

HCV > 3. Điều trị và sống khỏe mạnh

- 3.1 Các phương thức điều trị nào đang được áp dụng?
- 3.2 Những lợi ích gì khi tiến hành điều trị viêm gan C?
- 3.3 Ai có thể được điều trị viêm gan C? 3.4 3.4 Phí tổn điều trị là bao nhiêu?
- 3.5 Chuẩn bị sẵn sàng cho việc điều trị
- 3.6 Liệu pháp phụ trợ hay phương thức cổ truyền
- 3.7 Điều trị viêm gan C và việc mang thai
- 3.8 Nếu bạn đang dùng ma túy hoặc đang điều trị nghiện ma túy
- 3.9 Chuẩn bị cho những cuộc hẹn y tế
- 3.10 Tiến hành điều trị- thời gian và cam kết
- 3.11 Ai có thể chỉ định việc điều trị viêm gan C?
- 3.12 Tôi có cần gặp bác sĩ trong giai đoạn điều trị?
- 3.13 Tôi lấy thuốc ở đâu?
- 3.14 Đối phó với các phản ứng phụ
- 3.15 Tự Chăm sóc bản thân trong khi điều trị
- 3.16 Sự hỗ trợ

3.1 Các phương thức điều trị nào đang được áp dụng?

Hiện có những phương thức điều trị mới cho viêm gan C. Những phương thức điều trị này hữu hiệu, dễ sử dụng và rất ít phản ứng phụ.

Không những phương thức điều trị mới có hiệu quả chữa khỏi bệnh viêm gan C từ 90 đến 95 % mà thời gian điều trị còn ngắn hơn trước đây.

Bác sĩ gia đình GPs cũng như bác sĩ chuyên khoa đều có thể chỉ định các phương thức này để việc điều trị được dễ dàng hơn cho người bệnh.

Những phương thức điều trị mới được gọi là tác động trực tiếp chống siêu vi hoặc DAAs và được dùng dưới dạng thuốc viên. Trong một số trường hợp, những loại thuốc khác như thuốc viên Ribavirin và thuốc tiêm Pegylated Interferon rất có thể cũng được sử dụng trong điều trị.

Thời gian điều trị vào khoảng 8-24 tuần và được đề nghị cho những người nhiễm viêm gan siêu vi C .

Bác sĩ của bạn sẽ giải thích loại điều trị nào là tốt nhất cho bạn và mất bao nhiêu thời gian. Trước khi quyết định điều trị viêm gan C điều quan trọng là bạn nên tìm hiểu thông tin càng nhiều càng tốt.

Bản tin này sẽ giúp bạn hiểu rõ về các phương thức điều trị. Tuy nhiên, bác sĩ của bạn sẽ trả lời những thắc mắc của bạn.

3.2 Điều trị viêm gan C được những lợi ích gì?

Một số lý do để tiến hành điều trị viêm gan là:

- Tiêu diệt siêu vi C
- Tăng cường sức khỏe
- Ngăn ngừa sự tổn hại của gan và bệnh ung thư gan
- Sống lâu hơn

3.3 Ai có thể được điều trị viêm gan C?

Những phương thức điều trị mới dành cho những người nhiễm viêm gan C ,18 tuổi trở lên và có thể y tế Medicare

3.4 Phí tổn bao nhiêu?

Những phương thức điều trị mới cho viêm gan C được trợ giá theo Chương trình Mua Thuốc Được Trợ Giá (PBS) của chính phủ Úc. Điều này có nghĩa là nếu bạn có thể Medicare chính phủ sẽ tài trợ phần lớn phí tổn cho việc điều trị bạn chỉ phải trả một phần nhỏ của chi phí. Nếu bạn có thể Chiết giảm Y Tế (Health Care) hoặc Pension phí tổn thậm chí còn ít hơn nữa.

