

HỒ SƠ SỨC KHỎE GIA ĐÌNH | CẬP NHẬT 2025

# Viêm gan B: “**Kẻ giết người thầm lặng**” ở tuổi trung niên

Đừng để sự **im lặng** phá hủy lá gan của bạn. Tài liệu **hướng dẫn nhận** biết, phòng ngừa và bảo vệ gia đình dành cho độ tuổi 35-55.

# Toàn cảnh: Mức độ đe dọa tại Việt Nam

**1/10**



Cứ 10 người Việt Nam thì có 1 người đang mang virus HBV.

**6.5M - 8M**

Số người nhiễm bệnh hiện tại.  
Việt Nam nằm trong Top 10 quốc gia có tỷ lệ cao nhất thế giới.



**80.000**

Ca biến chứng xơ gan và ung thư gan mỗi năm.

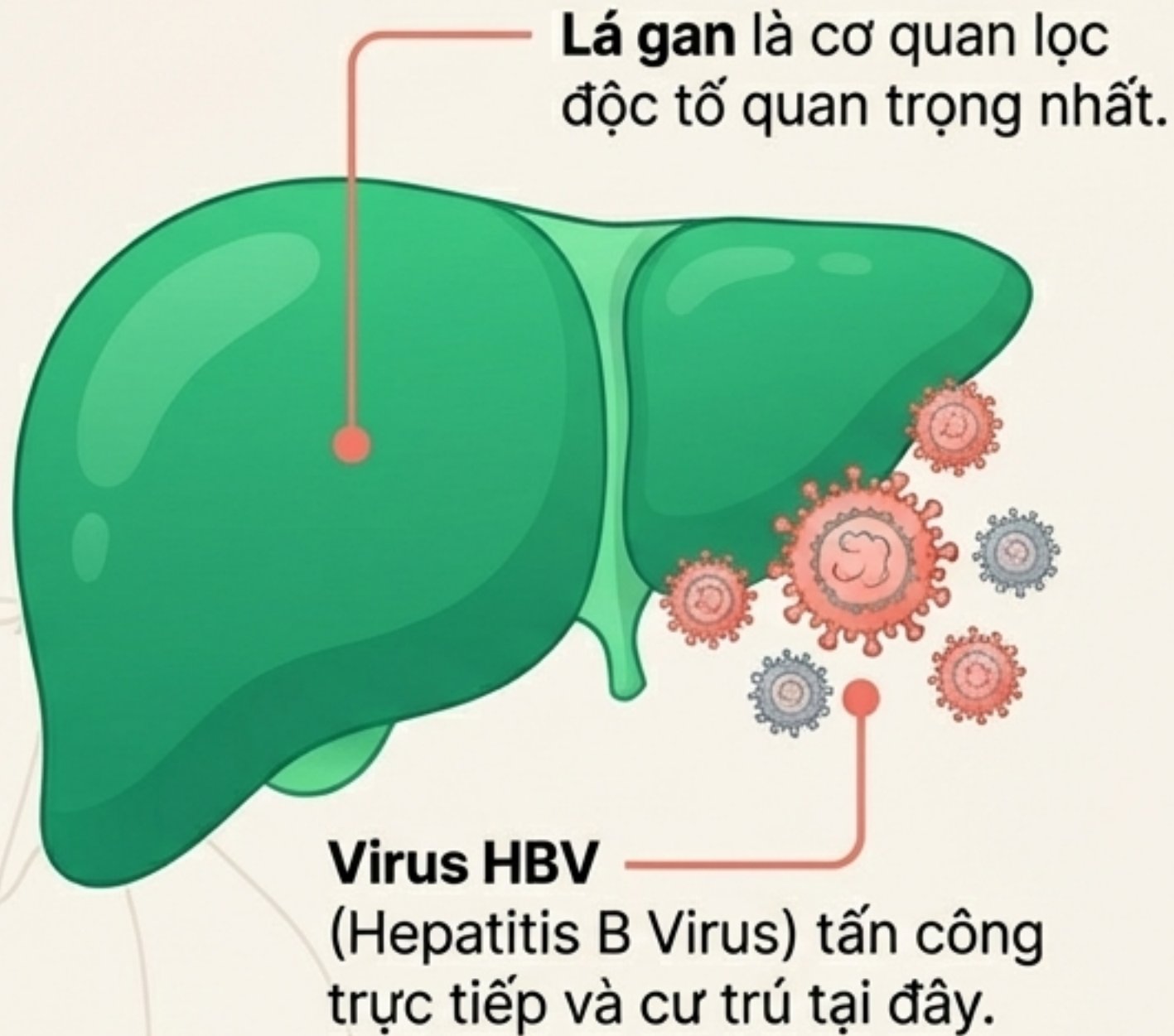


**40.000**

Người tử vong hàng năm do các biến chứng từ viêm gan B.



