

HBV > โรคตับอักเสบบี เป็นเรื่องของทุกคนในครอบครัว

โรคตับอักเสบบีคืออะไร?

โรคตับอักเสบบี เกิดจากการที่ตับติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี เชื้อไวรัสนี้จะเข้าไปทำลายตับและก่อให้เกิดมะเร็งตับ หลายคนติดเชื้อไม่ทราบว่าติดเชื้ออยู่ในร่างกาย การติดเชื้อที่พบมากในหลายประเทศเป็นการติดเชื้อจากแม่สู่ลูกขณะคลอด

โรคตับอักเสบ- ข้อมูลพื้นฐาน

โรคตับอักเสบ หมายถึง การอักเสบของตับ ตับมีความสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดีของคุณ เมื่อตับเกิดการอักเสบหรือเสียหาย มันอาจทำหน้าที่ได้ไม่ครบถ้วนและด้วยเหตุนี้จึงส่งผลต่อสุขภาพของคุณ

การอักเสบของตับอาจเกิดจาก แอลกอฮอล์ ยาเสพติด หรือ เชื้อไวรัส ในประเทศออสเตรเลียไวรัสที่พบมากที่สุดที่ทำให้เกิดโรคตับอักเสบ คือไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสตับอักเสบบี และ ไวรัสตับอักเสบซี ไวรัสเหล่านี้แตกต่างกันโดยสิ้นเชิงมีเพียงอย่างเดียวที่เหมือนกันคือส่งผลกระทบต่อตับ




โรคตับอักเสบบี ติดต่อผ่านทางอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ร่างกายสามารถกำจัดเชื้อได้เองภายในระยะเวลาอันสั้น ปัจจุบันมีวัคซีนที่ใช้ป้องกันโรคตับอักเสบบี

โรคตับอักเสบซี ติดต่อผ่านทางเลือด เชื้อตับอักเสบซีจะเข้าไปทำลายตับและก่อให้เกิดโรคมะเร็งตับ มีการรักษาโรคตับอักเสบบีแต่ไม่มีวัคซีนสำหรับป้องกันโรคนี้ เอกสารฉบับนี้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับโรคตับอักเสบบี โรคตับอักเสบบีมีวัคซีนสำหรับป้องกันและยังมียาสำหรับรักษาผู้ที่ป่วยเป็นโรค

ถ้าคุณเป็น โรคตับอักเสบบีจะมีผลอย่างไรบ้าง?

โรคตับอักเสบบีมีทั้งแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง ผู้ใหญ่ส่วนมากที่ได้รับเชื้อจะกำจัดเชื้อออกจากร่างกายได้ภายใน 6 เดือน และจะสร้างภูมิคุ้มกันไว้ต่อต้านโรค หลังจากที่กำจัดเชื้อออกจากร่างกายแล้ว จะไม่ติดเชื้ออีกและจะไม่แพร่โรคนี้อีกไปสู่อื่นได้อีก กรณีนี้เรียกโรคตับอักเสบบีแบบเฉียบพลัน

ผู้ที่ติดเชื้อเป็นเวลานานกว่า 6 เดือนจะมีการดำเนินโรคกลายเป็นโรคตับอักเสบบีเรื้อรัง 90% ของทารกที่เป็นจะมีการดำเนินโรคกลายเป็นเรื้อรังซึ่งทำให้เกิดความเสียหายของตับ ตับวาย (ตับ ไม่สามารถทำหน้าที่ได้ถูกต้อง) และอาจเป็นโรคมะเร็งตับเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่

| อายุที่ติดเชื้อ | จำนวนโดยประมาณของผู้ที่โรคดำเนินกลายเป็นโรคตับอักเสบบีเรื้อรัง |
|-----------------|--|
| 0-1 ปี | 90 จาก 100  |
| 1-5 ปี | 60 จาก 100  |
| ผู้ใหญ่ | 5 จาก 100  |

