

A graphic in the top right corner featuring a grid of blue hexagons. Some hexagons contain white icons: a test tube, a pill, a heart with a pulse line, a cross, and a syringe. One hexagon contains a white letter 'H'.

HIỂU NHANH VỀ VIÊM GAN C



MỤC LỤC

	2	1. SỰ QUAN TRỌNG CỦA LÁ GAN
2. VIÊM GAN VÀ CÁC LOẠI VIÊM GAN	3	
	4	3. THÔNG TIN CHUNG VỀ VIÊM GAN C
4. HẬU QUẢ CỦA VIÊM GAN C	6	
	7	5. ĐƯỜNG LÂY CỦA VIÊM GAN C
6. PHÒNG BỆNH VIÊM GAN C	9	
	10	7. CÁC HÀNH VI KHÔNG GÂY LÂY NHIỄM
8. LÀM THẾ NÀO ĐỂ BIẾT ĐÃ MẮC BỆNH	11	
	13	9. CHĂM SÓC GAN KHI MẮC BỆNH
10. ĐIỀU TRỊ BỆNH VIÊM GAN C	14	

1. SỰ QUAN TRỌNG CỦA LÁ GAN

Gan là cơ quan nội tạng lớn nhất trong cơ thể.



Gan có nhiều chức năng quan trọng và phức tạp: chuyển hóa, tổng hợp chất, thải độc, .v.v..



2. VIÊM GAN VÀ CÁC LOẠI VIÊM GAN

VIÊM GAN LÀ TÌNH TRẠNG VIÊM Ở GAN, CÓ THỂ TỰ KHỎI HOẶC TIẾN TRIỂN THÀNH XƠ HÓA (SỢ Ở GAN), XƠ GAN HOẶC UNG THƯ GAN.

Nguyên nhân phổ biến của viêm gan là do vi rút. Có 5 loại vi rút gây viêm gan: A, B, C, D và E. Trong 5 loại này, vi rút viêm gan B và C là những nguyên nhân chính dẫn tới tử vong, bởi hai loại vi rút này có thể gây xơ gan và ung thư gan.



3. THÔNG TIN CHUNG

Bệnh viêm gan vi rút C (thường gọi tắt là viêm gan C - VGC) là một căn bệnh nguy hiểm. Bệnh ít có triệu chứng biểu hiện ra ngoài cho đến khi tiến triển thành xơ gan hay ung thư gan.

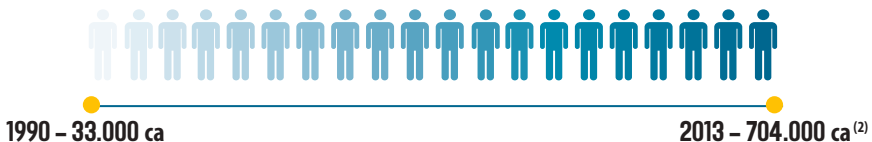
TRÊN THẾ GIỚI, ƯỚC TÍNH ⁽¹⁾:



~ 130 – 150 TRIỆU
TRƯỜNG HỢP
nhiễm vi rút VGC mạn tính

> 700.000 NGƯỜI
tử vong mỗi năm do các biến chứng
liên quan đến VGC như xơ gan, ung
thư gan và suy gan

Số ca tử vong do VGC tăng cao trong hơn 20 năm qua.



Đông Nam Á là một trong những khu vực có số người mắc VGC cao nhất thế giới. ⁽³⁾

(1) World Health Organization (2016). Hepatitis C Fact Sheet. Truy cập ngày 27/07/2016 từ <https://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs164/en/>

(2) World Health Organization (2016). Guidelines for the Screening, Care and Treatment of Persons with Chronic Hepatitis C Infection - Updated version April 2016. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/205035/1/9789241549615_eng.pdf?ua=1

(3) Gower E, Estes C, Blach S, Razavi-Shearer K, Razavi H. Global epidemiology and genotype distribution of the hepatitis C virus infection. *J Hepatol.* 2014;61(1 Suppl):S45–57.

TẠI VIỆT NAM:



HƠN 1 TRIỆU NGƯỜI
nhiễm vi rút VGC ⁽⁴⁾

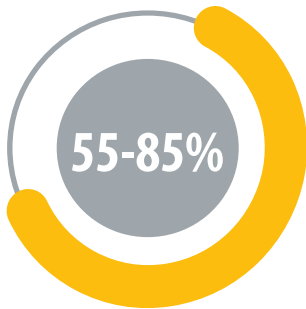
SỐ NGƯỜI NHIỄM VGC
CAO GẤP 4-5 LẦN SO VỚI
SỐ NGƯỜI NHIỄM HIV ^{(4),(5)}

(4) Bộ Y tế và Tổ chức Y tế Thế giới (2016), Mô hình ước tính gánh nặng bệnh tật do viêm gan vi rút B và C.
(5) Bộ Y tế (2016), Báo cáo công tác phòng, chống HIV/AIDS năm 2015 và các nhiệm vụ trọng tâm năm 2016.