# Mục tiêu tấn công: Nhà máy lọc độc tố của cơ thể



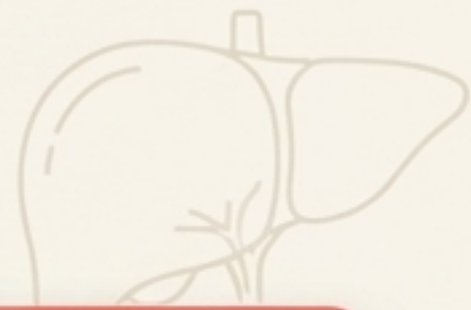
## Bối cảnh toàn cầu & Sự nguy hiểm

Theo WHO (2024-2025), 254 triệu người đang sống chung với viêm gan B mãn tính.

### Kẻ thù tàng hình.

Virus không lập tức phá hủy gan. Nó âm thầm h thềm tồn tại và nhân lên trong cơ thể hàng chục năm mà không gây ra bất kỳ sự xáo trộn nào.

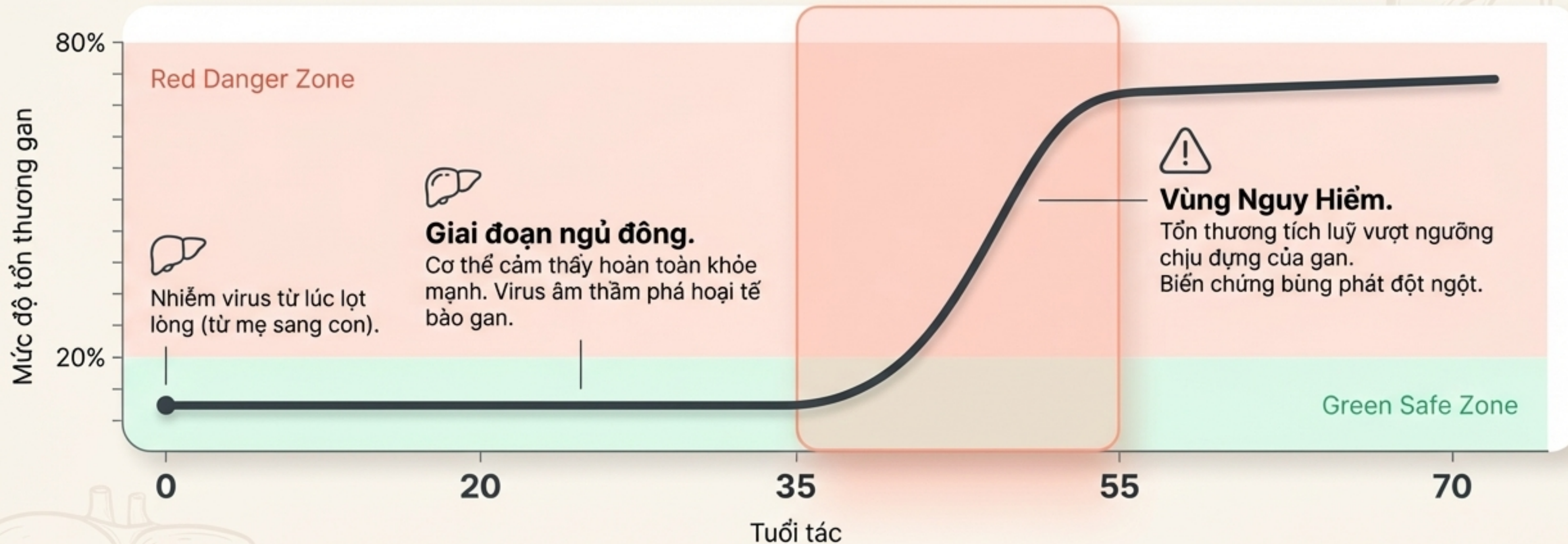
# Ma trận lây nhiễm: Hiểu lầm và Sự thật



AN TOÀN	NGUY HIỂM
<b>KHÔNG</b> lây qua giao tiếp hàng ngày	<b>CÁC ĐƯỜNG LÂY CHÍNH</b> (Xếp theo mức độ phổ biến)
  Ăn uống chung	 <b>Từ Mẹ Sang Con</b> (Phổ biến nhất ở thế hệ 7x, 8x, 9x khi sinh nở chưa có tiêm phòng phổ cập).
  Bắt tay	 <b>Đường Tình Dục</b> (Quan hệ không an toàn).
  Ôm hôn	 <b>Đường Máu</b> (Dùng chung kim tiêm, xăm mình, thiết bị y tế chưa tiệt trùng).
	 <b>Đồ Dùng Cá Nhân</b> (Dùng chung dao cạo râu, bàn chải đánh răng dính máu).

