



Viêm gan C và Sức khỏe của cộng đồng LGBTQ+

LỜI KHUYÊN DÀNH CHO NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE VÀ XÃ HỘI

VIÊM GAN C LÀ GÌ?



Viêm gan C là một bệnh về gan nghiêm trọng nhưng có thể chữa khỏi. Nếu không được điều trị, viêm gan C có thể kéo dài suốt đời và gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, bao gồm tổn thương gan, xơ gan (sẹo gan), ung thư gan và thậm chí tử vong. Căn bệnh này thường không có triệu chứng, vì vậy cách duy nhất để quý vị biết mình có bị viêm gan C hay không là thực hiện xét nghiệm. Mặc dù chưa có vắc-xin phòng ngừa viêm gan C, nhưng bệnh nhân có thể dùng thuốc để điều trị khỏi viêm gan C chỉ trong vòng 8 tuần.

VIÊM GAN C LÂY NHIỄM NHƯ THẾ NÀO?



Viêm gan C lây nhiễm khi máu của người nhiễm viêm gan C tiếp xúc với máu của người khác. Viêm gan C thường lây nhiễm qua việc dùng chung ống tiêm và dụng cụ (như dụng cụ nấu ma túy, lọ thuốc, bông, nước, v.v.) dùng để tiêm silicone, ma túy, hormone hoặc vitamin. Viêm gan C có thể lây nhiễm qua việc dùng chung dụng cụ hít hoặc hút thuốc như ống hút, tờ tiền và tẩu thủy tinh. Viêm gan C cũng có thể lây lan qua dụng cụ xăm hình hoặc xỏ khuyên ở những cơ sở không được cấp phép. Virus viêm gan C có thể tồn tại trên các bề mặt và đồ vật trong nhiều tuần.

AI CÓ NGUY CƠ MẮC VIÊM GAN C?



Những người thuộc cộng đồng Đồng Tính Nữ, Đồng Tính Nam, Song Tính, Chuyển Giới, Đang Xác Định Giới, Liên Giới Tính, Người Vô Tính và Khác (LGBTQ+) không có nguy cơ mắc bệnh viêm gan C cao hơn những người khác. Một số hoạt động không an toàn có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh cao hơn, bất kể khuynh hướng tính dục hay giới tính. Những người nhiễm HIV hoặc có hệ thống miễn dịch suy yếu có sức đề kháng kém hơn và có nguy cơ mắc viêm gan C cao hơn.

VIÊM GAN C CÓ THỂ LÂY NHIỄM QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC KHÔNG?



Lây nhiễm viêm gan C qua đường tình dục là một chủ đề phức tạp và vẫn còn nhiều điều chúng ta chưa biết. Mặc dù không phổ biến, viêm gan C có thể lây nhiễm qua đường máu trong khi quan hệ tình dục, chẳng hạn như quan hệ tình dục không dùng bao cao su, quan hệ bằng tay và sử dụng chung đồ chơi tình dục hoặc các thiết bị như roi da hoặc bộ sặc. Mắc bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (STI), quan hệ tình dục với nhiều bạn tình và quan hệ tình dục qua đường hậu môn có thể làm tăng nguy cơ mắc viêm gan C.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tài liệu của Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh)

- [Hepatitis C – General Information](#)
- [Hepatitis C – What to Expect When Getting Tested](#)
- [Viral Hepatitis – Information for Gay and Bisexual Men](#)
- [Hepatitis C and Injection Drug Use](#)
- [Testing for hep C during every pregnancy](#)
- [Breast/chest feeding infants when living with hep C](#)
- [Know More Hepatitis – CDC Recommends All Adults Get Tested for Hepatitis C](#)

Tài liệu của Howard Brown Health

- [Hormone Injection Instructions](#)

Tài liệu của Department of Health (Sở Y Tế) Tiểu Bang Washington

- [Syringe Service Programs in Washington](#)

HÃY CÂN NHẮC NHỮNG LỜI KHUYÊN SAU ĐÂY

để giúp mọi người hiểu rõ hơn và phòng tránh lây nhiễm viêm gan C.

Thực hiện xét nghiệm viêm gan C:

- Ai cũng nên xét nghiệm viêm gan C ít nhất một lần trong đời.
- Những người nhiễm HIV, đang dùng thuốc phòng ngừa HIV PrEP hoặc những người tiêm chích ma túy được khuyến cáo xét nghiệm hàng năm.
- Biết được tình trạng viêm gan C sẽ giúp họ tìm cách điều trị và ngăn ngừa lây nhiễm viêm gan C cho người khác.
- Khuyến khích những người có kết quả xét nghiệm dương tính với bệnh viêm gan C trao đổi với bác sĩ, y tá hoặc chuyên gia y tế về các phương án điều trị. Viêm gan C có thể chữa khỏi và phương pháp điều trị hiện nay tiến bộ bao giờ hết! Hầu như tất cả những người mắc viêm gan C, bao gồm cả những người nhiễm HIV, đều có thể được chữa khỏi trong vòng 8 đến 12 tuần bằng cách uống thuốc với rất ít hoặc không có tác dụng phụ. Ai cũng có quyền được điều trị và chữa khỏi bệnh.

