

เรื่องโรคไวรัส ตับอักเสบบี



ข้อมูลเป็นภาษาไทย [Thai]
ข้อมูลจากโรงพยาบาลเซนต์วินเซนต์ เมลเบิร์น

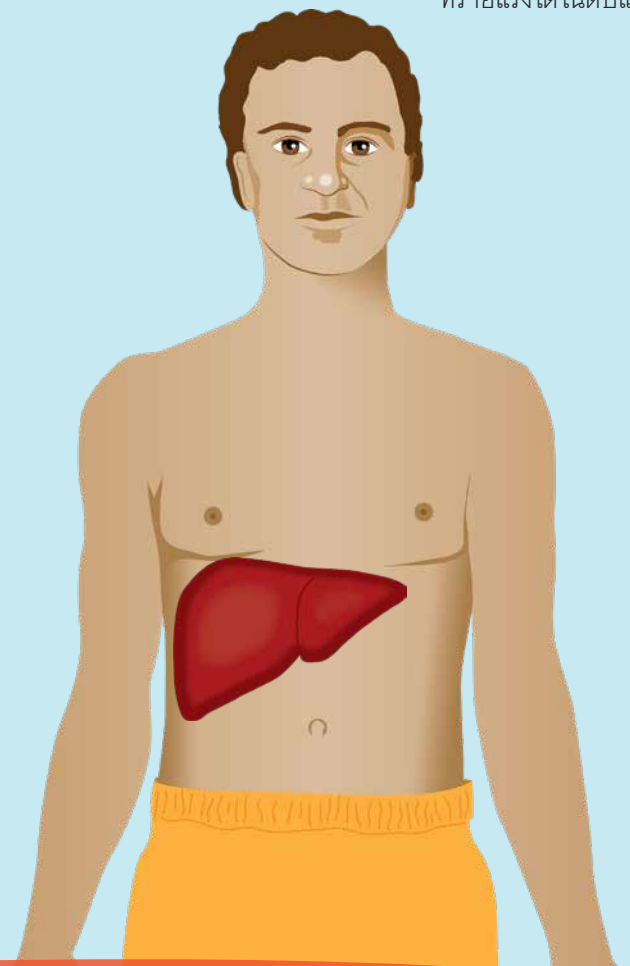
เนื้อหา

ตับและโรคไวรัสตับอักเสบบีคืออะไร?	1
โรคไวรัสตับอักเสบบีมีผลต่อคุณอย่างไร?	2
ใครเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบี?	5
คุณติดโรคไวรัสตับอักเสบบีได้อย่างไร?	6
คุณไม่ติดโรคไวรัสตับอักเสบบีจาก.....	7
การทดสอบเพื่อตรวจหาโรคไวรัสตับอักเสบบี.....	8
การตรวจสุขภาพ	10
การรักษาและยา	11
การมีสุขภาพสมบูรณ์และสุขภาพ	12
การมีบุตร	14
การดูแลครอบครัวของคุณ: การป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบี	16
การมีชีวิตร่วมกับโรคไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรัง:	
มันหมายความว่าอะไรสำหรับคุณ.....	18
ฉันจะไปหาข้อมูลเพิ่มเติมได้จากที่ไหน?	20
คำประกาศขอบคุณ.....	21

หนังสือเล่มนี้หาอ่านได้ทางออนไลน์และวิดีโอเป็นภาษาต่างๆหลายภาษา ไปที่เว็บไซต์เมลเบิร์นของเซนต์วินเซนต์ ที่:
www.svhm.org.au/home/health-professionals/specialist-clinics/g/gastroenterology
Click to download the Hepatitis B Story in plain English.

ตับและโรคไวรัสตับ อักเสบบีคืออะไร?

ตับคืออวัยวะที่ใหญ่ที่สุดในร่างกาย ตับที่แข็งแรงทำความสะอาด เลือด กำจัดการติดเชื้อ ช่วยย่อยอาหารและสารอาหาร และเก็บสะสมวิตามิน ตับอักเสบบีเป็นไวรัสชนิดหนึ่งเล็กมากเกินกว่าจะมองเห็น แต่มันสามารถทำให้เกิดการเจ็บป่วยที่ร้ายแรงได้ในตับและในร่างกาย