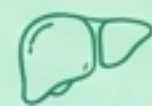
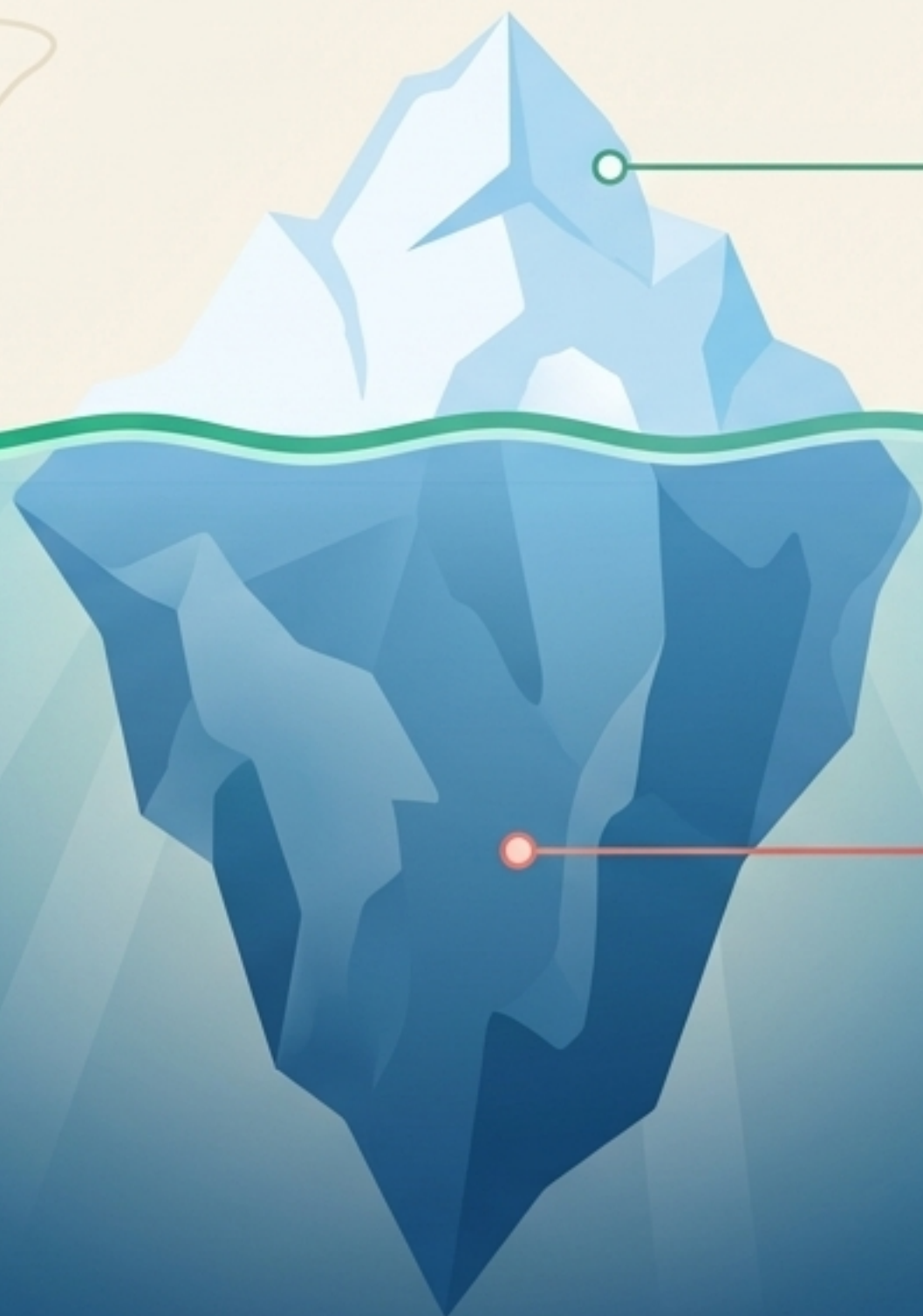


