



**Giúp gia đình quý vị
khỏe mạnh**



Đảm bảo rằng bạn đời và những người sống cùng quý vị được xét nghiệm và tiêm phòng viêm gan B. Vaccine là an toàn và sẽ bảo vệ những người chưa bao giờ bị viêm gan B khỏi việc bị nhiễm bệnh.



DOH 420-444 November 2022 Vietnamese
Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi
1-800-525-0127. Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe,
vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến
civil.rights@doh.wa.gov.

Để biết thêm thông tin:
Hepatitis B Foundation, www.hepb.org
Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Trung Tâm
Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh)
www.cdc.gov/hepatitis/hbv/

Sống Khỏe Mạnh với Bệnh Viêm Gan B



**Những điều quý vị cần biết
nếu bị viêm gan B mãn tính**

**Viêm gan B có thể gây ra các vấn đề sức
khỏe nghiêm trọng, lâu dài, bao gồm
ung thư gan hoặc suy gan.**



**Không có thuốc chữa khỏi nhưng có
phương pháp điều trị và quý vị có thể
thực hiện những thay đổi nhỏ để sống
thật khỏe mạnh.**

Viêm gan B ảnh hưởng đến gan. Trong khi gan chịu trách nhiệm cho nhiều chức năng quan trọng của sự sống, thì một công việc quan trọng trong số đó là đóng vai trò như “bộ lọc” cho cơ thể quý vị. Gan lọc (loại bỏ) các hóa chất trong thực phẩm, rượu và thuốc mà cơ thể quý vị không cần. Điều quan trọng là phải chăm sóc gan nếu quý vị bị viêm gan B.

Quý vị nên làm gì để chăm sóc lá gan của mình?



Thăm khám bác sĩ thường xuyên.

Quý vị nên được chăm sóc bởi một bác sĩ có kinh nghiệm trong việc chăm sóc những người mắc bệnh viêm gan B. Bác sĩ có thể theo dõi các dấu hiệu của bệnh gan và kê đơn những phương pháp điều trị cần thiết. Những người bị viêm gan B nên thăm khám bác sĩ một hoặc hai lần một năm để khám, xét nghiệm máu và xét nghiệm gan.



Kiểm tra với bác sĩ trước khi dùng bất kỳ loại thuốc kê đơn, thuốc không kê đơn, thảo dược bổ sung hoặc vitamin nào.

Hầu hết các loại thuốc đều đi qua gan. Một số thuốc, chẳng hạn như những loại thuốc giảm đau nhất định, có thể làm hỏng gan.



Hãy hỏi bác sĩ xem quý vị có nên tiêm vắc-xin viêm gan A và xét nghiệm viêm gan C hay không.

Những vi-rút này cũng tấn công gan.



Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về các tình trạng mãn tính khác.

Ngăn ngừa các bệnh mãn tính khác như béo phì, tiểu đường hoặc cholesterol cao có thể có lợi cho gan của quý vị.



Ăn uống lành mạnh



Tránh uống rượu bia vì nó có thể gây tổn hại nhiều hơn cho gan của quý vị.



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



Giảm đường và chất béo. Hạn chế đồ ăn thức uống có thêm đường (như soda, nước trái cây và đồ ăn vặt đóng gói) hoặc chất béo bão hòa (như thịt mỡ và đồ chiên rán). Điều này sẽ giúp tránh tích tụ chất béo lên gan.



Hãy nấu chín hải sản. Tránh ăn các động vật có vỏ còn sống hoặc nấu chưa chín (như nghêu, hến, hào và sò điệp) có thể chứa vi khuẩn có hại.



Kiểm tra nấm mốc trên các loại hạt và ngũ cốc, đặc biệt nếu bị ẩm và không đậy kín. Việc tiếp xúc lâu dài với một số loại nấm mốc có thể làm tăng nguy cơ ung thư gan.



Hãy hoạt động thể chất.

Người lớn cần 150 phút hoạt động thể chất cường độ vừa và hoạt động tăng cường cơ bắp bổ sung mỗi tuần. Việc này có thể bao gồm đi bộ nhanh, bơi vòng, đi xe đạp hoặc thậm chí đẩy máy cắt cỏ.

Thở tốt hơn:



Cân nhắc ngừng hút thuốc và tránh hút thuốc thụ động.



Tránh khói từ sơn, chất pha loãng sơn, keo dán, sản phẩm tẩy rửa, nước tẩy sơn móng tay và các hóa chất độc hại tiềm ẩn khác.



Hãy nghỉ ngơi nhiều.

Người lớn cần ngủ từ 7 tiếng trở lên vào mỗi đêm.



Hãy cho bản thân sự thoải mái.

Một thay đổi tại một thời điểm. Ăn mừng thành công.

Điều trị viêm gan B mãn tính như thế nào? Không phải mọi người bị viêm gan B mãn tính đều cần điều trị. Nếu quý vị cần điều trị, có một số loại thuốc có thể giúp ngăn ngừa tổn thương gan nghiêm trọng. Quý vị có thể phải dùng thuốc trong suốt quãng đời còn lại hoặc cho đến khi có phương pháp chữa trị. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về các lựa chọn điều trị.