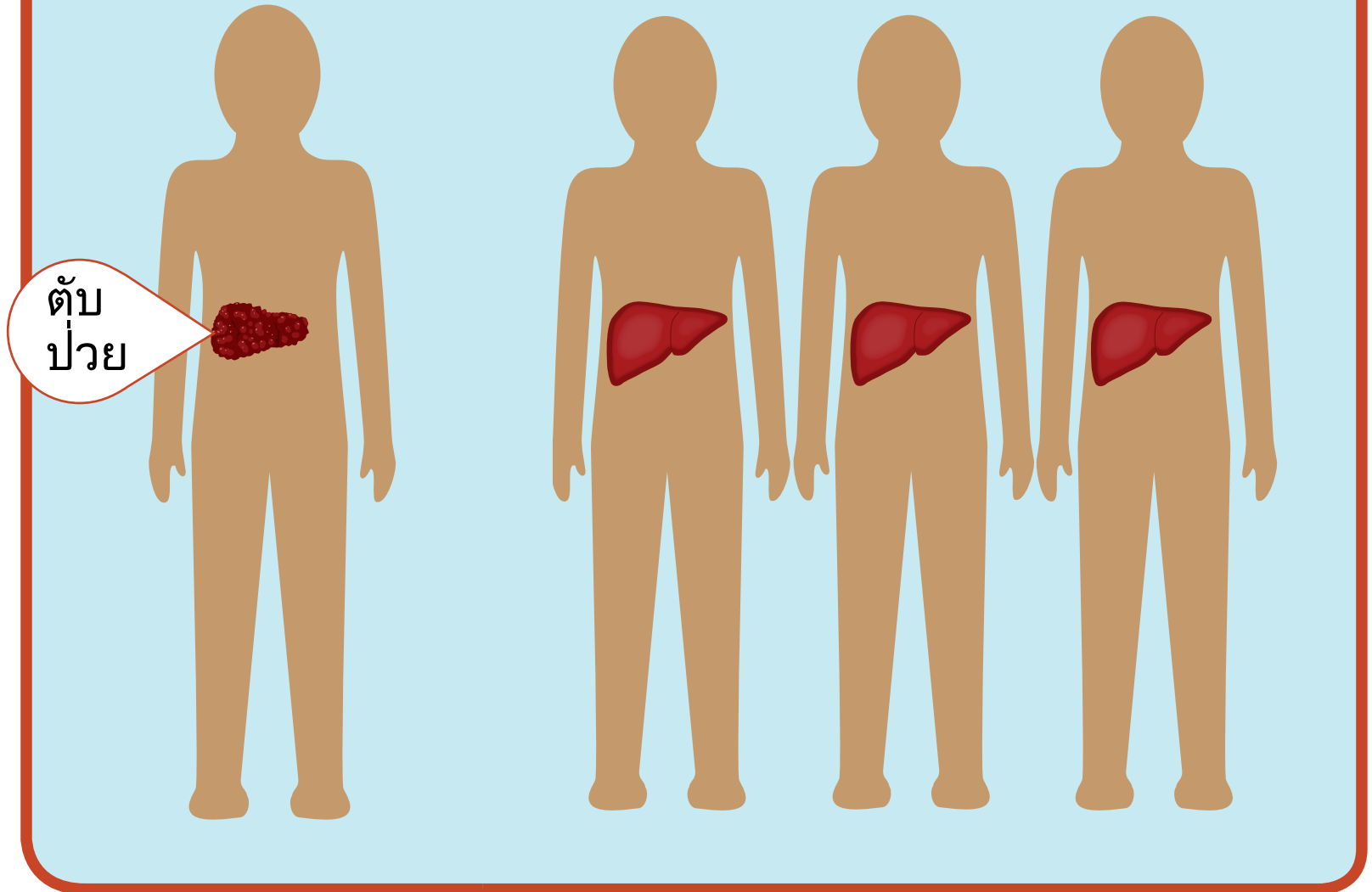
โรคไวรัสตับ อักเสบบีมีผล ต่อคุณอย่างไร ?

