

---

# VIÊM GAN B

THÔNG TIN HƯỚNG DẪN

# Cách sử dụng bản hướng dẫn

Nếu bạn đã được chẩn đoán mắc bệnh viêm gan B, bạn không đơn độc. Trên thực tế, cứ 3 người trên thế giới thì có gần 1 người sẽ bị nhiễm vi-rút viêm gan B trong đời. Chúng tôi biết chẩn đoán viêm gan B có thể gây nhầm lẫn, choáng ngợp và đau khổ. Chúng tôi ở đây để giúp đỡ. Chúng tôi hy vọng hướng dẫn này sẽ trả lời một số câu hỏi của bạn và giúp bạn định hướng để sống một cuộc sống khỏe mạnh với bệnh viêm gan B.



Hiểu chẩn đoán  
của bạn



Tìm tài nguyên  
hữu ích



Tìm hỗ trợ và kết  
nối với những  
người khác

## Cách sử dụng bản hướng dẫn



Khuyến khích  
người khác đi xét  
nghiệm



Tìm câu trả lời  
cho những thắc  
mắc

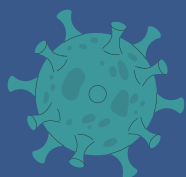


Hiểu các lựa chọn  
điều trị

# Tôi vừa được chẩn đoán mắc bệnh Viêm gan B – Tôi cần làm gì?



## Hiểu các chẩn đoán của bản thân



Tìm hiểu xem bệnh viêm gan B của bạn là cấp tính hay mãn tính sẽ giúp bạn và bác sĩ xác định các bước tiếp theo. Khi ai đó bị nhiễm viêm gan B lần đầu tiên, nó được coi là nhiễm trùng cấp tính. Hầu hết những người trưởng thành khỏe mạnh bị nhiễm cấp tính đều có thể tự loại bỏ virus. Nếu bạn tiếp tục xét nghiệm viêm gan B dương tính sau 6 tháng, nó được coi là nhiễm trùng mãn tính.



## Tìm bác sĩ chuyên khoa viêm gan B



Nếu bạn đã được chẩn đoán mắc bệnh viêm gan B mãn tính, điều quan trọng là phải tìm một bác sĩ có kiến thức về điều trị bệnh gan. Tổ chức Viêm gan B có một danh mục bác sĩ có thể tìm kiếm để giúp bạn tìm một bác sĩ chuyên khoa gan gần bạn.



## Bảo vệ những người thân yêu



Viêm gan B có thể lây truyền sang người khác qua đường máu và quan hệ tình dục. Có một loại vắc-xin an toàn và hiệu quả có thể bảo vệ những người thân yêu của bạn khỏi bệnh viêm gan B.



# Viêm gan B là gì?

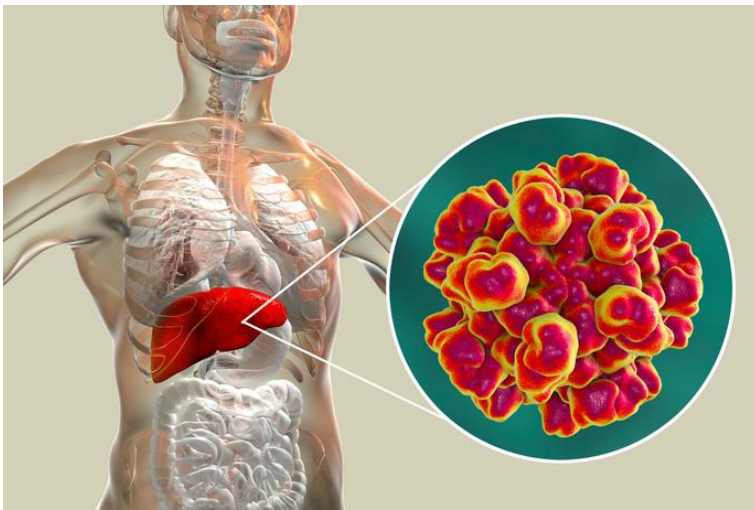
## Nó hoạt động như thế nào?

Viêm gan B là bệnh nhiễm trùng gan phổ biến nhất trên thế giới. Gần **300 triệu** người đang sống chung với bệnh viêm gan B mãn tính trên toàn thế giới.

Virus lây nhiễm vào vật chủ của nó bằng cách gắn vào tế bào chủ và xâm nhập vào thành tế bào hoặc màng tế bào.

Hướng di truyền của virus đi vào tế bào chủ.

Virus chiếm quyền điều khiển bộ máy của tế bào chủ, buộc nó phải sao chép và tạo ra virus.



## Các đường lây nhiễm?



Lây từ mẹ sang con



Qua đường tình dục



Tiêm chích ma túy



Kim tiêm và các dụng cụ y tế không an toàn



Máu và chất dịch cơ thể bị ô nhiễm

Tìm hiểu thêm



# Các thắc mắc gây lầm tưởng



Bệnh viêm gan B có lây lan khi dùng chung thức ăn, bát, dụng cụ ăn uống hoặc đĩa không?