4. HẬU QUẢ CỦA VIÊM GAN C



Khoảng 15 - 45% người nhiễm vi rút VGC tự loại trừ được vi rút ra khỏi cơ thể.



Khoảng 55 - 85% bệnh nhân sẽ diễn biến thành VGC mạn tính.

Bệnh VGC mạn tính mà không được điều trị có thể dẫn tới xơ gan và ung thư gan, đặc biệt là ở những người nghiện rượu, mắc bệnh tiểu đường, .v.v..

Những người đồng nhiễm HIV/VGC có nguy cơ tiến triển bệnh nhanh hơn và tỷ lệ tử vong cao hơn so với người không nhiễm HIV.



5. ĐƯỜNG LÂY CỦA VIÊM GAN C

VGC lây chủ yếu qua đường máu.



VGC có thể lây truyền qua đường tình dục. Người có quan hệ đồng tính nam hoặc nhiễm HIV sẽ có nguy cơ nhiễm VGC cao hơn⁽²⁾.



VGC có thể lây truyền từ mẹ sang con. Tỷ lệ lây truyền là 4-8% nếu người mẹ nhiễm VGC và 10,8-25% nếu người mẹ đồng nhiễm HIV/VGC⁽²⁾.



Lưu ý: Nguy cơ lây nhiễm qua đường máu của vi rút VGC cao gấp nhiều lần so với vi rút HIV.

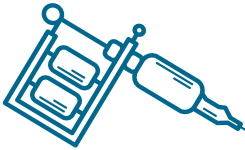
MỘT SỐ HÀNH VI VÀ YẾU TỐ NGUY CƠ



Truyền máu và các chế phẩm máu không được sàng lọc VGC;



Dùng chung vật dụng cá nhân như dao cạo, bàn chải đánh răng, v.v. với người có VGC;



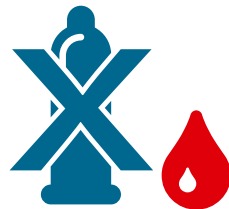
Dùng chung kim xăm, cốc đựng mực xăm, kim xô khuyên, v.v.. với người nhiễm VGC;



Dùng chung dụng cụ tiêm chích với người nhiễm VGC;



Sử dụng các dụng cụ nha khoa, làm đẹp không đảm bảo vô trùng;



Quan hệ tình dục với người có VGC mà không dùng bao cao su và bị chảy máu.

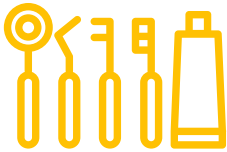
6. PHÒNG BỆNH VIÊM GAN C



Không dùng chung các vật dụng cá nhân như dao cạo, bàn chải đánh răng .v.v.;



Rửa sạch tay bằng xà phòng hoặc sát trùng tay bằng dung dịch có cồn trước và sau khi tiêm chích;



Các cơ sở y tế, cơ sở chăm sóc sắc đẹp phải thực hiện đúng các quy trình khử khuẩn, tiệt khuẩn dụng cụ;



Chỉ xăm, xỏ khuyên khi chắc chắn các dụng cụ đã được tiệt trùng;



Không dùng chung dụng cụ tiêm chích. Sử dụng bơm kim tiêm sạch, có khoảng chết thấp và dùng một lần;



Sử dụng bao cao su và tránh gây chảy máu khi quan hệ tình dục, đặc biệt với các cặp đôi đồng tính nam và/hoặc có HIV.

