

BỆNH VIỆN



Niềm tin vào  đức

Sống cùng bệnh **Viêm Gan Siêu Vi C**



Những tác động đối với
cuộc sống hằng ngày

SOS HÉPATITES

Bạn bị nhiễm siêu vi viêm gan C - điều này không có nghĩa là bạn đã bị bệnh viêm gan siêu vi C, cũng không có nghĩa là một ngày nào đó bạn sẽ bị bệnh. Tuy nhiên, việc bác sĩ thông báo kết quả chẩn đoán nhiễm siêu vi C có thể làm bạn lo lắng và hoang mang. "Tại sao người bị nhiễm là tôi?", "Tôi bị nhiễm như thế nào?", "Người thân của tôi có thể bị lây nhiễm không?", "Tôi có phải dùng thuốc đặc trị không?", "Bệnh viêm gan siêu vi C có nguy hiểm không?", "Tôi có thể hết bệnh không?", "Tôi có cần thay đổi những thói quen sinh hoạt hàng ngày không?", v.v... - hàng loạt câu hỏi sẽ đến với bạn...



Khi được thông báo đã bị nhiễm siêu vi C, bản thân người bệnh và thân nhân có thể cảm thấy "sốc", chao đảo và hoang mang. Cuốn cẩm nang này ra đời nhằm cung cấp đầy đủ thông tin, giúp mọi người hiểu rõ hơn và có thể sẵn sàng sống chung với viêm gan siêu vi C.



➤ Ai có thể giúp đỡ bạn?

Người bị nhiễm viêm gan siêu vi C có quyền được giải thích cặn kẽ các thắc mắc xoay quanh căn bệnh này. Do đó, cần chủ động trò chuyện với bác sĩ điều trị để tìm hiểu chi tiết mọi thông tin, tránh ngại ngùng, che giấu các thắc mắc.

Sau khi đã hiểu biết đầy đủ về bệnh tình, người bệnh cần thẳng thắn trò chuyện với người thân về tình hình sức khỏe của mình, tránh giấu bệnh vì như thế có thể gây ra những ảnh hưởng tiêu cực đến các mối quan hệ tình cảm, sinh hoạt trong gia đình.



2

➤ Bệnh viêm gan siêu vi C lây nhiễm như thế nào?

Siêu vi C không lây nhiễm qua nước miếng, mồ hôi, các hoạt động sinh hoạt bình thường như ôm, bắt tay, dùng chung chén bát, phòng vệ sinh, nhà tắm.



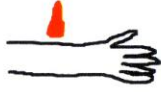
Siêu vi C lây truyền qua máu. Vì thế, cần tránh dùng chung dụng cụ có thể tiếp xúc với máu, đặc biệt là các vật dụng cá nhân như: kim tiêm, đồ cạo râu, đồ cắt móng tay, nhíp nhổ lông, bàn chải đánh răng, v.v... Đặc biệt, người sử dụng chất ma túy tuyệt đối không được dùng chung các vật dụng hút chích (kim tiêm, bông băng, muỗng, ống hút, v.v...). Ngoài ra, chị em phụ nữ cũng cần lưu ý bỏ băng vệ sinh vào túi cột kín trước khi cho vào thùng rác.



3



Máu nhiễm khuẩn vấy trên vết thương → nguy cơ lây nhiễm



Máu nhiễm khuẩn vấy trên da lành → không có lây nhiễm

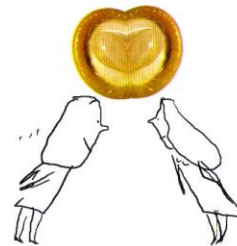
Khi chăm sóc vết thương cho người thân bị viêm gan siêu vi C, bạn nên đeo bao tay để đảm bảo an toàn tuyệt đối. Hãy rửa vết thương bằng thuốc khử trùng và băng lại.

Người bị viêm gan siêu vi C cần thông báo cho bác sĩ, nha sĩ cùng các nhân viên y tế trực tiếp chăm sóc mình biết tình trạng bệnh để họ áp dụng những biện pháp phòng chống lây nhiễm cần thiết, đảm bảo an toàn.