Nếu bạn không có thể Medicare bạn sẽ không nhận được sự tài trợ của chính phủ cho việc điều trị. Hãy hỏi bác sĩ xem có cách nào mà bạn có thể xin điều trị.

3.5 Chuẩn bị sẵn sàng cho việc điều trị

Trước khi bắt đầu điều trị bác sĩ sẽ cần phải làm một số xét nghiệm và cần biết một số chi tiết về sức khỏe cũng như đời sống của bạn. Những thông tin này giúp bác sĩ đề ra phương thức điều trị tốt nhất hoặc nếu bạn cần gặp bác sĩ chuyên khoa .

Xét nghiệm máu

Bạn cần được xét nghiệm máu để:

- Xác định bạn có nhiễm siêu vi viêm gan C
- Tìm xem bạn mắc phải loại siêu vi viêm gan C nào
- Đo lường mức viêm nhiễm và tổn hại của gan

Siêu âm gan

Đây là một thiết bị dùng để xác định xơ gan (tổn hại nguy hiểm của gan). Xét nghiệm này tương tự như hình thức siêu âm và không đau

Những phương thức xét nghiệm khác

Bác sĩ có thể tiến hành những xét nghiệm khác để nhằm xác định tình trạng sức khỏe căn bản của bạn, chẳng hạn như HIV, viêm gan B và xét nghiệm thử có thai.

Tiền sử bệnh lý của bạn

Bác sĩ cần biết bạn đã từng được điều trị viêm gan C trước đây hay chưa, nếu bạn có những vấn đề khác về sức khỏe, nếu bạn đang dùng những loại thuốc khác kể cả các phương thức trị liệu phụ trợ. Điều này rất quan trọng bởi một số loại dược phẩm có thể tương tác, ảnh hưởng đến điều trị viêm gan C làm giảm hiệu quả hoặc gây ra những phản ứng phụ nguy hại.

Lối sống của bạn

Để thuốc có hiệu nghiệm bạn cần theo đúng lời dặn của bác sĩ. Điều này được gọi là **chấp hành**. Bác sĩ có thể hỏi bạn rất nhiều câu hỏi về lối sống của bạn, giả như có những trường hợp gây ra những khó khăn cho bạn trong việc dùng thuốc hằng ngày. Bác sĩ có khả năng giúp bạn đối phó với chúng và khuyên bạn phải làm sao khi bạn quên sử dụng một liều thuốc

3.6 Liệu pháp phụ trợ hay phương thức cổ truyền

Một số người sử dụng các phương thức điều trị khác như thuốc dân tộc, châm cứu, liệu pháp vi lượng đồng căn, thuốc bắc, thảo dược, sinh tố và thực phẩm chức năng thuốc bổ dành cho chế độ ăn kiêng, để tăng cường sức khỏe. Một số các điều trị trên có thể ảnh hưởng đến việc điều trị viêm gan C, vì vậy điều quan trọng là phải báo cho bác sĩ biết về các phương thức phụ trợ mà bạn đang theo hoặc đang tính đến.

3.7 Điều trị viêm gan C và việc có thai

Nếu bạn là phụ nữ bạn không thể tiến hành điều trị viêm gan C khi bạn có thai hoặc đang nuôi con bằng sữa mẹ bởi vì thuốc dùng cho điều trị viêm gan C có thể sẽ rất nguy hiểm đối với em bé.

Nếu bạn là đàn ông và dùng thuốc Ribavirin thì vợ hoặc người phối ngẫu của bạn không được có thai trong thời gian bạn đang điều trị.

Hãy hỏi bác sĩ về các cách ngừa thai nào an toàn khi đang điều trị viêm gan C. Nếu bạn dùng thuốc Ribavirin khi điều trị, bác sĩ có thể yêu cầu bạn sử dụng cả hai cách ngừa thai.