Giảm lây nhiễm viêm gan C khi quan hệ tình dục:

- Nhắc nhở mọi người lưu ý đến các hoạt động tình dục có thể liên quan đến máu, chẳng hạn như quan hệ tình dục qua đường hậu môn hoặc quan hệ bằng tay và cân nhắc các cách quan hệ tình dục an toàn hơn. Khuyến khích họ sử dụng bao cao su hoặc găng tay bằng cao su latex hoặc polyurethane và thay bao hoặc găng mới, chưa sử dụng cho mỗi bạn tình. Nếu quan hệ tình dục bằng tay, họ cần kiểm tra xem tay có bị đứt hoặc chảy máu quanh móng không.
- Khuyến khích mọi người tránh dùng chung đồ chơi tình dục hoặc các thiết bị khác với nhiều người trong khi quan hệ tình dục hoặc bọc bằng bao cao su hay rửa sạch dụng cụ trước khi sử dụng cho người khác.

Xét nghiệm các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục từ 3 đến 6 tháng một lần:

- Các vết loét và mụn cóc do bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, chẳng hạn như giang mai, mụn cóc hậu môn và sinh dục và herpes có thể là điểm xâm nhập của viêm gan C. Khuyến khích những người có kết quả xét nghiệm dương tính với các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục đi điều trị và cố gắng để vết loét có thời gian lành lại trước khi tiếp tục quan hệ tình dục.

Giảm lây nhiễm viêm gan C khi tiêm chích:

- Khuyến khích những người tiêm hormone, silicon, ma túy hoặc vitamin tránh dùng chung dụng cụ và nhận thiết bị mới từ chương trình dịch vụ ống tiêm hoặc hiệu thuốc địa phương.

- Khuyến khích những người hít hoặc hút ma túy tránh dùng chung ống hút, tờ tiền hoặc tẩu thuốc, vì những vật dụng này có thể dính một lượng máu nhỏ.
- Khuyến khích mọi người chỉ đến các cơ sở được Department of Licensing (Sở Cấp Phép) của Tiểu Bang Washington cấp phép cho dịch vụ xăm hình, xô khuyên, nghệ thuật trên cơ thể hoặc phun xăm thẩm mỹ.

Những người sống chung với viêm gan C:

- Khuyến khích họ tránh hoặc hạn chế uống rượu bia. Uống rượu bia làm tăng gánh nặng cho gan, tăng nguy cơ tổn thương gan.
- Nhắc họ tham khảo ý kiến bác sĩ về mọi loại thuốc hoặc thảo dược họ đang dùng.
- Khuyến khích họ tiêm vắc-xin phòng viêm gan A và viêm gan B – mắc cùng lúc viêm gan C và một loại viêm gan khác có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.
- Những người mắc viêm gan C nên duy trì cân nặng, chế độ ăn uống và tập thể dục thường xuyên để bảo vệ sức khỏe tổng thể.

Tránh tái nhiễm viêm gan C ở những người đã từng mắc viêm gan C:

- Cách tốt nhất để ngăn ngừa tái nhiễm là tránh tiếp xúc với máu có chứa virus.
- Khuyến khích những người tiêm chích ma túy không dùng chung kim tiêm, ống tiêm hoặc các thiết bị khác dùng để tiêm thuốc, silicon, hormone hoặc vitamin. Các chương trình dịch vụ ống tiêm có thể cung cấp kim tiêm và thiết bị sạch.
- Khuyến khích sử dụng bao cao su hoặc biện pháp bảo vệ khác khi quan hệ tình dục và kiểm tra xem có các vết loét và mụn cóc nào không trước khi quan hệ.
- Khuyến khích xét nghiệm viêm gan C định kỳ. Một khi đã bị nhiễm, người đó sẽ luôn có kháng thể chống lại bệnh viêm gan C (phản ứng của cơ thể với virus, giống như dấu chân cho thấy virus đã từng tồn tại). Điều đó nghĩa là xét nghiệm viêm gan C sẽ phát hiện loại virus đó (gọi là xét nghiệm PCR hoặc RNA) khi thực hiện tất cả các xét nghiệm trong tương lai để xác nhận tình trạng nhiễm bệnh.