Viêm gan B KHÔNG lây lan khi dùng chung bữa ăn hoặc thức ăn do người mắc bệnh viêm gan B chuẩn bị.

A

Viêm gan B có lây lan qua tất cả các chất dịch cơ thể không?



Viêm gan B KHÔNG lây lan khi hôn, ôm, bắt tay, mồ hôi hoặc nước bọt.

A

Tôi có thể kết hôn hoặc có quan hệ tình cảm nếu tôi bị viêm gan B không?



**VẬNG!** Người bị viêm gan B có thể kết hôn và sinh con.

A

Tôi có thể có con mà không lây nhiễm cho con được không?



Có, đảm bảo con bạn được tiêm liều sơ sinh Viêm gan B trong vòng 24 giờ sau khi sinh và sau đó hoàn thành các loạt vắc xin

A

Làm thế nào tôi có thể ngăn ngừa lây lan Viêm gan B cho bạn tình của mình?



Yêu cầu đối tác của bạn xét nghiệm viêm gan B, nếu âm tính, hãy sử dụng biện pháp bảo vệ (bao cao su) cho đến khi tiêm đủ vắc-xin!

A

# SÔNG CHUNG VỚI VIÊM GAN B: HÃY BẢO VỆ SỨC KHỎE!

## GIỮ CHO GAN KHỎE MẠNH

Bạn có biết không? Mọi thứ bạn ăn, uống, thở hoặc thậm chí hấp thụ qua da cuối cùng đều được gan lọc. Dưới đây là một số lời khuyên để làm cho cuộc sống của bạn thân thiện với gan hơn.

### DUY TRÌ

Lên lịch thăm khám thường xuyên với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn để giữ cho bản thân và lá gan của bạn khỏe mạnh.

### TIÊM PHÒNG

Tiêm vắc-xin Viêm gan A để bảo vệ bạn khỏi một loại virus khác tấn công gan.

### HÚT THUỐC ÍT HƠN, UỐNG BIA RƯỢU ÍT HƠN

Tránh uống rượu và hút thuốc vì cả hai đều làm tổn thương gan của bạn



### COI CHỪNG CÁC LOẠI THẢO MỘC

Nói với nhà cung cấp của bạn về các biện pháp thảo dược hoặc vitamin bạn dùng vì một số có thể ảnh hưởng đến thuốc điều trị bệnh viêm gan B hoặc thậm chí làm hỏng gan của bạn.



### KẾT BẠN VỚI DƯỢC SĨ CỦA BẠN

Hãy cho dược sĩ của bạn biết về tất cả các loại thuốc bạn dùng (kể cả thuốc không kê đơn) vì hầu hết các loại thuốc đều được xử lý qua gan. Nhớ uống thuốc đúng giờ bạn nhé!



### THỞ TRONG LÀNH

Tránh khói từ sơn, chất pha loãng sơn, keo dán, sản phẩm tẩy rửa, chất tẩy sơn móng tay và các hóa chất độc hại tiềm ẩn khác có thể gây hại cho gan của bạn.

### ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Ăn nhiều trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, cá, thịt nạc và NHIỀU loại rau, đặc biệt là bắp cải, bông cải xanh và súp lơ trắng.



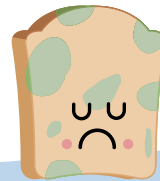
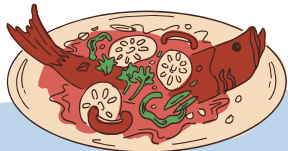
### GIẢM ĐƯỜNG VÀ CHẤT BÉO

Hạn chế thực phẩm và đồ uống có thêm đường (như soda, nước trái cây và đồ ăn nhẹ đóng gói) hoặc chất béo bão hòa (như thịt mỡ và đồ chiên).



### CHẾ BIẾN HẢI SẢN

Tránh động vật có vỏ sống hoặc nấu chưa chín (như trai, hến, hào và sò điệp) có thể bị nhiễm vi khuẩn (vibrio vulnificus) gây tổn thương gan



### TRÁNH NẤM MỐC

Kiểm tra nấm mốc trên các loại hạt và ngũ cốc, đặc biệt nếu giữ ẩm và không đậy kín vì một số loại nấm mốc (như aflatoxin) có nguy cơ gây ung thư gan

### NGHỈ NGƠI, SINH HOẠT ĐIỀU ĐỘ

Giảm mức độ căng thẳng của bạn bằng cách ăn thực phẩm lành mạnh, tập thể dục thường xuyên và nghỉ ngơi nhiều.