คนที่เป็นโรคตับอักเสบบีที่ยังอายุน้อยยังมีความเสี่ยงสูงมากขึ้นที่ตับจะถูกทำลายและกลายเป็นมะเร็งตับเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ ในประเทศออสเตรเลียคนที่เป็นโรคตับอักเสบบีเรื้อรังส่วนใหญ่เกิดในต่างประเทศและได้รับโรคตับอักเสบบีเมื่ออยู่ในวัยเด็กหรือทารก

โรคตับอักเสบบีเรื้อรังและสุขภาพของคุณ

ผู้ที่เป็นโรคตับอักเสบบีเรื้อรังจำเป็นต้องพบแพทย์อย่างน้อยปีละหนึ่งครั้งเพราะความเสี่ยงของตับเกิดได้ตลอดเวลา แพทย์จะให้คำแนะนำที่ดีที่สุดเกี่ยวกับวิธีการดูแลตัวเอง วิถีดูแลตับที่ถูกต้อง พร้อมทั้งจะบอกว่าคุณมีความจำเป็นต้องใช้ยาหรือไม่ และจะส่งต่อคุณไปยังผู้เชี่ยวชาญเรื่องตับถ้าหากมีความจำเป็น คนส่วนใหญ่ที่เป็นโรคตับอักเสบบีเรื้อรังมีสุขภาพดีและไม่จำเป็นต้องใช้ยาสำหรับรักษาโรคนี

จะช่วยตับของคุณได้อย่างไร?

- ค่ิมเครื่องค่ิมแอลกอฮอล์น้อยลงหรือไม่ค่ิมเลย
- รับประทานอาหารครบทุกหมู่และหลีกเลี่ยงอาหารมัน
- รักษาน้ำหนักให้เหมาะสมกับสุขภาพของคุณ
- เลิกหรือลดการสูบบุหรี่
- ออกก่ำลังกายสม่ำเสมอ
- จัดการกับความเครียด เข้ารับความช่วยเหลือและพักผ่อนให้เพียงพอ
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี เพราะถ้าติดเชื้อไวรัสชนิดอื่นใดเพิ่มเข้าไป ในขณะที่เป็นโรคตับอักเสบบีเรื้อรังอยู่แล้วจะทำให้โรคตับทวีความรุนแรงมากขึ้น

‘พาหะนำโรคที่มีสุขภาพดี’ นั้น-ไม่มี

โรคตับอักเสบบีเรื้อรังเป็นโรคที่ซับซ้อน เปลี่ยนแปลงได้ทุกช่วงเวลาพร้อมกับที่มีบางช่วงที่ตับไม่โดนทำลาย ซึ่งในอดีตจะเรียกคนที่ม่ีช่วงเวลาเหล่านี้ว่าเป็น ‘พาหะนำโรคที่มีสุขภาพดี’ แต่ที่จริงแล้วโรคมีการเปลี่ยนแปลงโดยไม่รู้ตัว ซึ่งกว่าจะรู้ก็เสี่ยงที่ตับจะถูกทำลายและกลายเป็นโรคตับแข็งได้ ปัจจุบันนี้เป็นที่รู้กันแล้วว่า ‘พาหะนำโรคที่มีสุขภาพดี’ นั้นไม่มี วิธีเดียวที่จะรู้ว่าโรคตับอักเสบบีเรื้อรังกำลังมีผลอย่างไรกับตับของคุณคือต้องตรวจตับเป็นประจำ ถึงในอดีตคุณเคยได้รับการบอกกล่าวว่าเป็น ‘พาหะนำโรคที่มีสุขภาพดี’ คุณ ก็ต้องไปพบแพทย์เพื่อตรวจเช็คปีละครั้ง

คุณเป็นโรคตับอักเสบบีได้อย่างไร?