โรคไวรัสตับอักเสบบีสามารถทำให้ตับอักเสบบวม และเป็นแผลเป็น แล้วตับก็จะไม่สามารถทำหน้าที่ของมันที่จะทำให้คุณแข็งแรงได้อีกต่อไป คนส่วนมากที่เป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีจะไม่รู้สึกตัวว่าตนเองเจ็บป่วยจนกระทั่งโรคนี้อยู่ในระยะก้าวหน้ามากแล้ว โรคนี้ไม่มีอาการ คนอาจจะเริ่มรู้สึกไม่สบาย อ่อนเพลีย ปวดหรือเป็นไข้เมื่อตับอักเสบมากและเป็นแผลเป็น

คนส่วนมากติดโรคไวรัสตับอักเสบบีเมื่อเป็นทารกหรือเด็กเล็ก และจะมีไวรัสนี้อยู่ในตัวตลอดชีวิตนี้ เรียกว่าโรคไวรัสตับอักเสบบี “เรื้อรัง” ไวรัสตัวนี้สามารถ “หลบ” และไม่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอย่างจริงจังเป็นเวลานาน แต่ในบางคนไวรัสตัวนี้สามารถ “ตื่นขึ้นมา” และทำให้คนนั้นป่วยได้

ในทุกสี่คนที่เป็โรคไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรัง จะมีหนึ่งคนที่ตับเป็นแผลเป็น (เรียกว่าโรคตับแข็ง) โรค มะเร็งตับหรือตับวายและป่วยรุนแรงหากผู้ป่วยไม่ได้รับการรักษา การไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพทุก 6 เดือนจะช่วยป้องกันได้

คนสี่คนมีชีวิตอยู่กับโรคตับอักเสบบีเรื้อรัง



ใครเป็นโรคไวรัสตับ อักเสบบีเรื้อรัง?

หลายประเทศมีคนจำนวนมากที่มีชีวิตอยู่กับโรคไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรัง ทั้งผู้ชายและผู้หญิงที่เกิดใน:

- เอเชีย
- หมู่เกาะแปซิฟิก
- แอฟริกา
- หมู่เกาะคาริบเบียน
- ยุโรปตอนใต้
- ตะวันออกกลาง

มีแนวโน้มว่าจะใช้ชีวิตอยู่กับโรคไวรัสตับอักเสบบีมากกว่า

ชาวอะบอริจินและชาวเกาะซ่งแคบทอเรส
เป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีในอัตราสูงด้วยเช่นเดียวกัน

โรคไวรัสตับอักเสบบีมักพบบ่อยในคนหลายคนในครอบครัวเดียวกัน คนส่วนมากติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีเมื่อยังเป็นทารกหรือเด็กเล็ก หากคุณเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบี เป็นสิ่งสำคัญที่พี่น้องชายหญิง บิดา มารดา คู่ครองและลูกๆของคุณควรได้รับการทดสอบ ว่ามีใครเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีหรือไม่

คุณติดโรคไวรัสตับอักเสบบีได้อย่างไร?

ไวรัสตับอักเสบบีอยู่ในเลือดและของเหลวทางเพศ คนส่วนมากติดโรคไวรัสตับอักเสบบีเมื่อเกิดหรือเป็นเด็กเล็กมากๆ ทารกสามารถติดโรคไวรัสตับอักเสบบีตอนเกิด หากมารดาของเด็กเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบี

หากเรารู้ว่ามารดาเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบี การตรวจสุขภาพและการใช้ยาระหว่างการมีครรภ์สามารถป้องกันเด็กเกิดใหม่จากการติดเชื้อไวรัสตัวนี้ได้



นอกจากนี้ คุณยังอาจติดเชื้อนี้มาจากผู้ที่เป็โรคไวรัสตับอักเสบบีได้ด้วย โดย:

- การใช้เข็มฉีดยาและอุปกรณ์การสัก การเจาะ และการฉีดยาเสพติดร่วมกัน
- การใช้มีดโกน แปรงสีฟัน กรรไกรตัดเล็บและตุ้มหูร่วมกัน
- การสัมผัสเลือดหรือแผลเปิดของผู้ติดเชื้อ
- การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย

คุณไม่ติดโรคไวรัสตับอักเสบบีจาก:

- ยุง
- การรับประทานอาหาร เครื่องดื่มและสูบบุหรี่ร่วมกัน
- การใช้จาน ถ้วย ส้อม ช้อนและตะเกียบร่วมกัน
- การเลี้ยงลูกจากเต้านม
- การสัมผัส การจูบ การกอด
- การไอหรือจาม
- การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย



การทดสอบเพื่อตรวจหา โรคไวรัสตับอักเสบบี

หนึ่งในทุกสองคนที่เป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรังจะไม่รู้ว่าตัวเองเป็น ขอให้แพทย์หรือพยาบาล
ของคุณตรวจเลือดหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบีง่ายๆ ผลตรวจจะกลับมาถึงแพทย์ผู้รักษานายใน 2
สัปดาห์ การทดสอบนี้จะแสดงให้เห็นว่า:

- คุณเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรังหรือไม่
- คุณได้รับการคุ้มครองเพราะคุณได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีมาแล้วหรือไม่ หรือ
- คุณจำเป็นต้องรับการฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีหรือไม่

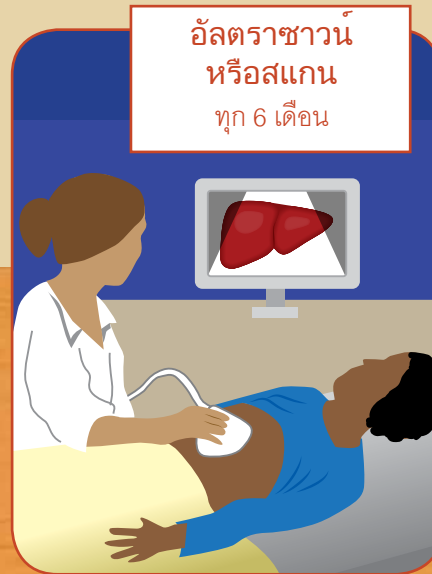


การตรวจสุขภาพ

เชื้อไวรัสตับอักเสบบีในตับของคุณเปลี่ยนแปลงอยู่ตามกาลเวลาที่ผ่านไป การตรวจสุขภาพทุก 6 เดือนเป็นสิ่งสำคัญมากและเป็นการบอกให้แพทย์ทราบเกี่ยวกับความเสียหายในตับของคุณ นี่หมายความว่า การตรวจเลือดและอาจต้องทำอัลตราซาวด์หรือสแกนด้วย

ผลตรวจจะบอกแพทย์ทราบว่าคุณต้องเริ่มรับประทานยาหรือยัง

คนส่วนมากที่เป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรังไม่จำเป็นต้องรับประทานยา เพราะไวรัสตัวนี้ “กำลังหลับ” และไม่ทำให้ตับเสียหาย แพทย์อาจขอให้คุณไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคไวรัสตับอักเสบบี



การรักษาและยา



ในอนาคต คุณอาจจำเป็นต้องรับประทานยา หากไวรัสตัวนี้ “ตื่นขึ้นมา” และเริ่มให้ทำความเสียหายแก่ตับของคุณ คุณจะต้องรับประทานยาเม็ดเหล่านี้ทุกวัน เพื่อช่วยป้องกันความเสียหายของตับและมะเร็งตับ ยานี้ไม่ได้รักษาให้โรคไวรัสตับอักเสบบีหายและมันจะไม่ทำให้ไวรัสตัวนี้หายไป แต่มันช่วยลดความเสียหายที่เกิดขึ้นแก่ตับของคุณและมะเร็งตับ มันช่วยควบคุมไวรัสตัวนี้

เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอต่อไป

การมีสุขภาพสมบูรณ์และอยู่สบาย สิ่งต่อไปนี้จะช่วยให้คุณมีสุขภาพสมบูรณ์

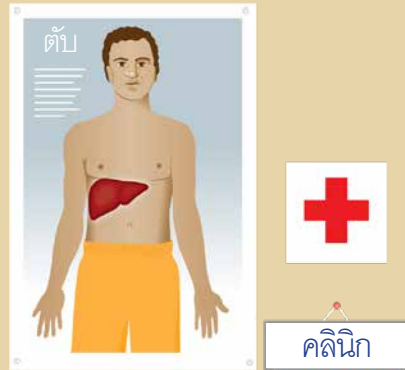
- รับประทานอาหารหลายประเภท ทานผลไม้ ผัก ข้าว เมล็ดธัญพืช ถั่วเปลือกแข็ง ปลาและเต้าหู้ให้มากขึ้น
- มีน้ำหนักตัวสมบูรณ์
- ออกกำลังกายและทำตัวกระฉับกระเฉงอยู่เสมอ ลองเดินเล่นกับครอบครัวและเพื่อนฝูง ลองเตะฟุตบอล เต้นรำหรือไทชิ
- ตรวจสุขภาพกับแพทย์ทุก 6 เดือน
- รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบี
- หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและการใช้สารเสพติด
- หยุดสูบบุหรี่
- อย่ารับประทานอาหารที่กลับบ้าน มันทอดของหวาน เนื้อที่ผ่านการแปรรูป เค้กหรือเครื่องดื่มรสหวานมากนัก