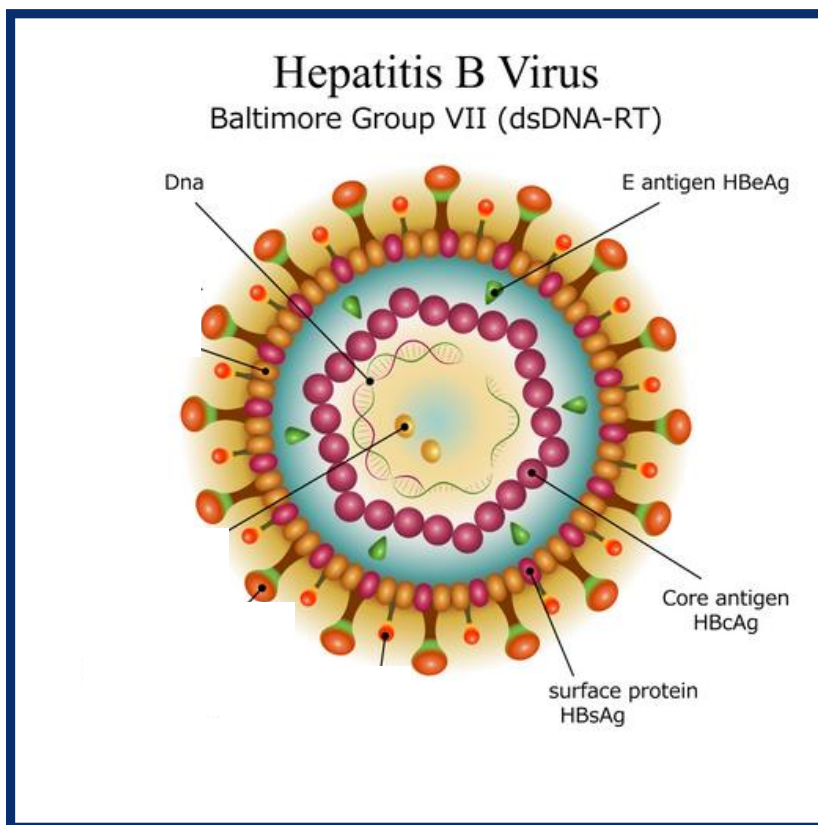


Tìm hiểu thêm



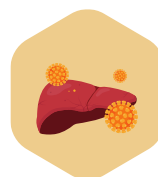


# HIỂU CÁC XÉT NGHIỆM MÁU VIÊM GAN B CỦA BẠN



## Định lượng kháng nguyên bề mặt viêm gan B/qHBsAg

Xét nghiệm máu này đo lượng kháng nguyên bề mặt viêm gan B trong máu. Khi được sử dụng kết hợp với xét nghiệm HBV DNA, qHBsAg có thể cung cấp cho bác sĩ chuyên khoa gan những hiểu biết bổ sung về tình trạng nhiễm HBV của một cá nhân. Nó cũng có thể được sử dụng để dự đoán và theo dõi đáp ứng điều trị.



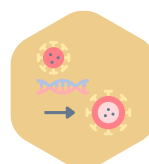
## Kháng nguyên E hoặc HBeAg:

Kết quả xét nghiệm âm tính có nghĩa là vi-rút có thể không sinh sản tích cực trong gan. Nói chung, một người được coi là rất dễ lây nhiễm khi xét nghiệm này dương tính và ít lây nhiễm hơn khi xét nghiệm này âm tính.



## HBsAg (kháng nguyên bề mặt viêm gan B)

Kết quả xét nghiệm HBsAg "dương tính" hoặc "có phản ứng" có nghĩa là người đó bị nhiễm viêm gan B. Xét nghiệm này có thể phát hiện sự hiện diện thực sự của vi rút viêm gan B (được gọi là "kháng nguyên bề mặt") trong máu của bạn.



## HBV DNA

Xét nghiệm này đo lượng DNA viêm gan B trong máu, cho biết mức độ tích cực của vi-rút nhân lên.

Việc bạn tự tìm hiểu kết quả xét nghiệm máu viêm gan B có thể sẽ có nhầm lẫn. Bạn nên nói chuyện với bác sĩ để hiểu kết quả xét nghiệm và tình trạng viêm gan B của mình chính xác nhất. Từ thông tin này có thể giúp bạn hiểu và trả lời các câu hỏi về ý nghĩa của xét nghiệm máu và liệu bạn có bị nhiễm bệnh, được bảo vệ hoặc có nguy cơ mắc viêm gan B hay không. Hãy nhớ yêu cầu bản in của bất kỳ xét nghiệm máu nào để bạn có thể hiểu kết quả của mình.

Tìm hiểu thêm

[www.hepb.org](http://www.hepb.org) | 215-489-4900



# Kiểm soát Viêm gan B

Nếu bạn bị nhiễm viêm gan B mãn tính, bác sĩ của bạn nên theo dõi tình trạng nhiễm viêm gan B của bạn và sức khỏe của gan bằng cách khám định kỳ 3 đến 6 tháng một lần, sử dụng các xét nghiệm sau:

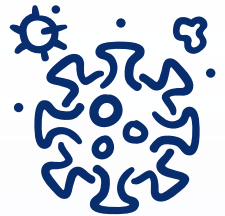


- ✓ Khám sức khỏe thể chất
- ✓ Xét nghiệm men gan trong máu
- ✓ Xét nghiệm máu cho biết chức năng gan
- ✓ Xét nghiệm máu tầm soát ung thư gan
- ✓ Xét nghiệm máu tìm dấu hiệu viêm gan B
- ✓ Công thức máu tổng quát (CBC)
- ✓ Nghiên cứu hình ảnh gan



## Men gan

Các xét nghiệm máu này đo lường khả năng tổn thương gan do vi-rút viêm gan B gây ra. Khi gan bị tổn thương, men gan có thể rò rỉ vào máu. Con số càng lớn, khả năng tổn thương gan càng lớn.