Sau khi việc điều trị kết thúc, bạn và người phối ngẫu cần phải chờ một thời gian cho an toàn trước khi có thai. Nếu bạn dùng thuốc Ribavirin khi điều trị, bạn sẽ phải chờ sáu tháng. Nếu không dùng thuốc Ribavirin thì thời gian chờ đợi là sáu tuần.

3.8 Nếu bạn đang dùng ma túy hoặc đang điều trị nghiện ma túy

Nhiều người đã được điều trị viêm gan C một cách thành công khi đang dùng Methadone hoặc các liệu pháp thay thế ma túy. Việc điều trị cũng được khuyến khích cho những người đang chích ma túy.

Điều trị thành công không ngăn được bạn mắc phải viêm gan C trở lại. Để không nhiễm lại bệnh viêm gan C điều quan trọng là bạn không trao đổi dụng cụ tiêm chích.

Nên nói cho bác sĩ biết nếu bạn đang dùng methadone hoặc các liệu pháp điều trị khác hoặc bạn đang dùng ma túy, vì liều thuốc của bạn có thể cần được thay đổi.

3.9 Chuẩn bị cho những cuộc hẹn y tế

Chuẩn bị sẵn những điều bạn muốn biết trước khi điều trị luôn là một việc nên làm. Dưới đây là một số câu hỏi có thể bạn muốn trao đổi với bác sĩ:

- Phương thức điều trị nào tốt nhất cho tôi?
- Xét nghiệm nào cần làm trước khi điều trị?
- Tôi sẽ phải điều trị bao nhiêu lần và điều trị bằng cách nào (thuốc viên hay thuốc tiêm)?
- Tôi sẽ điều trị bao lâu?
- Khi nào thì tôi biết rằng tôi đã được chữa khỏi bệnh viêm gan C?
- Các phản ứng phụ khi điều trị?
- Nếu quên dùng thuốc hoặc sơ ý dùng quá liều, tôi nên làm gì?
- Điều gì xảy ra nếu như tôi đang sử dụng thuốc điều trị những bệnh khác?
- Nếu tôi đột ngột ngưng điều trị, điều gì sẽ xảy ra?
- Phí tổn của điều trị?
- Tôi lấy thuốc ở đâu?

- Trong khi điều trị thì tôi phải gặp bác sĩ thường xuyên thế nào?
- Tôi có thể tiếp tục quan hệ tình dục được không?
- Khi đang điều trị, tôi có thể đi du lịch được không?
- Điều trị ảnh hưởng đến việc làm và cuộc sống gia đình của tôi như thế nào?

3.10 Tiến hành điều trị- thời gian và cam kết

Điều quan trọng là hãy sẵn sàng cho việc điều trị.

Các phương thức điều trị mới dễ dàng tiến hành và có rất ít phản ứng phụ. Tuy nhiên, để điều trị được hữu hiệu bạn cần phải sử dụng thuốc thật chính xác và đúng thời gian qui định theo lời dặn của bác sĩ.

3.11 Ai có thể chỉ định việc điều trị viêm gan C?

Bác sĩ gia đình có thể chỉ định và giám sát những phương thức điều trị viêm gan C mới cùng với sự tham khảo của bác sĩ chuyên khoa. Tuy nhiên, không phải tất cả các bác sĩ đều làm như thế, bạn nên hỏi xem bác sĩ của bạn.

Hãy truy cập trang mạng www.hep.org.au/services-directory/ để có danh sách các bác sĩ tiến hành điều trị viêm gan C tại tiểu bang NSW

Những người bị xơ gan (tổn hại nghiêm trọng của gan), các chứng bệnh khác về gan hoặc các căn bệnh hiểm nghèo khác và những người được điều trị viêm gan C trước đây cần phải gặp bác sĩ chuyên khoa. Bác sĩ gia đình rất có thể thực hiện giám định đầu tiên và sẽ giới thiệu bạn đến bác sĩ chuyên khoa nếu cần thiết. Bạn có thể đến gặp bác sĩ chuyên khoa và xin điều trị tại trung tâm điều trị gan

3.12 Tôi có cần gặp bác sĩ trong khi điều trị?

Bạn sẽ gặp bác sĩ khi bắt đầu và lúc kết thúc việc điều trị. Trong một số trường hợp bác sĩ có thể sẽ yêu cầu bạn đến gặp lúc bốn tuần sau khi bạn bắt đầu điều trị. Do mỗi người mỗi khác, hãy hỏi xem bạn có cần gặp bác sĩ trong quá trình điều trị và những xét nghiệm nào bạn cần làm.