7. CÁC HÀNH VI KHÔNG GÂY LÂY NHIỄM

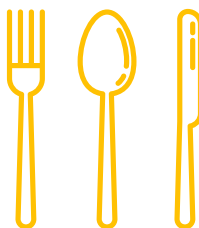
HƠ, HẮT HƠI



BẮT TAY VỚI NGƯỜI BỆNH



ĂN CHUNG, UỐNG CHUNG,
DÙNG CHUNG BÁT THÌA



ÔM, HÔN

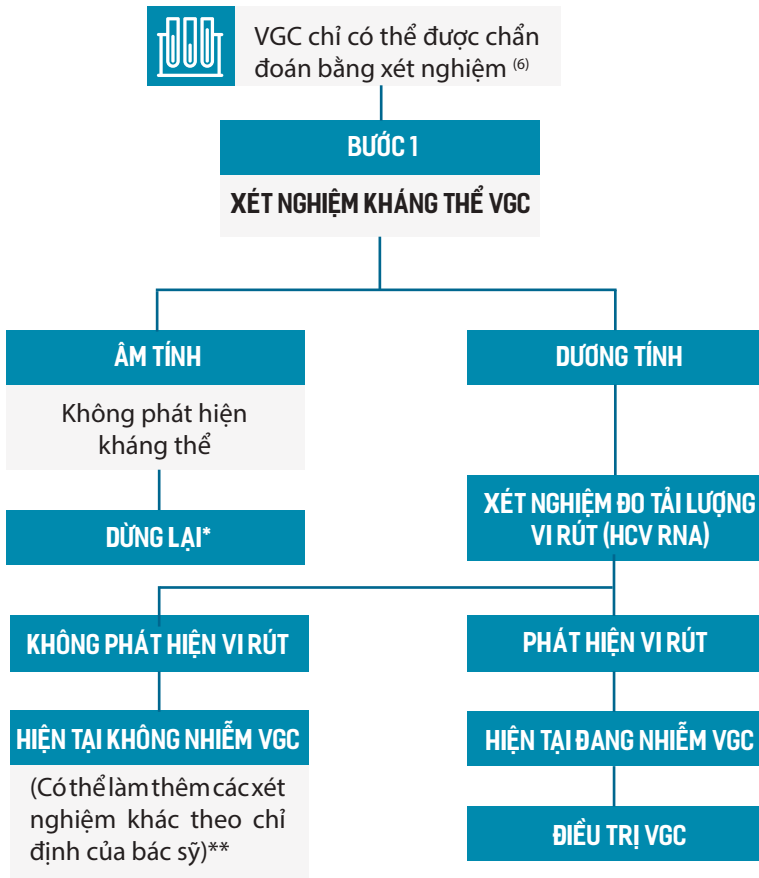


CHO CON BÚ



8. LÀM THẾ NÀO ĐỂ BIẾT ĐÃ MẮC BỆNH

Phần lớn người bệnh khi nhiễm vi rút VGC sẽ không biểu hiện ra bên ngoài cho đến khi bị xơ gan và ung thư gan. Trong một số trường hợp, bệnh xuất hiện triệu chứng nhẹ và tự khỏi sau ít ngày như: mệt mỏi, chán ăn, đầy bụng, rối loạn tiêu hóa, vàng da, vàng mắt .v.v..



* Với những người có nguy cơ nhiễm VGC trong vòng 6 tháng qua, nên làm xét nghiệm HCV-RNA hoặc làm xét nghiệm kháng thể lại để theo dõi. Với những người bị suy giảm hệ miễn dịch, nên cân nhắc làm xét nghiệm HCV-RNA

** Để phân biệt giữa trường hợp từng nhiễm VGC nhưng đã khỏi với trường hợp dương tính giả, có thể cân nhắc thêm các xét nghiệm. Làm lại xét nghiệm HCV-RNA nếu nghi ngờ người đó có nguy cơ nhiễm VGC trong vòng 6 tháng qua, hoặc có triệu chứng lâm sàng

(6) CDC. Testing for HCV infection: An update of guidance for clinicians and laboratorians. MMWR 2013;62(18).

NHỮNG NGƯỜI CẦN LÀM XÉT NGHIỆM



Người tiêm chích ma túy



Người có HIV



Người sử dụng ma túy bằng đường hít



Tù nhân



Người đã từng xăm trổ, xô khuyên ở những cơ sở không đảm bảo khử khuẩn, tiệt khuẩn dụng cụ



Trẻ em sinh ra từ mẹ nhiễm VGC



Những người đã từng được chăm sóc y tế hoặc nha khoa tại các cơ sở không đảm bảo khử khuẩn, tiệt khuẩn dụng cụ

9. CHĂM SÓC GAN KHI MẮC BỆNH



Tập thể dục thường xuyên;



Tiêm vắc xin phòng viêm gan A và viêm gan B;



Dừng hoặc hạn chế uống rượu bia: các đồ uống có cồn sẽ đẩy nhanh tiến trình của bệnh gan;



Chế độ ăn uống lành mạnh: ăn nhiều rau, hoa quả, ngũ cốc .v.v.;



Uống nhiều nước;