## Alanine Aminotransferase (ALT hoặc SGPT)

Enzyme này được theo dõi chặt chẽ khi nhiễm viêm gan B và hầu như chỉ được tìm thấy ở gan. Thử nghiệm này rất hữu ích trong việc quyết định liệu một người có được hưởng lợi từ việc điều trị hay không hoặc để đánh giá mức độ đáp ứng của một người với việc điều trị.



## Alpha-Feto Protein (AFP)

Xét nghiệm máu này được sử dụng để sàng lọc sự phát triển của ung thư gan nguyên phát ở những người mắc bệnh viêm gan B mãn tính và nên được xét nghiệm vào mỗi lần thăm khám. Nếu một cá nhân có AFP tăng cao, thì nên yêu cầu thực hiện thêm các xét nghiệm và nghiên cứu hình ảnh.



## Nghiên cứu hình ảnh của gan

Bác sĩ của bạn có thể yêu cầu siêu âm, FibroTest hoặc chụp đàn hồi thoáng qua để đánh giá hoặc theo dõi tổn thương gan (ví dụ: viêm, xơ hóa, xơ gan) và để sàng lọc ung thư gan nguyên phát. Hãy chắc chắn nói chuyện với bác sĩ của bạn về sàng lọc ung thư gan. Nói chung, nên chụp ảnh gan và xét nghiệm máu ít nhất 6-12 tháng một lần.



Tìm hiểu thêm





# hỏi để hỏi

- *Tôi bị nhiễm loại viêm gan B nào: mới nhiễm "cấp tính" hay nhiễm trùng "mãn tính"?*



Nhiễm trùng mới là nhiễm trùng mới xảy ra gần đây và được gọi là **nhiễm trùng cấp tính**. Điều này có nghĩa là gần đây bạn đã tiếp xúc với bệnh viêm gan B. Hầu hết những người trưởng thành tiếp xúc với bệnh viêm gan B (khoảng 90% trong số họ) đều có thể phục hồi sau đợt nhiễm trùng cấp tính. Nhiễm trùng cấp tính thường kéo dài dưới 6 tháng. Không có điều trị cụ thể cho những người bị nhiễm trùng cấp tính.

**Nhiễm trùng mãn tính** là nhiễm trùng đã tồn tại trong cơ thể bạn hơn 6 tháng. Nhiễm trùng mãn tính là một bệnh nhiễm trùng kéo dài suốt đời, cần theo dõi sức khỏe gan của bạn ít nhất 6-12 tháng một lần với bác sĩ chuyên khoa gan.

- *Tôi có thể đưa gia đình, vợ/chồng hoặc bạn tình của mình đi xét nghiệm và tiêm phòng viêm gan B ở đâu? Tôi cần làm gì để bảo vệ họ cho đến khi họ được tiêm phòng hoàn toàn?*



Các thành viên trong gia đình và bạn tình của bạn nên được xét nghiệm viêm gan B. Hãy hỏi bác sĩ của bạn về các phòng khám địa phương hoặc bạn có thể bảo các thành viên trong gia đình hoặc bạn tình của mình nói chuyện với các bác sĩ chăm sóc chính của họ và yêu cầu được xét nghiệm viêm gan B.

- *Tôi có phải là một ứng cử viên tốt để điều trị? Nếu không, tại sao không? Nếu có, vui lòng giải thích tại sao và cho tôi biết về các lựa chọn điều trị?*

Không phải ai cũng phù hợp để điều trị viêm gan B. Điều trị viêm gan B dựa trên nhiều yếu tố, bao gồm tuổi tác, tiền sử gia đình, kết quả xét nghiệm men gan, nồng độ DNA viêm gan B và những yếu tố khác. Nói chuyện với bác sĩ của bạn để xem liệu điều trị có phù hợp với bạn hay không. Hãy nhớ rằng hiện tại, **việc điều trị là một cam kết lâu dài** và bạn nên được điều trị cho đến hết đời hoặc cho đến khi có phương pháp chữa trị.



- *Nếu không đủ điều kiện khám chữa bệnh thì tôi cần làm gì để theo dõi bệnh viêm gan B của mình?*

Những người đang điều trị và không điều trị cần theo dõi bệnh viêm gan B. Việc theo dõi bệnh viêm gan B có thể bao gồm xét nghiệm HBV DNA, xét nghiệm ALT và siêu âm hoặc một số loại chụp ảnh gan.