# Tại sao tuổi trung niên là "Vùng Nguy Hiểm"?



**Nhiều anh chị nhiễm từ nhỏ mà không hề hay biết.  
Đến tuổi trung niên, sự im lặng kết thúc và biến chứng bắt đầu lộ diện.**

# Ảo giác của sự khỏe mạnh: Đừng đợi đến khi có triệu chứng



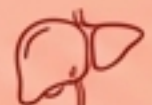
## VIÊM GAN B CẤP TÍNH (Hiếm gặp ở người lớn)



Vàng da/mắt, mệt mỏi rã rời, nước tiểu sẫm màu, đau quặn bụng phải, buồn nôn.



Dễ nhận biết nhưng thường tự khỏi ở người lớn.



## VIÊM GAN B MÃN TÍNH

(Rất phổ biến - Kẻ thù thực sự)



**THƯỜNG KHÔNG CÓ DẤU HIỆU RÕ RÀNG.**

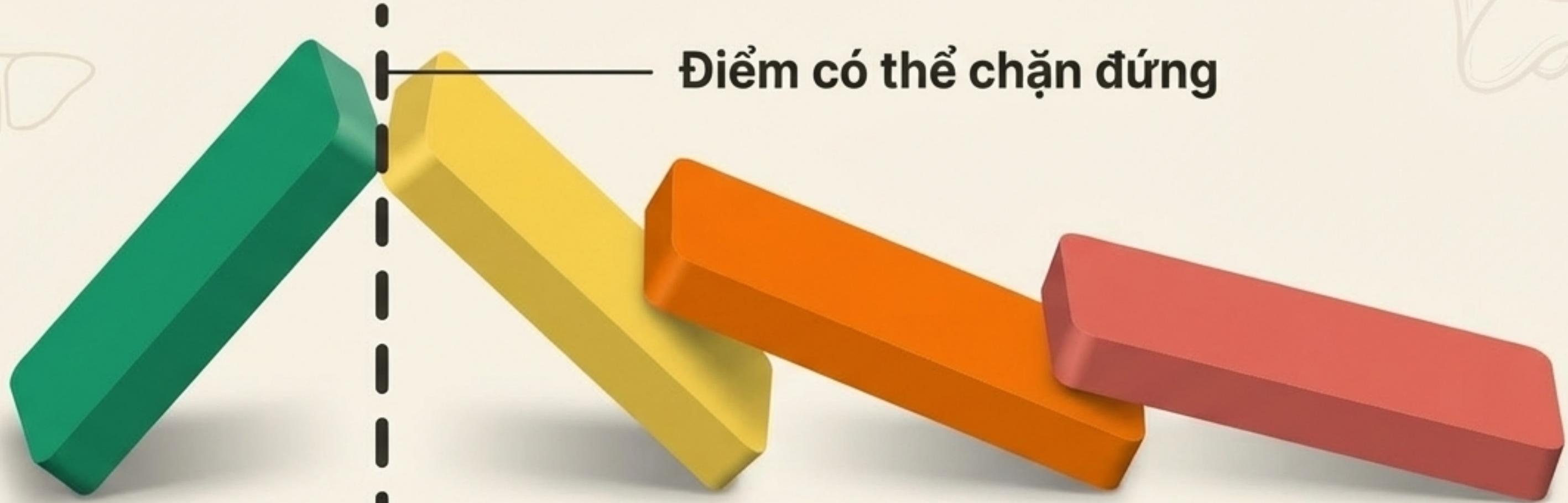
Chỉ thỉnh thoảng mệt mỏi kéo dài, khó tiêu, đau âm ỉ vùng gan.



Đa số chỉ phát hiện tình cờ qua xét nghiệm máu định kỳ. Đợi đến khi vàng da thì bệnh đã ở giai đoạn muộn.



# Hiệu ứng Domino: Chuỗi biến chứng chết người



**Viêm gan B mãn tính**  
(Viêm gan kéo dài, tế bào gan tổn thương liên tục).

**Xơ gan**  
(Gan hình thành các sẹo xơ cứng, mất dần chức năng lọc).

**Suy gan**  
(Gan ngừng hoạt động, đe dọa tính mạng trực tiếp).

**Ung thư gan**  
(Khối u ác tính hình thành).

Mỗi năm Việt Nam có hơn 25.000 ca ung thư gan mới. Viêm gan B là nguyên nhân hàng đầu. Trễ một bước, tổn kém hàng trăm triệu, khả năng cứu chữa cực thấp.



