VIÊM GAN C
& CHĂM SÓC GAN

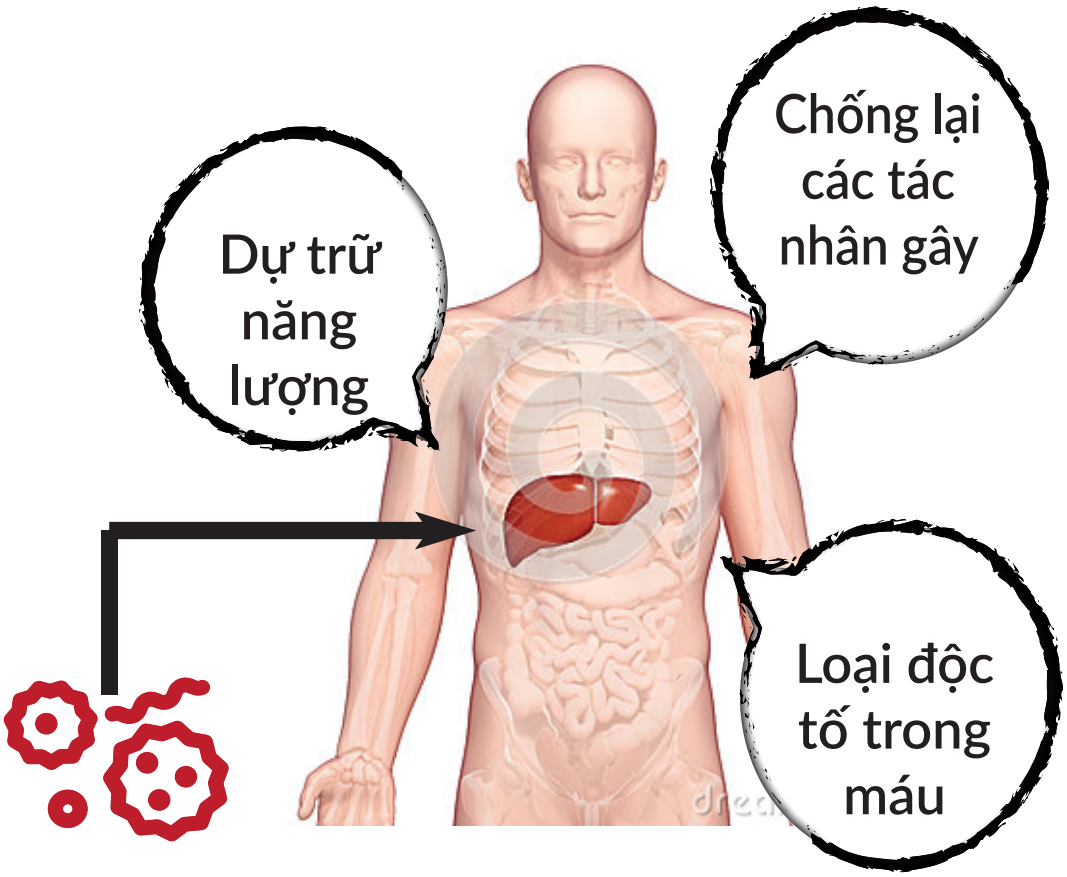
Tài liệu này cung cấp thông tin về phòng tránh lây nhiễm Viêm gan C (VGC) và các cách chăm sóc lá gan cho người nhiễm VGC. Các thông tin trong tài liệu này không khuyến khích hành vi tiêm chích ma túy.

Tài liệu này được xây dựng bởi thành viên Mạng lưới Người sử dụng Ma túy tại Việt Nam (VNPUD), với sự hỗ trợ kỹ thuật từ Trung tâm Hỗ trợ Sáng kiến Phát triển Cộng đồng (SCDI), Trường Đại học Y Hà Nội và tổ chức Médecins du Monde (MdM).