- *Bạn có thể cho tôi biết về các thử nghiệm lâm sàng? Bạn có cung cấp bất kỳ thử nghiệm lâm sàng cho viêm gan B? Và bạn có thể vui lòng giải thích chúng cho tôi?*

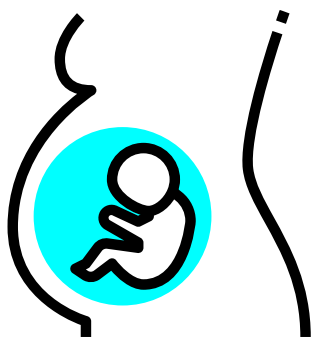
Mọi loại thuốc đều phải trải qua quá trình thử nghiệm, bao gồm ba giai đoạn thử nghiệm lâm sàng, để đánh giá tính an toàn và hiệu quả trước khi được phê duyệt. Tình nguyện tham gia chương trình thử nghiệm lâm sàng có thể rất có lợi cho bệnh nhân và rất có giá trị đối với nghiên cứu cũng như các bệnh nhân khác.

Các nguồn thông tin về thử nghiệm lâm sàng



## hỏi để hỏi

- *Nếu tôi muốn có con, tôi có nên chờ đợi để bắt đầu điều trị? Nếu tôi cần bắt đầu điều trị ngay bây giờ, thì tôi có thể cân nhắc việc có con vào thời điểm nào?*



Nếu bạn xét nghiệm dương tính với viêm gan B khi đang mang thai, bác sĩ cũng nên làm xét nghiệm tải lượng vi rút viêm gan B (HBV DNA) trong máu trong thời kỳ mang thai của bạn. Trong một số trường hợp, kết quả xét nghiệm trong phòng thí nghiệm có thể cho thấy tải lượng vi-rút rất cao. Trong những trường hợp này, bác sĩ có thể khuyên bạn nên uống thuốc kháng vi-rút trong tam cá nguyệt thứ ba để giảm nguy cơ lây nhiễm cho trẻ sơ sinh khi sinh. Em bé của bạn sẽ cần được tiêm liều sơ sinh viêm gan B trong vòng 24 giờ đầu tiên sau khi sinh, sau đó là chủng ngừa cho trẻ em (ít nhất 2 liều vắc xin viêm gan B) trong năm đầu đời của trẻ. Điều này có thể ngăn ngừa lây truyền bệnh viêm gan B trong quá trình sinh nở.

- *Đây là tên của các loại thuốc mà tôi hiện đang dùng – chúng có an toàn cho gan của tôi không?*

Gan là một trong những cơ quan quan trọng nhất trong cơ thể chúng ta và có thể hấp thụ các loại thuốc bạn có thể dùng. Điều quan trọng là bác sĩ của bạn phải biết về bất kỳ loại thuốc nào bạn đang dùng, đặc biệt nếu bạn bị viêm gan B vì nó ảnh hưởng đến gan của bạn. Mang theo danh sách tất cả các loại thuốc (thảo dược, vitamin, ...) cho bác sĩ của bạn để họ biết bạn đang dùng gì.

- *Tôi có thể dùng thuốc không kê đơn hoặc thảo dược bổ sung nào để giảm đau, triệu chứng cảm lạnh, ... một cách an toàn?*

Nhiều người quan tâm đến việc sử dụng các biện pháp thảo dược hoặc chất bổ sung để tăng cường hệ thống miễn dịch và giúp ích cho gan của họ. Vấn đề là không có quy định của các công ty sản xuất các sản phẩm này, có nghĩa là không có thử nghiệm nghiêm ngặt về độ an toàn hoặc độ tinh khiết. Vì vậy, chất lượng của phương thuốc thảo dược hoặc bổ sung vitamin có thể khác nhau từ chai này sang chai khác. Một số biện pháp thảo dược có thể ảnh hưởng đến thuốc theo toa của bạn cho bệnh viêm gan B hoặc các tình trạng khác; một số thậm chí có thể thực sự làm hỏng gan của bạn. Hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn trước khi bắt đầu dùng thảo dược.

- *Tôi có nên xét nghiệm các bệnh gan khác, chẳng hạn như viêm gan C hoặc D không?*

Có, nếu xét nghiệm dương tính với viêm gan B, bạn cũng nên xét nghiệm viêm gan C và viêm gan D hoặc Delta. Đây là những xét nghiệm máu đơn giản có thể được thực hiện tại phòng khám của bác sĩ của bạn.

- *Tôi có nên tiêm chủng để bảo vệ mình khỏi bệnh viêm gan A không?*

Có, vắc-xin viêm gan A được khuyến nghị cho những người bị viêm gan B. Hãy hỏi bác sĩ của bạn về việc tiêm vắc-xin viêm gan A ngay hôm nay.

Tìm hiểu thêm





# Thuốc điều trị viêm gan B được phê duyệt dành cho người lớn (Hoa Kỳ)



Đã có thuốc cho cả người lớn và trẻ em kiểm soát virus viêm gan B, giúp giảm nguy cơ phát triển bệnh gan nặng hơn, nhưng vẫn chưa có cách chữa khỏi hoàn toàn bệnh viêm gan B.