➤ Người bị viêm gan C có cần áp dụng các biện pháp bảo vệ khi sinh hoạt tình dục không?

Nguy cơ lây truyền siêu vi C qua đường tình dục rất thấp. Tuy nhiên, người bệnh cần áp dụng các biện pháp tự bảo vệ để đề phòng trường hợp có khả năng tiếp xúc với máu: dùng bao cao su nếu người nữ bị nhiễm siêu vi C và đang trong thời kỳ kinh nguyệt, nhiễm trùng sinh dục (ví dụ bệnh herpes), tổn thương vùng cơ quan sinh dục. Ngoài các trường hợp trên, nếu hai người là bạn tình chung thủy thì có thể không cần dùng bao cao su khi quan hệ tình dục. Trong trường hợp khó âm đạo hay quan hệ qua đường hậu môn, việc sử dụng thuốc bôi trơn có kết hợp với bao cao su sẽ giúp phòng tránh lây nhiễm.

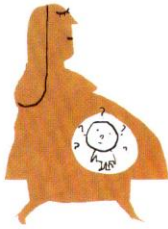
Trong trường hợp có nhiều bạn tình, việc sử dụng bao cao su được khuyến cáo nhằm tự bảo vệ khỏi các bệnh truyền nhiễm khác như: viêm gan siêu vi B, AIDS, các bệnh lây qua đường tình dục.



➤ **Phụ nữ bị viêm gan siêu vi C có thể mang thai và sinh con không?**

Việc có thai không chống chỉ định đối với phụ nữ bị nhiễm siêu vi C, trừ trường hợp đang trong thời gian điều trị. Nguy cơ truyền siêu vi C từ mẹ sang con là dưới 5%, việc lây nhiễm có khả năng xảy ra trong lúc sinh.

Bạn có thể dự kiến điều trị siêu vi C trước lúc mang thai để tiết trừ nó hay để giảm thiểu nguy cơ lây nhiễm. Trong trường hợp rủi ro em bé bị nhiễm, bạn cần biết là diễn biến viêm gan C đối với trẻ sơ sinh là vô hại. Em bé có mẹ viêm gan C cần có một chế độ theo dõi đặc biệt trong năm đầu tiên sau sinh.



6

➤ **Người bị viêm gan C cần lưu ý gì trong thói quen sinh hoạt hàng ngày?**

Thức ăn

Thông thường, người bị viêm gan C không cần thay đổi thói quen ăn uống. Trên lý thuyết, hiện không có tài liệu y khoa nào chứng minh người bị viêm gan C cần một chế độ ăn uống đặc biệt, trừ trường hợp người bệnh bị thừa cân. Tuy nhiên, người bị viêm gan C cũng cần lưu ý một số nguyên tắc dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe như: ăn uống cân bằng, hạn chế mỡ và thức ăn ngọt, ăn nhiều rau, trái cây, các loại bột, cá, thịt trắng, các sản phẩm từ sữa.

Tùy theo tình trạng bệnh, người bệnh viêm gan C có thể sẽ thích hay không còn thích một vài loại thực phẩm. Người bị viêm gan C có thể ăn uống theo ý thích. Các bác sĩ khuyến bạn không nên kiêng cử, quá gò bó bản thân nhưng cũng nên ăn uống chừng mực.



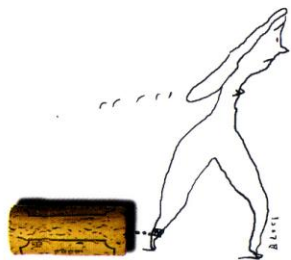
7

Rượu bia

Đây là một vấn đề rất quan trọng. Lời khuyên hàng đầu của các bác sĩ là người bị viêm gan siêu vi C cần kiêng bia rượu một việc không dễ dàng đối với nhiều người. Bệnh nhân viêm gan C chỉ nên uống rượu bia khi thực sự cần thiết.