โรคตับอักเสบบีพบในของเหลวในร่างกายของผู้ติดเชื้อ เช่น เลือด น้ำอสุจิ และของเหลวในช่องคลอด โรคตับอักเสบบีติดต่อเมื่อของเหลวในร่างกายของผู้ติดเชื้อผ่านเข้าสู่ร่างกายของบุคคลอื่น แม้ปริมาณของเหลวจะน้อยมากจนมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น แต่ก็สามารถแพร่เชื้อไวรัสไปได้

ยังมีอายุน้อยเท่าไรขณะที่ได้รับโรคตับอักเสบบีก็ยิ่งมีความเสี่ยงสูงขึ้นเท่านั้นที่โรคมะเร็งจะดำเนินกลายเป็น โรคตับอักเสบบีเรื้อรังเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ กรณีนี้ส่วนมากเกิดขึ้นจาก

- ขณะคลอด เชื้อไวรัสจะติดต่อกับแม่ที่เป็นโรคนานไปยังทารก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศกำลังพัฒนา
- ในวัยเด็ก จากคนหนึ่งติดต่อไปยังอีกคนผ่านทางแผลหรือรอยบาดที่ไม่ปิดแผลให้เรียบร้อย

คนวัยผู้ใหญ่ส่วนมากที่เป็นโรคตับอักเสบบี สามารถกำจัดเชื้อไวรัสให้หมดไปได้ คนเหล่านี้ส่วนใหญ่ติดเชื้อไวรัสนี้จาก

- การมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็นโรคโดยไม่สวมถุงยาง
- การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน

โรคตับอักเสบบียังติดต่อโดย

- ใช้อุปกรณ์ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น มีดโกน, แปรงสีฟันหรือของใช้อื่นๆที่มีเลือดติดอยู่
- การบริจาคและขั้นตอนทางการแพทย์ และทันตกรรมในประเทศที่อุปกรณ์ต่างๆไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้ออย่างถูกต้อง แต่ในประเทศออสเตรเลียมีความปลอดภัย
- ผ่านการถ่ายเลือดในประเทศที่เลือดไม่ได้ตรวจหาโรคตับอักเสบบี ในประเทศออสเตรเลียการถ่ายเลือดมีความปลอดภัย
- ผ่านวิธีการรักษาแบบดั้งเดิมที่อาจเกี่ยวข้องกับเลือด เช่น การฝังเข็ม
- การใช้อุปกรณ์การสักที่ไม่ได้รับการฆ่าเชื้ออย่างถูกต้อง ซึ่งรวมถึงการสักเพื่อเสริมความงาม

คุณไม่ติดโรคตับอักเสบบีจาก

- ไอ
- กอด
- แมลงกัดต่อย
- ใช้ห้องน้ำหรือสุขาร่วมกัน
- การใช้อุปกรณ์ทำอาหารและช้อนส้อมร่วมกัน
- สระว่ายน้ำ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความปลอดภัยโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าทารกได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี

อุบัติการณ์ของโรคตับอักเสบบีทั่วโลก

ประชากรกว่า 350 ล้านคนทั่วโลกเป็นโรคตับอักเสบบีเรื้อรัง ในแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตถึง 1 ล้านคน โดยทั่วไปการติดเชื้อที่เกิดขึ้นมากที่สุดเป็นการติดจากแม่สู่ทารกขณะคลอด

การแพร่กระจายของโรคตับอักเสบบีทั่วโลก



ที่มา : WHO 2001

ในประเทศออสเตรเลีย ส่วนมากผู้ที่ เป็นโรคตับอักเสบบีเรื้อรัง คือ ผู้ที่เกิดในต่างประเทศที่มีโรคตับอักเสบบีเกิดขึ้นอยู่ทั่วไป

อาการของโรคตับอักเสบบีเป็นอย่างไร?

