



**ดูแลรักษาสุขภาพคนใน  
ครอบครัวของคุณ**



**ต้องพาคุณและผู้ที่อยู่อาศัย  
ร่วมกับคุณไปรับการตรวจและ  
ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี  
วัคซีนมีความปลอดภัยและปกป้อง  
ทุกคนซึ่งไม่เคยมีไวรัสตับ  
อักเสบบีมาก่อนจากการติดเชื้อ**



DOH 420-444 November 2022 Thai  
หากต้องการเอกสารนี้ในรูปแบบอื่น โปรดโทร  
1-800-525-0127 สำหรับบุคคลที่หูหนวกหรือมีความ  
บกพร่องทางการได้ยิน โปรดโทร 711 (Washington Relay)  
หรือส่งอีเมลไปที่ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)

ข้อมูลเพิ่มเติม:  
**Hepatitis B Foundation, [www.hepb.org](http://www.hepb.org)**  
**Centers for Disease Control and Prevention**  
**(CDC, ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค)**  
[www.cdc.gov/hepatitis/hbv/](http://www.cdc.gov/hepatitis/hbv/)

**การรักษา  
สุขภาพเมื่อ  
มีไวรัสตับ  
อักเสบบี**



**สิ่งที่คุณควรรู้เมื่อคุณมี  
ไวรัสตับอักเสบบี**

**ไวรัสตับอักเสบบีอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ  
เรื้อรังและร้ายแรง รวมถึงมะเร็งตับหรือ  
อาการตับล้มเหลว**



**ไวรัสตับอักเสบบีไม่อาจรักษาให้หายขาดได้  
แต่มีการดูแลสุขภาพที่คุณสามารถทำได้ไม่  
ยากเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง**

ไวรัสตับอักเสบบีมีผลต่อตับ ตับรับผิดชอบต่อการทำงานที่สำคัญต่างๆ มากมายของร่างกาย และหน้าที่หนึ่งก็คือเป็น "ตัวกรอง" ให้กับร่างกายของคุณ ตับจะคอยกรอง (ทำลาย) สารเคมีในอาหาร แอลกอฮอล์ และยาที่ร่างกายของคุณไม่จำเป็นต้องใช้ โปรดดูแลตับของคุณให้ดีหากคุณติดเชื่อไวรัสตับอักเสบบี

## วิธีการดูแลตับของคุณ



### พบแพทย์เป็นประจำ

คุณควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้ชำนาญในการดูแลผู้ที่มีไวรัสตับอักเสบบี แพทย์สามารถตรวจหาสัญญาณของโรคตับและสิ่งยาที่จำเป็นได้ ผู้ที่มีไวรัสตับอักเสบบีควรพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกาย ตรวจเลือด และตรวจตับหนึ่งหรือสองครั้งต่อปี



### ปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทานยาตามใบสั่งแพทย์ ยาที่ซื้อได้เอง สมุนไพร หรือวิตามินใดๆ

เนื่องจากยาส่วนใหญ่มีผลต่อตับ ยาบางชนิด เช่น ยาแก้ปวด อาจสร้างความเสียหายต่อตับ



ปรึกษาแพทย์ของคุณว่าควรรับวัคซีนตับอักเสบบีและรับการตรวจหาตับอักเสบบีหรือไม่ ไวรัสเหล่านี้ อาจทำลายตับได้เช่นกัน



### ปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับโรคประจำตัวอื่นๆ

การป้องกันโรคประจำตัวอื่นๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน หรือภาวะคอเลสเตอรอลสูงอาจช่วยลดภาวะตับของคุณได้



### รับประทานอาหารที่มีคุณค่า

- ✓ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งอาจสร้างความเสียหายต่อตับของคุณ
- ✓ รับประทานผลไม้ ธัญพืช ปลา เนื้อไขมันต่ำเพิ่มขึ้น และรับประทานผักในปริมาณมากโดยเฉพาะกะหล่ำปลี บรอกโคลี และดอกกะหล่ำ
- ✓ ลดน้ำตาลและไขมัน จำกัดปริมาณอาหารและเครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาล (เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ และขนม ของ) หรือไขมันอิ่มตัว (เช่น เนื้อติดมัน และของทอด) ซึ่งจะช่วยลดการสะสมของไขมัน ในตับได้
- ✓ ปรงอาหารทะเลด้วยตัวเอง หลีกเลี่ยงการรับประทานสัตว์มีกระดูกสันหลังหรือยังไม่สุก (เช่น หอยกาบ หอยแมลงภู่ หอยนางรม และหอยเชลล์) ซึ่งอาจมีแบคทีเรียที่เป็นอันตราย
- ✓ ตรวจหาเชื้อราบนถั่วหรือธัญพืช โดยเฉพาะหากเก็บในที่ชื้นหรือไม่อยู่ในภาชนะปิด การได้รับเชื้อราอย่างต่อเนื่องอาจเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งตับ



### ออกกำลังกายบ่อยๆ

ผู้ใหญ่จำเป็นต้องออกกำลังกายในความเข้มข้นระดับปานกลางและเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้ออย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ อาจด้วยการเดินเร็ว ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน หรือแม้แต่ฝึกเครื่องตัดหญ้าก็ยังได้



### ดูแลปอดให้ดี

- ✓ ควรหยุดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงการรับควันบุหรี่
- ✓ หลีกเลี่ยงกลิ่นสี กิ๊นเนอร์ กาว ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด น้ำยาล้างเล็บ และสารเคมีต่างๆ ที่อาจเป็นพิษ



### พักผ่อนให้เพียงพอ

ผู้ใหญ่จำเป็นต้องนอนอย่างน้อย 7 ชั่วโมงในแต่ละคืน



### ใช้เวลากับตัวเอง

ค่อยๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ยึดติดกับสิ่งที่ปรับเปลี่ยนได้สำเร็จ

**วิธีการดูแลรักษาโรคตับอักเสบบีเรื้อรัง** ไม่ใช่ทุกคนที่มีโรคตับอักเสบบีเรื้อรังแล้วต้องได้รับการรักษา หากคุณต้องได้รับการรักษา มียาจำนวนหนึ่งที่ช่วยป้องกันความเสียหายร้ายแรงต่อตับได้ คุณอาจต้องรับประทานยาตลอดชีวิตหรือจนกว่าจะมีการค้นพบวิธีการรักษาที่ทำให้หายขาด โปรดปรึกษากับแพทย์ของคุณเกี่ยวกับตัวเลือกในการรักษา