Bạn sẽ cần được kiểm tra lúc 12 tuần sau khi hoàn tất điều trị. Bác sĩ sẽ làm một xét nghiệm máu để kiểm tra kết quả của việc điều trị. Phần lớn được chữa khỏi, chỉ khoảng 10% sẽ không lành bệnh.

Nếu bạn bị các phản ứng phụ, bạn nên đến gặp bác sĩ để được giúp đỡ. Nếu bạn gặp khó khăn trong việc nhớ dùng thuốc, bác sĩ sẽ có cách giúp bạn.

Nếu bạn cần sử dụng những loại dược phẩm khác, điều quan trọng là bạn thông báo trước cho bác sĩ bởi vì việc này có thể ảnh hưởng đến thuốc bạn đang dùng điều trị viêm gan C .

3.13 Tôi lấy thuốc ở đâu?

Đa số trường hợp, bạn sẽ lấy được thuốc của bạn tại các nhà thuốc trong vùng. Tuy nhiên, không phải tất cả các nhà thuốc đều có bán những thuốc bạn cần, vì vậy bạn nên hỏi họ trước. Để có danh sách những nhà thuốc có bán thuốc điều trị viêm gan C gần nơi bạn cư ngụ hãy truy cập trang mạng

<https://www.hep.org.au/services-directory/>

Nếu bạn đang được điều trị bởi bệnh viện chuyên khoa về gan, bạn nên đến nhà thuốc thuộc bệnh viện để lấy thuốc. Người chuyên khoa của bạn sẽ nói cho bạn biết nơi để lấy thuốc của bạn.

Mỗi lần bạn chỉ có thể mua thuốc dùng cho bốn tuần mà thôi và nhiều khi bạn phải đặt đơn mua từ trước.

Điều quan trọng là bạn không ngừng dùng thuốc, vì thế luôn luôn mua sẵn lô thuốc cho kỳ kế tiếp trước khi bạn cần đến để tránh bị hết thuốc.

3.14 Đối phó với các phản ứng phụ

Một số người khi dùng loại thuốc mới không bị các phản ứng phụ. Một số khác chỉ gặp phải những phản ứng phụ nhẹ thôi.

Một số những phản ứng phụ có thể là mệt mỏi, nhức đầu, buồn nôn, da khô ngứa và khó ngủ. Nếu bạn có những biểu hiện như trên không tự ý ngưng thuốc mà hãy hỏi bác sĩ của bạn cách đối phó với các phản ứng phụ này.

Người dùng Ribavirin và/ hoặc Pegylated Interferon rất có thể gặp phải nhiều phản ứng phụ hơn, nhưng chúng thường xảy ra khoảng vài tuần lễ sau khi việc điều trị bắt đầu.

Điều quan trọng nhất trong việc đối phó với các phản ứng phụ của điều trị viêm gan C là giữ thái độ lạc quan và tìm sự giúp đỡ. Đây là lúc bạn cần phải chăm sóc chính bản thân mình. Sau đây là các phản ứng phụ của pegylated interferon và ribavirin và một số cách đối phó với chúng.