คนส่วนใหญ่ที่เป็นโรคตับอักเสบบีจะไม่มีอาการเฉพาะใดๆ และหลายคนอาจไม่ทราบว่า มีโรคตับอักเสบบีอยู่ในร่างกาย แต่ถึงจะไม่มีอาการใดๆ ตับก็กำลังถูกทำลายจากเชื้อไวรัส

อาการที่มีจะเป็นๆหายๆ และอาจคล้ายกับอาการเจ็บป่วยอื่น ๆ อาการที่เป็นไปได้ของโรคตับอักเสบบี ได้แก่

- ปวดตามข้อต่อ ปวดเมื่อย
- เบื่ออาหาร
- คลื่นไส้ (ความรู้สึกเหมือนจะอาเจียน)
- อาการปวดที่ตับ (ด้านบนขวาของช่องท้อง)
- เหลืองตา ภาวะซีมเศร้าและหงุดหงิด
- อาเจียน

วิธีเดียวที่จะทราบว่า คุณมีโรคตับอักเสบบี คือการได้รับการตรวจเลือดที่ถูกต้อง

การตรวจหาโรคตับอักเสบบี

ไม่ใช่ว่าการตรวจเลือดทุกประเภทจะบอกได้ว่าเป็นโรคตับอักเสบบี แพทย์ต้องสั่งตรวจเลือดหาโรคตับอักเสบบีถึงจะสามารถทราบผลว่าติดเชื่อหรือไม่ การตรวจเลือดจะบอกว่าคุณเป็นโรคตับอักเสบบีเรื้อรัง หรือ มีการสร้างภูมิคุ้มกันต่อต้าน

โรคตับอักเสบบี ปรีกษาแพทย์ของคุณถ้าต้องการตรวจหาโรคตับอักเสบบี การตรวจสุขภาพสำหรับการย้ายถิ่นฐานมา ออสเตรเลียไม่ตรวจหาโรคตับอักเสบบี

หากคุณเป็นโรคตับอักเสบบีเรื้อรัง แพทย์ของคุณอาจต้องตรวจเพิ่มเติมเพื่อดูความเสียหายของตับและความจำเป็นในการใช้ ยา แพทย์จะอธิบายถึงการตรวจแต่ละประเภทและอธิบายว่าทำไมถึงต้องสั่งตรวจเพิ่มเติม

คุณควรตรวจหาโรคตับอักเสบบี ถ้าคุณ

- เกิดหรืออาศัยอยู่ในประเทศที่มีโรคตับอักเสบบีเกิดขึ้นอยู่ทั่วไป หรือในประเทศที่ไม่มีการฉีดวัคซีนป้องกันโรค ตับอักเสบบีฟรีสำหรับทารกและเด็ก
- มีบิดามารดาหรือสมาชิกในครอบครัวที่เป็นโรคตับอักเสบบีโรคตับหรือ โรคมะเร็งตับ
- เคยมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ เป็นโรคตับอักเสบบี หรือพักอาศัยกับคนที่ เป็นโรคตับอักเสบบีเรื้อรัง
- เคยถ่ายเลือด เคยผ่านขั้นตอนทางการแพทย์หรือทำฟันในประเทศที่กำลังพัฒนา
- เคยมีส่วนร่วมในการปฏิบัติทางวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับเลือด เช่น สัก ฯลฯ

โรคนี้มียารักษาหรือไม่?

โรคนี้ไม่มียารักษาให้หายขาดแต่มียาที่สามารถควบคุมเชื้อไวรัส ช่วยลดความเสียหายของตับและลดความเสี่ยงของการเป็น โรคมะเร็งตับ นอกจากนี้ยังช่วยตับให้ซ่อมแซมตัวเองด้วย แพทย์ของคุณจะแจ้งคุณถ้าคุณจำเป็นต้องใช้ยา นี่ก็คือเหตุผล สำคัญที่ต้องไปพบแพทย์ของคุณอย่างสม่ำเสมอ