Lưu hành nội bộ

GAN & VIÊM GAN

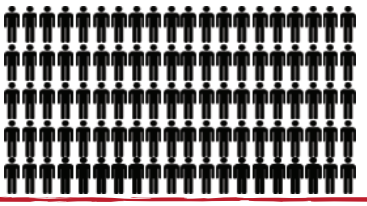
Gan là cơ quan nội tạng lớn nhất trong cơ thể với nhiều chức năng quan trọng.



Vi rút VGC khi xâm nhập vào cơ thể sẽ được máu đưa tới gan, tấn công các tế bào gan và có thể dẫn tới viêm gan mãn tính.

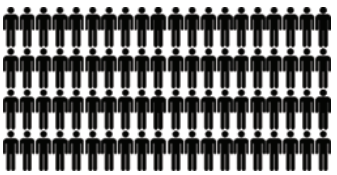
Vi-rút VGC có khả năng lây bệnh cao gấp 10 lần HIV, dễ dàng lây nhiễm với lượng máu rất nhỏ không nhìn thấy được bằng mắt thường.

Cứ 100 người nhiễm VGC sẽ có:



20 người tự khỏi trong vòng 6 tháng

80 người chuyển sang mãn tính

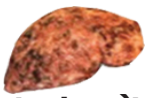


20-30 năm

20 người

Xơ gan

4 người/năm



Các bệnh về gan giai đoạn cuối

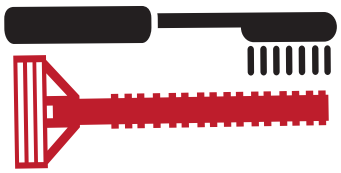
5 người/năm

Ung thư

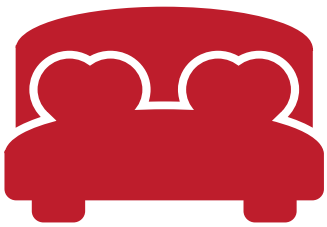
Trên thế giới, 10 người tiêm chích ma túy thì có 8 người nhiễm VGC, nhưng phần lớn không biết tình trạng nhiễm của mình.

VI-RÚT VIÊM GAN C LÂY TRUYỀN CHỦ HÀNH VI NGUY CƠ:

Dùng chung dụng cụ tiêm chích như bơm kim tiêm, nước pha thuốc, nước rửa xi lanh, đầu lọc, băng hoặc bông rịt, .v.v..

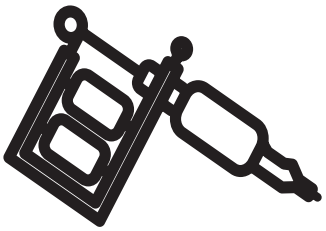


Dùng chung vật dụng cá nhân như bàn chải đánh răng, dụng cụ làm móng, dao cạo, .v.v..



Quan hệ tình dục với nhiều người, qua hậu môn, khi đang có kinh nguyệt, hoặc quan hệ với người có HIV (tỷ lệ thấp).

YẾU QUA ĐƯỜNG MÁU. MỘT SỐ



Dùng chung dụng cụ xăm, xỏ khuyên.

Lây truyền từ mẹ sang con khi chuyển dạ (tỷ lệ rất thấp).

Truyền máu không được sàng lọc Viêm gan C.

Vi-rút VGC vô cùng nhỏ và chỉ có thể nhìn được dưới kính hiển vi. Một đầu kim tiêm có thể chứa tới 30 triệu con vi-rút.

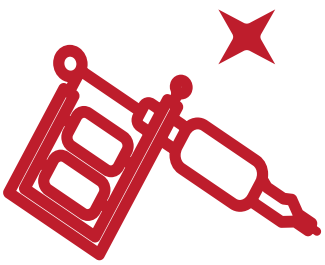
PHÒNG CHỐNG VGC BẰNG CÁCH:

Luôn sử dụng dụng cụ mới như bơm kim tiêm, nước pha thuốc, lọc, băng y tế. Nếu không có dụng cụ mới, hãy sử dụng dụng cụ tiêm chích của chính mình.

Không dùng nước người khác đã sử dụng để pha thuốc và rửa xi lanh.