Phản ứng phụ	Cách chữa trị
Đau, ngứa hoặc vết đỏ có thể xuất hiện sau khi chích	<ul style="list-style-type: none"> • Rửa tay trước khi chích để tránh nhiễm trùng • Đảm bảo vùng da sắp chích sạch và tiệt trùng • Mỗi tuần chích một chỗ khác để chỗ chích cũ có thời gian lành
Các triệu chứng giống như cúm - sốt, nóng lạnh, mệt, buồn nôn, nhức đầu và biếng ăn Đa số nhiều người cảm thấy triệu chứng trên sau khi chích. Chúng thường kéo dài từ một vài tiếng đến một ngày	<ul style="list-style-type: none"> • Chích trước khi đi ngủ • Uống nhiều nước • Mặc thêm quần áo để giữ ấm nhằm giảm triệu chứng lạnh run • Giữ cơ thể mát để giảm sốt • Nghỉ ngơi nhiều
Cảm thấy khó chịu trong bao tử, biếng ăn	<ul style="list-style-type: none"> • Tránh để cho bao tử trống rỗng, ăn ngay khi bạn thấy đói còn cào • Ăn làm nhiều bữa nhỏ làm nhiều lần • Tránh đồ ăn dầu mỡ, rượu và ăn thức ăn chứa nhiều sinh tố
Da khô, ngứa, nổi mẩn	<ul style="list-style-type: none"> • Tránh xà-bông và dầu gội đầu có mùi thơm • Tránh tắm và ngâm nước quá nóng • Che nắng bảo vệ da • Dùng kem cho da khô
Mệt mỏi	<ul style="list-style-type: none"> • Thay đổi các hoạt động của bạn -đừng ngồi hoặc đứng quá lâu • Cân bằng giữa nghỉ ngơi và vận động • Hãy ngủ trưa

	<ul style="list-style-type: none"> • Ăn những thực phẩm bổ dưỡng cho sức khỏe và uống nhiều nước
Trầm cảm và hồi hộp Tâm lý thay đổi bất thường và dễ nóng giận	<ul style="list-style-type: none"> • Hãy tìm sự giúp đỡ, hãy nhờ gia đình và bạn bè • Nên tránh và giảm căng thẳng • Tập thể dục nhẹ mỗi ngày • Trao đổi với nhân viên y tế về cảm giác của bạn và những gì có thể làm được
Khó tập trung và hay quên	<ul style="list-style-type: none"> • Hãy lập danh sách những công việc và lần lượt giải quyết chúng • Hãy dành nhiều thời gian hơn để hoàn tất công việc • Bàn về những quyết định quan trọng với người bạn tin cậy

3.15 Tự chăm sóc bản thân trong khi điều trị

Phần lớn người bệnh không gặp nhiều khó khăn khi trải qua việc điều trị và có khả năng tiếp tục công việc và đời sống gia đình bình thường. Tuy nhiên, phương thức bạn đang điều trị và các vấn đề sức khỏe khác của bạn có thể khiến cho điều trị khó khăn hơn. Đây là một số ý kiến may ra giúp bạn mạnh khỏe khi đang điều trị:

Thể dục

Tập thể dục làm giảm sự mệt mỏi do điều trị và điều quan trọng là giúp bạn cảm thấy khỏe hơn về mặt thể chất cũng như tinh thần. Nên tập mỗi ngày một số môn thể dục nhẹ bao gồm: đi bộ, bơi lội, làm vườn, kéo giãn, tai chi, yoga.

Thư giãn

Đời sống luôn bận rộn. Đôi khi rất khó để nhớ dùng thuốc, chữa trị tác dụng phụ, đến các cuộc hẹn với bác sĩ, làm việc và duy trì sinh hoạt hằng ngày. Dành thì giờ để thư giãn có thể giúp giảm căng thẳng. Hãy thử tịnh tâm, đi bộ trong công viên, tán gẫu với bạn bè hoặc tham gia bất cứ sinh hoạt nào đó sẽ làm cho bạn hạnh phúc và lạc quan.

