu chứng thông thường

Do viêm gan siêu vi C tiến triển chậm, đa số những người bị nhiễm không chịu đựng triệu chứng nào cả suốt nhiều năm sau khi đã bị nhiễm. Nếu bạn có triệu chứng, các triệu chứng có thể bao gồm:

- Vàng da (da hoặc mắt bạn trở nên vàng)
- Ngứa tại nhiều nơi trên cơ thể

*Hãy gặp người chăm sóc sức khỏe của mình nếu bạn nghĩ bạn có thể đã bị phơi nhiễm với virus viêm gan siêu vi C.*

## **Viêm gan siêu vi C được phát hiện như thế nào**

Nếu nghĩ mình có thể đã bị phơi nhiễm với virus viêm gan siêu vi C, hãy yêu cầu người chăm sóc sức khỏe của mình xét nghiệm mình. Nếu kết quả cho thấy bạn có virus viêm gan siêu vi C trong máu, người chăm sóc sức khỏe có thể chỉ dẫn xét nghiệm lần thứ nhì để xác nhận điều này. Nếu bạn đã bị nhiễm, hãy nói với người chăm sóc sức khỏe về các cách điều trị có thể chọn.

## **Cùng bị nhiễm trùng cùng lúc với HIV**

Cả hai virus gây suy giảm miễn dịch ở người (HIV) và virus viêm gan siêu vi C (HCV) đều được mang trong máu. Và vì nhân tố nguy cơ là chung cho cả HIV và viêm gan siêu vi C; chẳng hạn, dùng chung dụng cụ dùng thuốc phiện như kim, lò nấu, bơm gôn, thuốc phiện cocaine và ống nước. Nếu bạn lo rằng có thể bạn đã bị phơi nhiễm qua việc dùng chung dụng cụ dùng thuốc phiện, hãy nói chuyện với người chăm sóc sức khỏe của mình về xét nghiệm viêm gan siêu vi C cũng như HIV.

## **Điều trị**

Có nhiều cách điều trị hữu hiệu cho viêm gan siêu vi C. Người chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ thảo luận với bạn xem cách điều trị nào áp dụng được và đánh giá xem cách điều trị nào thích hợp với bạn. Điều trị mất từ 24 đến 48 tuần.

## **Làm thế nào để giữ gìn sức khỏe nếu bạn bị viêm gan siêu vi C**

Nghỉ ngơi nhiều và tránh rượu cồn. Cả những lượng cồn vừa phải cũng làm gia tăng sự tiến triển của căn bệnh và làm giảm đi hiệu quả điều trị của thuốc. Bạn cũng nên nói chuyện với người chăm sóc sức khỏe của mình về chủng ngừa viêm gan siêu vi A và viêm gan siêu vi B. *Không có chủng ngừa chống viêm gan siêu vi C.*

## **Làm thế nào để tránh lây nhiễm người khác nếu bạn bị viêm gan siêu vi C**

- Không hiến máu, tặng đồ cấy ghép, hoặc tinh dịch để thụ tinh nhân tạo
- Không dùng chung dao cạo, bàn chải đánh răng, nhíp, dụng cụ làm móng tay hoặc móng chân
- Nếu dùng thuốc phiện, không dùng chung kim hoặc các dụng cụ liên quan đến thuốc phiện khác
- Luôn nhớ phải nói với những người chăm sóc sức khỏe về tình trạng của bạn nếu có khả năng họ bị phơi nhiễm với máu của bạn
- Tránh tiếp xúc máu với máu trong khi hoạt động tình dục

## **Bạn có muốn tìm hiểu thêm không?**

Để có thêm thông tin:

- Gọi 1-877-234-4343 (TTY 1-800-387-5559)
- Tham quan, [www.hepOntario.ca](http://www.hepOntario.ca)
- Trang web của Bộ Y Tế và Chăm sóc dài hạn của Ontario, [www.health.gov.on.ca/hepc](http://www.health.gov.on.ca/hepc)