Rửa tay trước và sau khi tiêm chích.

Không tiêm chích giúp người khác hoặc chạm vào vết chích, dụng cụ tiêm chích người khác đã sử dụng.

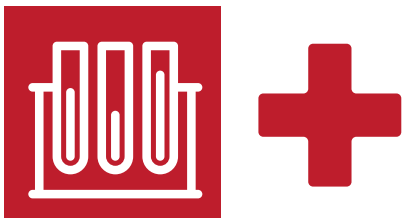


Xăm và xỏ khuyên tại các cơ sở sử dụng dụng cụ được tiệt trùng.

Không dùng chung bàn chải đánh răng, dao cạo và dụng cụ sửa móng với người khác.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ BIẾT BẠN CÓ NHIỄM VI-RÚT VGC KHÔNG?

Xét nghiệm là cách duy nhất để biết bạn có nhiễm VGC hay không.



Xét nghiệm sàng lọc cho biết bạn đã từng phơi nhiễm với HCV hay chưa.

Kết quả xét nghiệm sàng lọc dương tính nghĩa là bạn đã từng nhiễm vi-rút VGC và cần thực hiện thêm xét nghiệm tải lượng vi rút để khẳng định bạn có đang nhiễm HCV hay không.

Nếu đã từng tiêm chích ma túy hoặc là người có HIV, bạn nên thực hiện xét nghiệm VGC càng sớm càng tốt.

CHĂM SÓC GAN NHƯ THẾ NÀO?

Nếu mắc VGC mạn tính, bạn cần được thăm khám và đánh giá mức độ tổn thương gan ít nhất 1 lần mỗi năm bằng:

Đánh giá mức độ xơ hóa gan bằng máy Fibroscan: không gây đau đớn, có kết quả sau 5 phút.

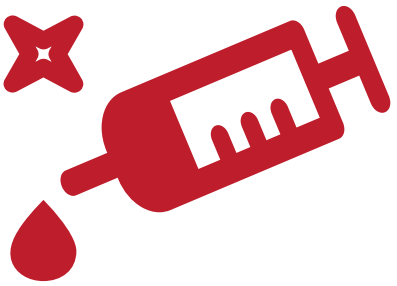
Các xét nghiệm máu đánh giá chức năng gan.

CÁC BIỆN PHÁP GIÚP BẠN

Đi khám
ít nhất 1 năm/lần

Ăn uống điều độ

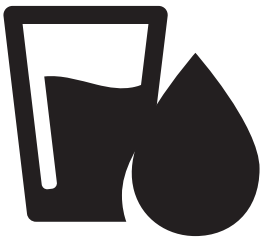
Giảm hoặc tốt nhất là
dừng uống rượu bia



Thực hành tiêm chích
an toàn nhằm tránh tái
phát bệnh và lây nhiễm
cho người khác