หากคุณจำเป็นต้องใช้ยาแพทย์ของคุณจะส่งคุณ ไปพบผู้เชี่ยวชาญเรื่องตับซึ่งจะอธิบายถึงยาต่างๆที่มีและยาที่ดีที่สุด สำหรับคุณ คุณต้องพบผู้เชี่ยวชาญเป็นประจำเมื่อคุณเริ่มใช้ยา และถ้ามีปัญหาในการใช้ยาคุณไม่ควรหยุดยาโดยไม่ปรึกษา แพทย์ก่อน

แจ้งให้แพทย์และผู้เชี่ยวชาญของคุณทราบถ้าคุณใช้ยาใดๆ ที่มาจากธรรมชาติเช่นสมุนไพรหรือการเยียวยาแบบดั้งเดิม เพราะอาจมีผลต่อบตับหรือทำให้ยาทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ แพทย์จะให้คำแนะนำว่ายาสมุนไพรหรือยาแผน โบราณใด ที่คุณควรหลีกเลี่ยง

เราจะหยุดการแพร่กระจายของโรคตับอักเสบบีอย่างไร?

การฉีดวัคซีนเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับครอบครัวของคุณและคนใกล้ชิดในการป้องกันโรคตับอักเสบบี

ในประเทศออสเตรเลียมีการเสนอฉีดวัคซีนฟรีสำหรับทารกแรกเกิด และต้องฉีดซ้ำอีกภายในระยะเวลา 12 เดือนแรก เพื่อที่จะได้ป้องกันได้อย่างเต็มที่ วัคซีนที่ใช้มีความปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

การฉีดวัคซีนนี้ฟรีสำหรับเด็กและวัยรุ่น และยังฉีดฟรีให้กับสมาชิกในครอบครัว และคนที่ใกล้ชิดกับคนที่ เป็นโรคตับ อักเสบบี ควรปรึกษาแพทย์ของคุณเพื่อขอข้อมูลเพิ่มเติม

เราสามารถหยุดการแพร่กระจายของโรคตับอักเสบบีได้ ด้วยวิธีอื่นๆ อีกเช่น

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสเลือด ไม่ใช้มีดโกนหนวด แปรงสีฟันหรืออุปกรณ์ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน
- ควรปิดบาดแผล ทำความสะอาดหยดเลือดที่เปื้อนตามที่ต่างๆด้วยสารเคมีเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ และอย่าให้ใครสัมผัสแผลของคุณ หรือสัมผัสเลือดโดยไม่สวมถุงมือ

- ingsong ใช้ส่วนตัวเช่นกระดาษชำระ ผ้าอนามัย ผ้าอนามัยแบบสอดและผ้าพันแผลในถุงพลาสติกปิดผนึก
- ใช้ถุงยางอนามัยและสารหล่อลื่นทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
- ไม่ใช่เข็มฉีดยาหรืออุปกรณ์ฉีดยาร่วมกัน

ใครที่คุณควรบอก?

นี่เป็นคำถามธรรมดาๆแต่เป็นเรื่องยากที่จะตอบเพราะทุกคนมีความจำเป็นและความสัมพันธ์ที่แตกต่างกัน การบอกเรื่องราวของคุณกับคนที่เข้าใจและช่วยเหลือคุณได้นั้นเป็นเรื่องที่เป็นประโยชน์ แต่คุณควรใช้เวลาในการตัดสินใจว่าใครที่คุณควรไว้ใจ

คุณไม่ต้องบอกทุกคนว่าคุณเป็นโรคตับอักเสบบี แต่คุณต้องป้องกันไม่ให้โรคนี้อติดต่อไปยังคนอื่นๆ และที่สำคัญก็คือต้องบอกให้ผู้ที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกับคุณหรือคนที่คุณมีเพศสัมพันธ์ด้วยทราบ เพื่อว่าพวกเขาจะได้ไปตรวจเลือดและรับวัคซีนกับคนอื่นๆคุณไม่จำเป็นต้องบอก

บอกเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพ เช่น ทันตแพทย์หรือแพทย์อื่นๆ เพื่อพวกเขาจะได้ให้การดูแลทางการแพทย์ที่ดีที่สุดกับคุณ แต่ขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของคุณ แพทย์หรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องต้องรับผิดชอบในการปกป้องความเป็นส่วนตัวส่วนตัวของคุณและเก็บข้อมูลของคุณเป็นความลับ พวกเขาจะไม่เลือกปฏิบัติกับคุณไม่ว่าเรื่องใดๆก็ตาม

ในรัฐนิวเซาท์เวลส์มีบางกรณีที่กฎหมายกำหนดว่าคุณต้องบอกคนอื่นว่าเป็นโรคตับอักเสบบีเรื้อรังกรณีที่ว่านี้คือถ้า

- บริษัทประกันภัยของคุณต้องการข้อมูลเกี่ยวกับการติดเชื้อและการเจ็บป่วย
- คุณทำงานหรือต้องการเข้าร่วมในกองทัพของออสเตรเลีย
- คุณต้องการบริจาคเลือดหรือน้ำอสุจิ

หากคุณไม่แน่ใจว่าจะบอกใครดีหรือจะบอกอย่างไร คุณสามารถขอคำแนะนำได้จากหน่วยบริการด้านล่างนี้

ข้อมูลและความช่วยเหลือ

แพทย์ของคุณสามารถตอบคำถามใด ๆ ที่คุณอาจมีเกี่ยวกับโรคตับอักเสบบี หรือ คุณยังสามารถสอบถามได้ที่

Hepatitis NSW (เฮปไตติส นิวเซาท์เวลส์)

สายด่วน โรคตับอักเสบ

โทรในซิดนีย์: 02 9332 1599

โทรจากที่อื่นในรัฐนิวเซาท์เวลส์: 1800 803 990

www.hep.org.au

Hepatitis Australia (เฮปไตติส ออสเตรเลีย)

สายข้อมูลแห่งชาติ: 1300 437 222

www.hepatitisaustralia.com

Cancer Council Help Line (แค้นเซอร์ เคานซิล เฮลป์ ไลน์-สายด่วนสภามะเร็ง)

โทร : 13 11 20

www.cancercouncil.com.au

Multicultural HIV and Hepatitis Service (มัลติเคาเซอร์ล เอชไอวี แอนด์ เฮปไตติสเซอร์วิส-บริการ

ด้านเอชไอวี และโรคตับอักเสบ ที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมแบบต่างๆ)

ข้อมูลโรคตับอักเสบในภาษาไทย สามารถอ่านได้จาก

www.mhahs.org.au

HALC

สำหรับคำถามที่เกี่ยวข้องกับการเลือกปฏิบัติหรือปัญหาทางกฎหมายอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโรคตับอักเสบบี

โทร : 02 9206 2060

โทรฟรี: 1800 063 060

www.halc.org.au

Translating and Interpreting Service (TIS) (ทิส-บริการแปลและล่าม)

โทร : 131 450

หากต้องการพูดโทรศัพท์กับหน่วยบริการต่างๆเป็นภาษาไทย ให้โทรไปที่ทิส และเมื่อล่ามอยู่ในสายแล้ว ขอให้ล่ามโทรไปยังหน่วยบริการที่คุณต้องการติดต่อด้วย ค่าใช้จ่ายในการโทรศัพท์ตามอัตราค่าบริการของสายท้องถิ่น

Health care interpreters (ล่ามด้านสุขภาพ)

โรคตับอักเสบบีเป็นโรคที่ซับซ้อนและยากที่จะเข้าใจ โรงพยาบาลมีบริการล่ามไว้แปลสิ่งที่แพทย์พูดและคำถามที่คุณต้องการถามแพทย์ ตอนที่คุณโทรนัดพบแพทย์ ให้บอกเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ว่าคุณต้องการล่าม