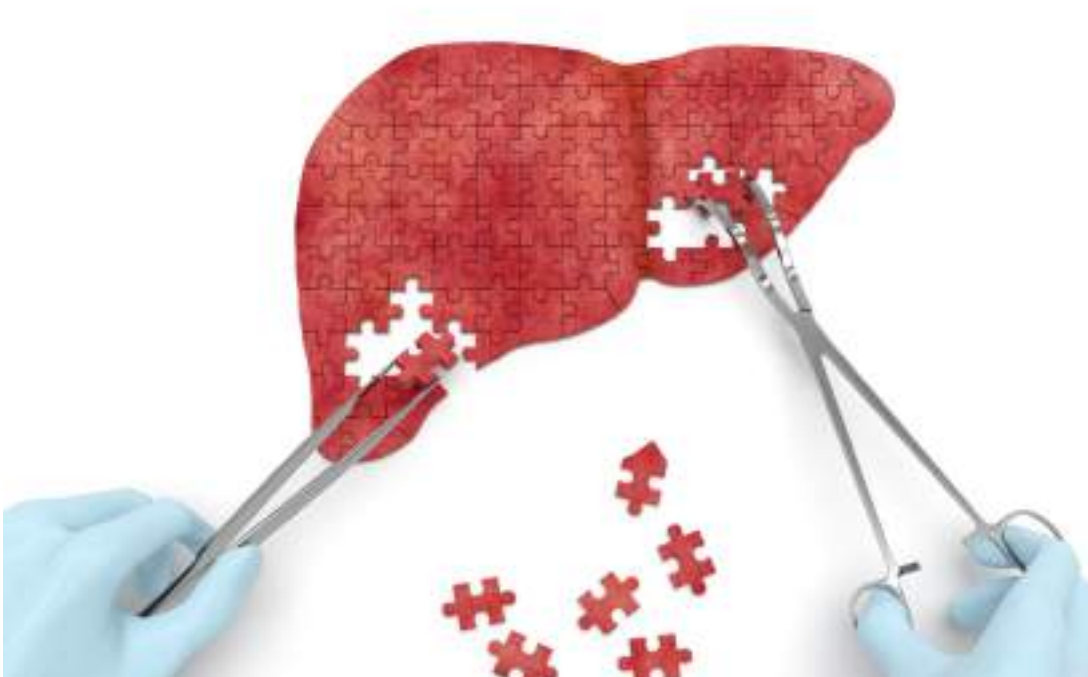
Sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục để phòng tránh nhiễm các bệnh lây truyền qua đường tình dục như HIV (HIV đẩy nhanh tiến trình bệnh gan).

Nghỉ ngơi và ngủ đủ giấc;



10. ĐIỀU TRỊ VIÊM GAN C

Tài liệu Hướng dẫn Sàng lọc, Chăm sóc và Điều trị viêm gan C do Tổ chức Y tế Thế giới ban hành tháng 04/2016 khuyến cáo sử dụng các thuốc kháng vi rút trực tiếp (Direct acting antivirals - viết tắt là DAA) trong điều trị. Các thuốc này có tỷ lệ điều trị khỏi trên 90%, ít độc tính và thời gian điều trị ngắn hơn nhiều so với các loại thuốc trước đây (chỉ còn 12 - 24 tuần tùy thuộc tình trạng của bệnh nhân). Một số thuốc DAA đã được nhượng quyền sản xuất tại Ấn Độ với giá thành rẻ hơn so với thuốc gốc. Những thuốc như Sofosbuvir, Ledipasvir/ Sofosbuvir, Daclatasvir, v.v.. đang hoặc sắp có mặt ở các cơ sở y tế tại Việt Nam.



Hãy đến ngay cơ sở y tế để được tư vấn, chẩn đoán và điều trị viêm gan C nếu có thể.



BẢO VỆ GAN
BẢO VỆ CUỘC SỐNG

HIỂU NHANH VỀ VIÊM GAN C

Chịu trách nhiệm xuất bản: PGS.TS. Trần Đắc Phu
BS. Khuất Thị Hải Oanh

Biên tập: Nguyễn Thanh Hương
Nguyễn Thị Huệ

Trình bày: Đào Vũ
Sửa bản in: Đặng Thư

TRUNG TÂM HỖ TRỢ SÁNG KIẾN PHÁT TRIỂN CỘNG ĐỒNG
240 Mai Anh Tuấn, Quận Ba Đình, Hà Nội
Điện thoại: 04 3572 6079

scdi@scdi.org.vn | www.scdi.org.vn
www.facebook.com/scdivietnam



LƯU HÀNH NỘI BỘ



BẢO VỆ GAN
BẢO VỆ CUỘC SỐNG