Bệnh viêm gan C sẽ diễn biến nhanh gấp 4 lần đối với người uống nhiều rượu_tương đương 3 ly rượu vang đối với nam và 2 ly đối với nữ mỗi ngày.

Với những người thính thoảng mới uống rượu bia và uống chừng mực, việc thay đổi thói quen uống rượu bia tùy thuộc vào tình hình sức khỏe. Nếu bác sĩ không yêu cầu tuyệt đối cai rượu bia, thỉnh thoảng người bị viêm gan siêu vi C có thể dùng 1 ly rượu vang hay 1 lon bia. Trong trường hợp viêm gan nặng, cần tránh rượu bia tuyệt đối.



8

**Vệ sinh răng miệng**

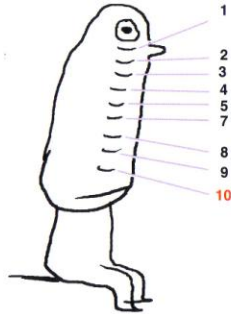
Viêm gan C có thể làm rối loạn việc tạo nước bọt, vốn đóng vai trò bảo vệ răng. Hiện tượng khô miệng ảnh hưởng đến tình trạng nướu (lợi). Hơn nữa, thuốc đặc trị viêm gan C cũng tác động không tốt cho răng. Do vậy bạn cần quan tâm chăm sóc răng miệng và có kế hoạch theo dõi đều đặn nhằm phòng tránh những vấn đề trên.

9

► **Người bị viêm gan siêu vi C có thể gặp những xáo trộn gì trong cuộc sống hàng ngày?**

Tình trạng mệt mỏi

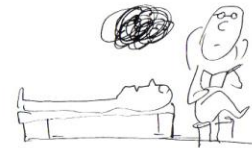
Nếu tình trạng mệt mỏi tái đi tái lại nhiều lần, bạn cần thông báo cho bác sĩ biết để được chẩn đoán kịp thời nguyên nhân gây mệt mỏi, vì tình trạng này có thể liên quan đến siêu vi C, căng thẳng thần kinh, hay một nguyên nhân khác. Mệt mỏi sau khi thức dậy vào buổi sáng có thể là một trong những triệu chứng của bệnh trầm cảm. Đối với nhiều bệnh nhân viêm gan, sự mệt mỏi kéo dài suốt ngày. Tùy theo từng giai đoạn bệnh, tình trạng mệt mỏi có thể dẫn đến mất hẳn khả năng làm việc hay chỉ có thể làm một số việc nhẹ. Đôi khi, sự mệt mỏi làm bệnh nhân viêm gan có cảm giác vô dụng, lại hay bực bội, cáu gắt, dễ dẫn đến những hiểu lầm và mâu thuẫn trong gia đình. Vì thế, bản thân người bệnh viêm gan siêu vi C cần phải chấp nhận và học cách kiểm soát tình trạng mệt mỏi trong sinh hoạt hằng ngày, giải thích để người thân hiểu và giúp đỡ. Bệnh nhân cũng đừng ngần ngại xin bác sĩ điều trị chỉ định nghỉ dưỡng bệnh một vài ngày để tổ chức lại công việc và cuộc sống. Người bệnh cũng có thể tranh thủ ngày cuối tuần để nghỉ ngơi, điều quan trọng là không để tình trạng mệt mỏi ảnh hưởng đến cả cuộc đời, phải thu xếp thời gian giải trí, tham gia vào những hoạt động yêu thích.



10

Cảm giác lo âu

Trạng thái tinh thần ảnh hưởng rất nhiều đến chất lượng cuộc sống của người bị viêm gan. Nếu không được trò chuyện, trao đổi về tình hình bệnh, không tìm được sự hỗ trợ của người thân, người bệnh sẽ càng lo âu và điều này ảnh hưởng xấu đến tình trạng bệnh. Sự mệt mỏi và những yếu tố khách quan bên ngoài cũng ảnh hưởng đến tâm lý người bệnh. Chính vì thế, người bệnh không nên im lặng mà cần tâm sự, nói chuyện để giải bày những ưu phiền, và chia sẻ những khó khăn với người thân.



11