Các phương pháp điều trị viêm gan B hiện nay được chia thành hai loại chung :

**Thuốc điều hòa miễn dịch** – Đây là những loại thuốc thuộc loại interferon giúp tăng cường hệ thống miễn dịch để giúp loại bỏ vi-rút viêm gan B. Chúng được dùng dưới dạng tiêm (tương tự như cách tiêm insulin cho người mắc bệnh tiểu đường) trong vòng 6 tháng đến 1 năm.

**Thuốc kháng virus** – Đây là những loại thuốc ngăn chặn hoặc làm chậm quá trình sinh sản của vi-rút viêm gan B, làm giảm viêm và tổn thương gan của bạn. Chúng được dùng dưới dạng thuốc viên mỗi ngày một lần trong ít nhất 1 năm và thường lâu hơn.

Điều quan trọng là không phải tất cả mọi người bị nhiễm viêm gan B mãn tính đều cần được điều trị. Điều này có thể khó chấp nhận khi được chẩn đoán lần đầu vì dùng thuốc để loại bỏ vi-rút đường như là bước đầu tiên để khỏi bệnh.

Tên thuốc	Năm phê duyệt	Mô tả
<b>Tenofovir disoproxil (Viread)</b>	2008	uống 1 viên mỗi ngày, ít tác dụng phụ, trong ít nhất một năm hoặc lâu hơn. Đây được coi là phương pháp điều trị đầu tay với đặc tính đề kháng tuyệt vời
<b>Tenofovir alafenamide (Vemlidy)</b>	2016	uống 1 viên mỗi ngày, ít tác dụng phụ, trong ít nhất một năm hoặc lâu hơn. Đây được coi là phương pháp điều trị đầu tay với đặc tính đề kháng tuyệt vời
<b>Entecavir (Baraclude)</b>	2005	uống 1 viên mỗi ngày, ít tác dụng phụ, trong ít nhất một năm hoặc lâu hơn. Đây được coi là phương pháp điều trị đầu tay với đặc tính đề kháng tuyệt vời
<b>Telbivudine (Tyzeka or Sebivo)</b>	2006	uống 1 viên mỗi ngày, ít tác dụng phụ, trong ít nhất một năm hoặc lâu hơn. Đây được coi là một lựa chọn điều trị bậc hai
<b>(Hepsera)</b>	2002	uống 1 viên mỗi ngày, ít tác dụng phụ, trong ít nhất một năm hoặc lâu hơn. Đây được coi là lựa chọn điều trị bậc hai và bệnh nhân phải được theo dõi chức năng thận thường xuyên
<b>Lamivudine (Epivir-HBV, Zeffix, or Heptodin)</b>	1998	uống 1 viên mỗi ngày, ít tác dụng phụ, trong ít nhất một năm hoặc lâu hơn. Điều này thường không được sử dụng ở Hoa Kỳ vì nó kém hiệu quả hơn các loại thuốc mới hơn và hầu hết mọi người đều kháng thuốc trong vòng một hoặc hai năm

## Tìm hiểu thêm:

Nếu bạn sống ở Hoa Kỳ và cần trợ giúp để trả tiền thuốc chữa bệnh viêm gan B, hãy tìm hiểu thêm về các chương trình hỗ trợ bệnh nhân tại đây.



# SỐNG CHUNG VỚI VIÊM GAN B: CÓ ĐỐI SỐNG TÌNH DỤC LÀNH MẠNH



Mặc dù bệnh viêm gan B có thể thay đổi mối quan hệ và cách tiếp cận tình dục của bạn, chẩn đoán của bạn không có nghĩa là bạn không thể có sự thân mật. Có nhiều cách để đảm bảo rằng bạn và (những) đối tác của bạn luôn an toàn trên giường, đồng thời đảm bảo mọi người vẫn có khoảng thời gian vui vẻ.

## QUAN TRỌNG NHẤT: QUAN HỆ TÌNH DỤC AN TOÀN

### BIẾT TÌNH TRẠNG CỦA BẠN



- Đó có thể là một cuộc trò chuyện khó xử, nhưng để giữ an toàn cho những người thân yêu và không quá thân yêu của bạn, bạn nên nói với bất kỳ bạn tình nào rằng bạn bị viêm gan B. Tìm các mẹo trực tuyến về cách nói về nó.
- Biết tình trạng của đối tác của bạn. Đây có thể là một cuộc trò chuyện khó xử, nhưng nó cũng nên xảy ra. Nói chuyện với bạn tình của bạn và khuyến khích họ đi kiểm tra thường xuyên các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs). Hãy chắc chắn rằng họ đã được tiêm vắc-xin viêm gan B và miễn dịch chống lại vi-rút.