SỐNG KHỎE VỚI VIÊM GAN C

Nghỉ ngơi
và ngủ đủ giấc



Uống nhiều nước

Duy trì cân nặng ổn
định, thường xuyên
tập thể dục

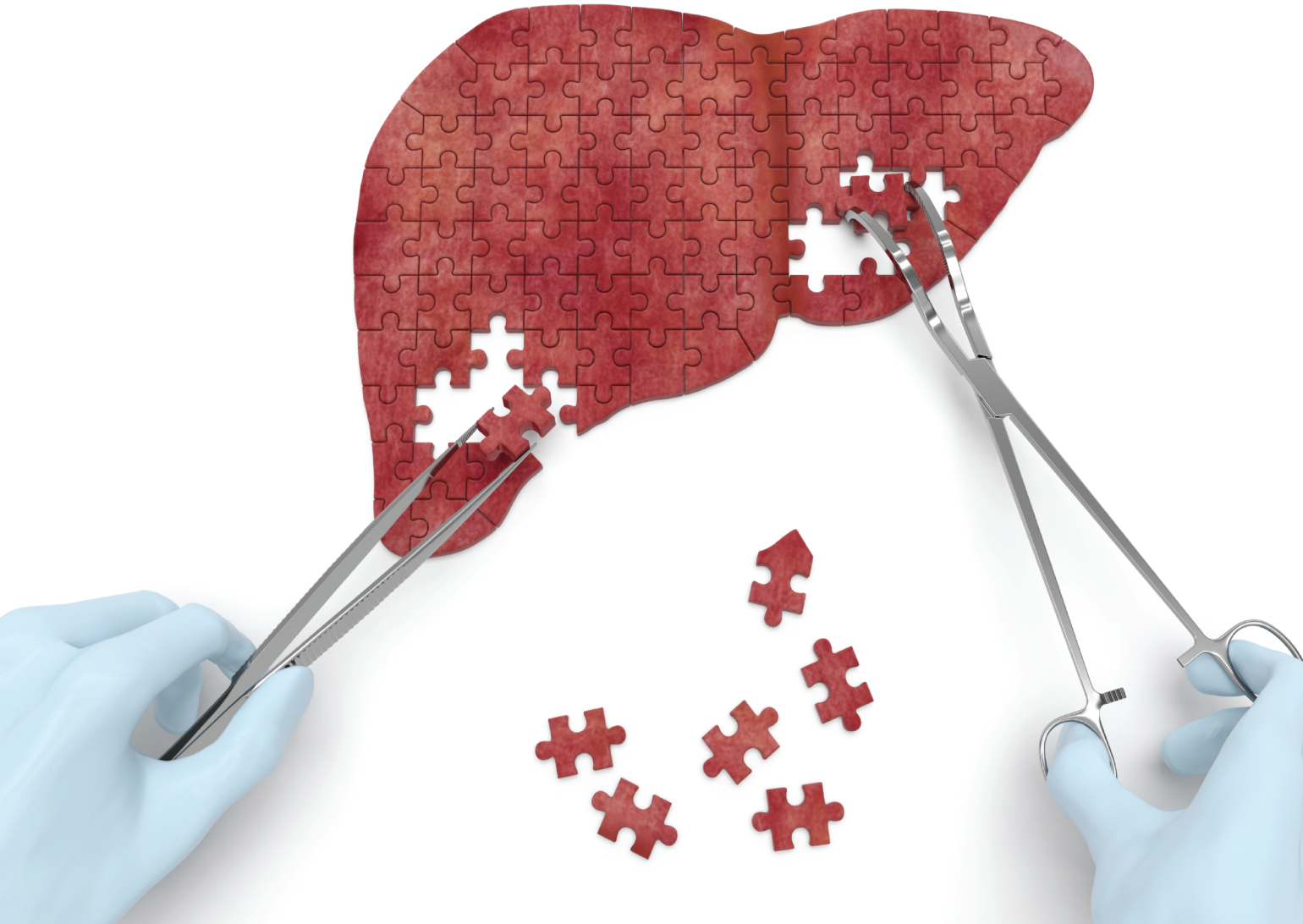
Tiêm phòng
Viêm gan B

VIÊM GAN C CÓ THỂ ĐƯỢC ĐIỀU TRỊ VÀ CHỮA TRỊ KHỎI

Hiện nay các thuốc điều trị VGC thế hệ mới đã có mặt trên thị trường với hiệu quả điều trị cao, rất ít tác dụng phụ và thời gian điều trị ngắn.

Xét nghiệm VGC sớm để có biện pháp chăm sóc gan phù hợp, giảm quá trình tiến triển bệnh và được điều trị sớm (nếu cần).

Để được MIỄN PHÍ tư vấn và xét nghiệm Viêm gan C, xin vui lòng liên hệ:

* Mạng lưới Người sử dụng Ma túy tại Việt Nam
  - 16 Đê Tô Hoàng, Hai Bà Trưng, Hà Nội
  - 043. 215. 1847

* Phòng Tư vấn và Xét nghiệm Viêm gan C
  - Phòng 311, Nhà A5, Trường Đại học Y Hà Nội
    01 Tôn Thất Tùng, Đống Đa, Hà Nội
  - 043. 574. 7775