การมีบุตร

เด็กเกิดใหม่ทุกคนในออสเตรเลียจะได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบี ฟรีหนึ่งชุดสี่เข็ม การฉีดเหล่านี้ตามปกติจะป้องกันเด็กจากการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี

หากผู้หญิงมีครรภ์เป็นโรคไวรัสตับอักเสบบี เธอจำเป็นต้องรับการตรวจร่างกายพิเศษ เธออาจจำเป็นต้องรับประทานยาในช่วงเดือนท้ายๆของการมีครรภ์ เพื่อป้องกันไม่ให้ทารกติดเชื้อไวรัสระหว่างการเกิด ทารกที่มีมารดาเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรังจะได้รับการฉีดยาพิเศษหนึ่งเข็มทันทีที่คลอดออกมา นี่จะทำให้ทารกส่วนมากปลอดภัยจากการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี หลังจากนั้นทั้งแม่และทารกต้องรับการตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลาหลายปี



การดูแลครอบครัวของคุณ: การป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบี

การฉีดวัคซีนป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบี เป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับครอบครัวของคุณ และคนใกล้ชิดกับคุณ ที่จะได้รับการคุ้มกันจากโรคไวรัสตับอักเสบบี โปรดพึงระลึกว่าโรคไวรัสตับอักเสบบีมักพบในคนหลายคนในครอบครัวเดียวกัน หากคุณเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรัง เป็นสิ่งสำคัญที่พี่น้องชายหญิง บิดามารดา ภรรยา สามี คู่สนทนและลูกๆของคุณควรได้รับการทดสอบ ว่ามีใครเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีหรือไม่

หากพวกเขา还不是โรคไวรัสตับอักเสบบี พวกเขาสามารถไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบีได้ฟรีหนึ่งชุด

เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องตรวจเช็คค่าสมาชิกในครอบครัวที่อยู่บ้านเดียวกับคุณทราบเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนนี้เพื่อคุ้มกันตัวพวกเขา

อย่าลืมดูแลตัวเอง

การฉีดวัคซีนเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับครอบครัวของคุณและคนใกล้ชิดกับคุณ ที่จะได้รับการคุ้มกันจากโรคไวรัสตับอักเสบบี

ทำความสะอาดเลือด ปิดแผลที่เปิด

อย่าใช้มีดโกน แปรงสีฟัน กรรไกรตัดเล็บ หรือตุ้มหูร่วมกัน

อย่าใช้เข็มฉีดยาหรืออุปกรณ์สำหรับการสัก การเจาะหรือการฉีดยาเสพติดร่วมกัน

ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนคนใหม่หรือคนที่ไม่ได้รับการฉีดวัคซีน



การมีชีวิตร่วมกับโรคไวรัสตับ อักเสบบีเรื้อรัง: มันหมายความว่า อะไรสำหรับคุณ?

คนบางคนต้องการจะบอกเพื่อนและครอบครัวว่าตนเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรัง ในขณะที่คนอื่น ๆ อาจรู้สึกอายและกังวล – พวกเขาไม่ต้องการจะพูดถึงเกี่ยวกับโรคไวรัสตับอักเสบบี อาจเป็นประโยชน์ ถ้าคุณสามารถพูดคุยกับคนที่เข้าใจคุณ ค่อยๆตัดสินใจว่าคุณจะสามารถไว้วางใจใครได้บ้าง เป็นสิ่งสำคัญที่คุณจะต้องคิดเรื่องการบอกให้คนในบ้านและคู่สัมพันธ์ทางเพศของคุณทราบ เพื่อเขาจะได้ไปรับการตรวจและฉีดวัคซีนป้องกัน อาจเป็นประโยชน์หากคุณหารือเรื่องนี้กับพยาบาลหรือแพทย์ของคุณ



โปรดพึงระลึกว่า

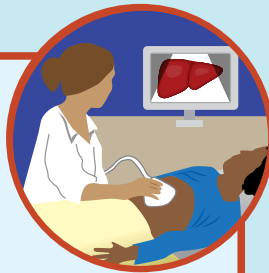
การฉีดวัคซีนจะสามารถป้องกันไม่ให้คนติดโรคไวรัสตับอักเสบบี

โรคไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรังสามารถทำให้เกิดโรคตับและมะเร็งตับ

ขอให้แพทย์ของคุณตรวจเลือดเพื่อการตรวจสอบว่าคุณเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีหรือไม่

การรักษาโรคไวรัสตับอักเสบบีลดโอกาสของการที่ตับจะถูกทำให้เสียหายและการเป็นโรคมะเร็ง

ตรวจร่างกายทุก 6 เดือนที่คลินิกแพทย์ของท่าน เพื่อตรวจว่าท่านเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรังหรือไม่



จะไปขอความช่วยเหลือและ ข้อมูลเพิ่มเติมได้จากที่ไหน?

Your Community Health Centre
Your doctor, GP or clinic nurse

Hep B Help website –
for community & clinicians
www.hepbhelp.org.au

**Organisations working with refugee
and migrant communities in hepatitis
and sexual health.**

Victoria – Multicultural Health and
Support Service (CEH)
Phone: (03) 9418 9929
www.ceh.org.au

NSW - Multicultural HIV
and Hepatitis Service
Phone: (02) 9515 1234
www.mhahs.org.au

South Australia – PEACE Multicultural
Services (Relationships Australia)
Phone: (08) 8245 8100
[www.rasa.org.au/services/couples-
families/peace-multicultural-services/](http://www.rasa.org.au/services/couples-families/peace-multicultural-services/)

Queensland – Hepatitis, HIV and
Sexual Health Program (ECCV)
Phone: (07) 3255 1540
www.eccq.com.au

Western Australia - Multicultural Health
Services Centre of WA
Phone: (08) 9328 2699
www.mscwa.com.au

All states

National Hepatitis Information Line
Phone: 1800 437 222
www.hepatitisaustralia.com.au
Link to hepatitis organisation in
your state.

Multicultural Women's Health Australia
Phone: 1800 656 421
www.mcwh.com.au/mwha.php

Cancer Council Australia Helpline
Phone: 13 11 20. Interpreters available.

Australian Multicultural
BBV/STI Alliance
Phone: (03) 9418 9929
www.multiculturalbbvsti.org.au

Health Direct (Nurse on call)
Phone: 1800 022 222
24 hr health advice.



Translating and Interpreting
Service (TIS)
Phone: 131 45

คำประกาศขอบคุณ

Concept and Project Manager:

Gabrielle Bennett, Victorian Viral Hepatitis Educator, St Vincent's Melbourne.
Email: gabrielle.bennett@svha.org.au

มีองค์ การและบุคคลเป็

นจำนวนมากที่ได้ให้การสนับสนุนอย่างกว้างขวางต่อการพัฒนาแหล่ง

ความรู้นี้ ข้อเสนอแนะและการมีส่วนร่วมขององค์กร เหล่านี้ มีคุณประโยชน์ ล้ำค่า:

Kat Byron: Victorian Aboriginal Community Controlled Health Organisation,
Tracey Cabrie: Melbourne Health, Allison Coehlo: Centre for Ethnicity, Culture
and Health, Sue Jaraba: ISIS Primary Care, Rosealie Vallance: North West
Melbourne Primary Health Network, Louisa Walsh: Hepatitis Victoria, Nicole
Allard, Jacqui Richmond, Ben Cowie, Tom Schultz, Nadia Chaves, Alex
Thompson, Huong Ngo, Hua Di, Huong Tran , Dave Isaacs, Jeanette Cameron,
Caroline Day, Dave Iser, Rhys Kinsey, Peter Waples-Crowe, Karella De Jongh,
Alistair McKeon, Cheryl Campbell, Media Department- Northern Metropolitan
Institute of TAFE, Richard Edlin, Sakurako Blackhall, Lah Htoo, Kate Sievert,
Suong Le, Karella De Jongh, Emily Wheeler, Emily Adamson, Danilo Di
Giacomo, Jawid Hakimi, people who participated in focus groups, Jon Pongjit
Saphakhun, Wathinee Saman, Marida Chheang, Satha Heng, Ambreen Mirza,
Erum Maqsood, Naeem Yari ,San Dar Htwe, Salwa Orha , Muriel Porter,
Jasmine Beame, Sarwat Nauman, Ifra Khalid, Karen Seager, Jaweria Khalid

Illustrations:

Jenny Bowman Email: jenbowman@netspace.net.au

Graphic design:

Ray Hehr, Swivel Design Email: info@swivel-design.com.au

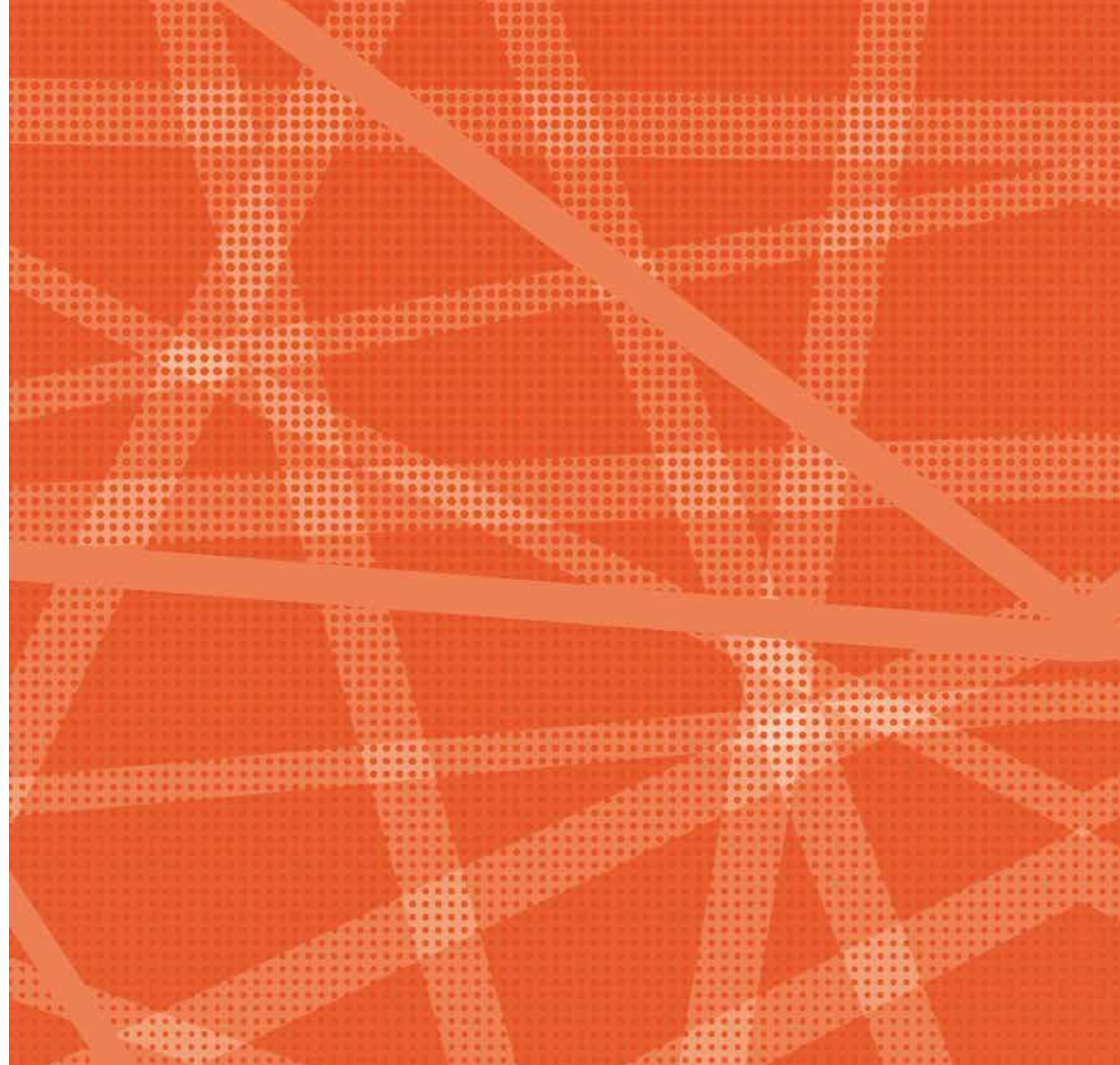
Process evaluation:

Leonie Morgan

eBook design and animation:

Aspin Group web: www.aspinelearning.com.au

This book is available online and in videos in several languages.
Go to St Vincent's Melbourne website at:
[www.svhm.org.au/home/health-professionals/specialist-clinics/g/
gastroenterology](http://www.svhm.org.au/home/health-professionals/specialist-clinics/g/gastroenterology)



Supported by