### SỬ DỤNG BIỆN PHÁP BẢO VỆ



- Luôn sử dụng bao cao su và miếng chắn nha khoa khi quan hệ tình dục bằng miệng, hậu môn và âm đạo – cho dù bạn có bị STI hay không. Bạn có thể nhận được hàng tá bao cao su miễn phí trong kế hoạch làm cha mẹ gần nhất.
- Biết bệnh viêm gan B lây truyền như thế nào. Bạn có thể tìm thấy thông tin cụ thể tại đây: <https://www.hepbpositive.org.uk/hepatitis-b-and-sex>

### TÌM HIỂU VỀ STIS



- Giữ an toàn cho bản thân và (các) đối tác của bạn bằng cách tìm hiểu về cách lây truyền các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác nhau và về các yếu tố rủi ro. Planned Parenthood và sở y tế địa phương của bạn có thể là những nguồn lực tốt cho việc này.

Kỳ thị giới tính và tiêu cực về giới tính là những trải nghiệm phổ biến mà những người sống chung với bệnh viêm gan B phải đối mặt.

Theo lời của cố nghệ sĩ và nhà hoạt động dương tính với HIV David Wojnarowicz: "[Làm thế nào để bạn nói với một người được chẩn đoán gần đây rằng họ] không thể có ham muốn, anh ta không thể chạm vào người khác, anh ta không thể thể hiện tình dục của mình? [...] Bao cao su, nếu được sử dụng đúng cách sẽ ngăn ngừa lây truyền bệnh. Có đầy đủ các biểu hiện tình dục mà tôi luôn khai thác [...] lùi lại vài trăm dặm vào không gian, trong không gian phía trên tất cả, tất cả trông giống như những con kiến trong một mê cung đồng hồ của các cấu trúc được phát minh trước. Bằng cách pha trộn các biến thể của các biểu hiện tình dục, có một nỗ lực nhằm phá bỏ các cấu trúc được hình thành theo thể loại; tất cả đều bị ảnh hưởng bởi luật pháp và chính sách"

# Bị viêm gan B sẽ ảnh hưởng đến công việc hoặc khả năng làm việc của tôi như thế nào?

Trên khắp thế giới, hàng triệu người mắc bệnh viêm gan B mãn tính phải đối mặt với sự phân biệt đối xử làm hạn chế ước mơ, giáo dục, nghề nghiệp, thu nhập và khả năng tiếp cận thuốc của họ. Sự kỳ thị vẫn tồn tại dựa trên sự thiếu hiểu biết và nó ảnh hưởng đến hàng triệu người trên thế giới mỗi ngày. Viêm gan B đơn giản là không lây truyền qua tiếp xúc thông thường và không nên ngăn cản bất kỳ ai đi học, làm việc, lập gia đình hoặc đi du lịch. Nếu bạn đang phải đối mặt với sự phân biệt đối xử do bệnh viêm gan B, điều quan trọng là phải biết các quyền của bạn và có thông tin để hỗ trợ trường hợp của bạn. Sử dụng thông tin trên trang web của chúng tôi để giúp biện hộ cho chính bạn hoặc liên hệ với **Tổ chức Viêm gan B** tại [info@hepb.org](mailto:info@hepb.org) hoặc 215-489-4900 nếu bạn cần hỗ trợ thêm.

Biết các quyền của bạn



Các nguồn về phân biệt đối xử



## Đấu tranh kỳ thị

Kỳ thị đề cập đến thái độ, hành vi và phân xét phi lý hoặc tiêu cực đối với những người sống chung hoặc có nguy cơ mắc bệnh viêm gan B. Nó có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe và hạnh phúc của những người mắc bệnh viêm gan B bằng cách ngăn cản một số người biết về tình trạng viêm gan B của họ, tiếp cận điều trị, hoặc ở lại chăm sóc. Sự kỳ thị đối với bệnh viêm gan B cũng có thể ảnh hưởng đến những người có nguy cơ mắc bệnh viêm gan B do không khuyến khích họ tìm kiếm các công cụ và xét nghiệm phòng ngừa viêm gan B.

Bạn có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc giảm kỳ thị và phân biệt đối xử bằng cách hỗ trợ và lên tiếng để sửa chữa những lầm tưởng và định kiến về bệnh viêm gan B mà bạn nghe được từ người khác.

Kết nối với những người khác đang sống chung với bệnh viêm gan B thông qua các nhóm hỗ trợ như Cộng đồng Viêm gan B





# CHIẾN ĐẤU VỚI VIÊM GAN B: TRỞ THÀNH NHÀ VÔ ĐỊCH

Kỳ thị

Gia  
trưởng

Phân  
biệt  
chủng  
tộc

Bài xích

Kỳ thị đồng  
tính

Kỳ thị người  
chuyển giới

Sự thiếu hiểu biết về lây truyền bệnh viêm gan B ảnh hưởng đến cuộc sống của người dân tại gia đình và cộng đồng.

Những người sống chung với bệnh viêm gan B thường phải chịu sự phân biệt đối xử ảnh hưởng đến quyền được làm việc, học tập và đi lại của họ.

Viêm gan B có tác động không cân xứng đối với những người thuộc chủng tộc, giới tính và dân tộc thiểu số.