Dinh dưỡng

Một chế độ dinh dưỡng quân bình cũng quan trọng để duy trì năng lượng cơ thể ở mức cao, để giữ sức khỏe và cảm thấy khỏe mạnh. Điều quan trọng là ăn ít dầu mỡ, đường, muối và uống nhiều nước.

Rượu và các chất ma túy khác

Nếu bạn uống rượu, bạn nên giảm số lượng xuống dưới 7 ly tiêu chuẩn một tuần. Nếu bạn bị xơ gan, bạn không nên uống một giọt rượu nào.

Một vài chất ma túy có thể làm tổn thương gan của bạn và làm cho việc theo dõi điều trị khó khăn hơn. Hãy cho bác sĩ biết nếu bạn đang sử dụng những chất ma túy bất hợp pháp do chúng rất có thể tương tác và ảnh hưởng đến việc điều trị.

Tránh nhiễm các loại siêu vi viêm gan khác

Nhiều bác sĩ khuyên những người mắc bệnh viêm gan C nên chủng ngừa viêm gan A và viêm gan B. Mặc dù các siêu vi này khác nhau nhưng chúng đều gây tổn hại cho gan.

Trong lúc điều trị, tôi có thể đi du lịch được không?

Điều quan trọng là bạn không được ngưng một khi đã bắt đầu điều trị viêm gan C, để luôn đảm bảo rằng mình có thể đạt được kết quả tốt nhất. Khi bạn có kế hoạch đi du lịch trong lúc điều trị viêm gan C, bạn cần xem xét một số điều sau:

- Nói cho bác sĩ hoặc y tá về những kế hoạch của bạn. Nhờ vậy, bạn có thể lập cả kế hoạch về những nhu cầu y tế của mình.
- Nếu việc điều trị của bạn bao gồm cả thuốc tiêm bạn cần phải chuẩn bị kim và ống chích cho chuyến du lịch. Để mang kim và thuốc theo, bạn cần phải có thư của bác sĩ hoặc y tá. Lá thư sẽ giải thích loại thuốc mang theo, cách dùng thuốc và thuốc cần giữ lạnh.
- Phải đảm bảo bạn có đủ thuốc điều trị viêm gan C trong suốt các cuộc hành trình. Tại nhiều nước không có các phương thức điều trị này hoặc thuốc mua tại đó rất đắt. Hãy tìm hiểu tại những nước bạn đến những gì bạn có thể làm được khi thuốc bị mất hoặc hư.
- Luôn mang theo thuốc điều trị viêm gan C và những loại thuốc kê toa khác trong xách tay của bạn để phòng ngừa những hành lý khác bị thất lạc hoặc đến trễ. Nếu thuốc của bạn cần được giữ lạnh, hãy xử dụng túi xách có một bọc đá cục bên trong. Thuốc cần được để vào tủ lạnh một khi bạn đến nơi.
- Điều quan trọng là không bị lây nhiễm các loại siêu vi viêm gan khác, vì vậy hãy gặp bác sĩ gia đình để chủng ngừa viêm gan A và B.
- Nên nhớ chú ý đến chế độ dinh dưỡng và nhất là uống nước sôi trong chai để tránh tiêu chảy và những bệnh khác.

3.16 Hỗ trợ

Điều rất hữu ích là có được sự hỗ trợ tốt trước khi điều trị, nhất là nếu như việc điều trị của bạn bao gồm những loại thuốc có nhiều phản ứng phụ (Ribavirin and Pegylated Interferon).

Thân nhân, bạn bè, các nhân viên chăm sóc y tế hiểu được những gì bạn đang trải qua và có thể hỗ trợ. Họ có thể nhắc bạn nhớ xử dụng thuốc và động viên bạn tiếp tục điều trị nếu bạn cảm thấy chán nản..

Nếu bạn không muốn bàn với ai đó về bệnh viêm gan C của mình, hãy nói chuyện với bác sĩ hay cơ quan phòng chống viêm gan tại địa phương của bạn về các dịch vụ hỗ trợ sẵn có.