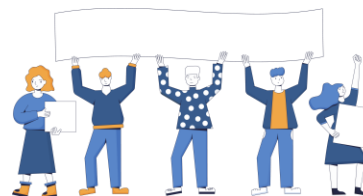
Không phải ai cũng được chăm sóc như nhau. Nhiều người phải đối mặt với các rào cản về địa lý, tài chính và pháp lý để được chăm sóc.



Luật Người Khuyết tật Mỹ bảo vệ những người sống chung với bệnh viêm gan B ở Hoa Kỳ khỏi bị phân biệt đối xử



Nâng cao nhận thức về bệnh viêm gan B nhân Ngày Viêm gan Thế giới (28/7). Hãy là người ủng hộ những người sống chung với bệnh viêm gan B bằng cách khuyến khích các thành viên cộng đồng và các nhà hoạch định chính sách ưu tiên nghiên cứu, phòng ngừa và điều trị bệnh viêm gan B



Hướng tới một phương pháp chữa trị bằng cách tìm hiểu về nghiên cứu hiện tại, cung cấp phản hồi và tham gia vào các thử nghiệm lâm sàng



# SỐNG CHUNG VỚI BỆNH VIÊM GAN B: TÌM SỰ HỖ TRỢ

Điều quan trọng là ưu tiên sức khỏe tinh thần và xã hội cùng với sức khỏe thể chất của bạn.

Chúng tôi biết rằng có thể sẽ khó hiểu hết được chẩn đoán của bạn và tìm hỗ trợ.

Nhưng hãy nhớ rằng bạn không đơn độc và có nhiều tài nguyên giúp kết nối bạn với các mạng lưới hỗ trợ xã hội và cộng đồng đáng tin cậy.

## Cộng đồng trực tuyến

- **HepBcommunity.org**
  - Một diễn đàn miễn phí dành riêng để hỗ trợ những người sống chung và bị ảnh hưởng bởi bệnh viêm gan B bằng cách kết nối họ với nhau và với các chuyên gia đã được xác minh
- **Nhóm hỗ trợ miễn phí viêm gan B Hawaii Slack (Hep Free Hawaii Slack)**
  - Một không gian an toàn với sự hỗ trợ và nguồn lực xung quanh bệnh viêm gan B dành cho các nhóm thiểu số về giới tính và giới tính.
- **Nhóm hỗ trợ miễn phí viêm gan B SF (SF Hep B Free Support Group)**
  - Một mạng lưới cộng đồng an toàn cung cấp khả năng tiếp cận thông tin đáng tin cậy, liên kết đến các dịch vụ chăm sóc và một hệ thống hỗ trợ mạnh mẽ để thúc đẩy an sinh tinh thần
- **Facebook**
  - Một nhóm mạng xã hội riêng với hơn 14.000 thành viên dành cho những người quan tâm, mắc bệnh hoặc chăm sóc cho những người mắc bệnh Viêm gan B.
    - <https://www.facebook.com/groups/hepatitisfoundation>
- **Reddit**
  - Một cộng đồng nhỏ gồm các thành viên tích cực, nơi mọi người có thể chia sẻ tin tức, kể chuyện và đặt câu hỏi về Viêm gan B
    - <https://www.reddit.com/r/hepatitisB/>



## Cộng đồng trực tiếp

### Nhóm hỗ trợ bệnh viêm gan B (Hep B support groups)

- Một cách tuyệt vời để kết bạn với những người ủng hộ bạn và hiểu những gì bạn đang trải qua!

## Hỗ trợ sức khỏe tinh thần



Kết nối với các chuyên gia y tế và nhà trị liệu để giáo dục bản thân về bệnh gan B và sức khỏe tinh thần



Đón xem podcast Heppy B để lắng nghe mọi người chia sẻ kinh nghiệm sống với bệnh viêm gan B



Hãy xem những câu chuyện đầy cảm hứng từ những người ở Hawaii sống chung với Viêm gan B trên YouTube Hep Free Hawaii



Tìm hiểu thêm

<https://www.hepb.org/resources-and-support/online-support-groups/>



# CHIẾN ĐẤU VỚI VIÊM GAN B: CHIA SẺ CÂU CHUYỆN CỦA BẠN

## CÂU CHUYỆN CỦA BẠN CÓ Ý NGHĨA RẤT QUAN TRỌNG

Bằng cách chia sẻ những câu chuyện về bệnh viêm gan B, bạn có thể thúc đẩy sự hiểu biết, giảm bớt sự kỳ thị và trao quyền cho những người khác đang sống chung với bệnh viêm gan B.

### #justB



Chiến dịch kể chuyện của justB nâng cao nhận thức về bệnh viêm gan B như một ưu tiên cấp bách của sức khỏe cộng đồng và giúp con người đối mặt với căn bệnh này

Hep Free Hawai'i tập trung vào các ý tưởng và tiếng nói của những người mắc bệnh viêm gan siêu vi khi họ chia sẻ những câu chuyện về sự dũng cảm, kiên cường và trung thực của mình để biến Hep Free 2030 thành hiện thực