# Tin vui từ y học: Hệ thống phòng thủ kép

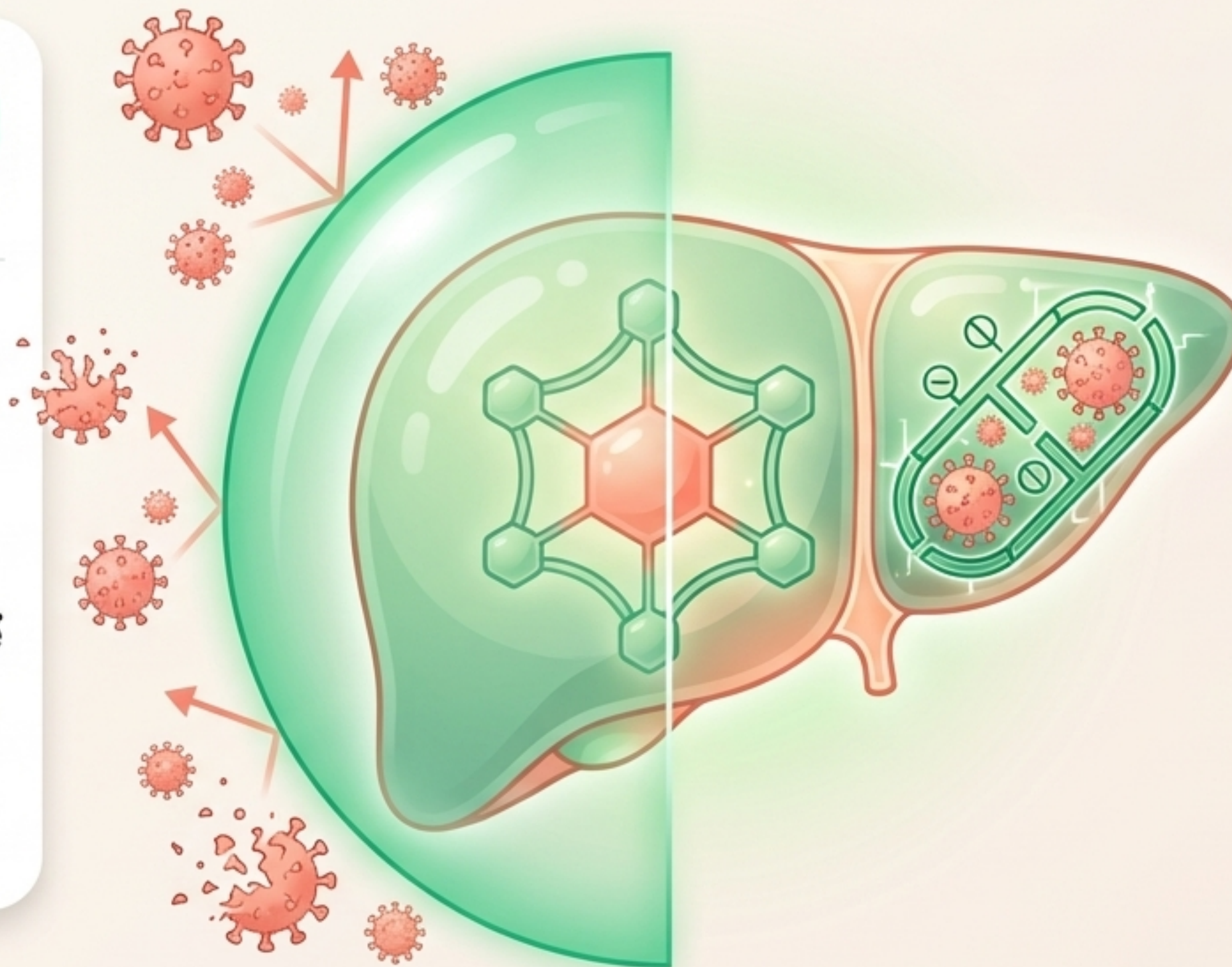


## Lá chắn Vắc-xin (Phòng ngừa)



**Cơ chế:** Dành cho người CHƯA nhiễm. Ngăn chặn virus xâm nhập.

**Hiệu quả:** Tiêm 3 mũi đầy đủ tạo ra kháng thể bảo vệ >95% suốt đời. Miễn phí cho trẻ em, người lớn tiêm dịch vụ giá rẻ.



## Lá chắn Thuốc kháng virus (Điều trị)



**Cơ chế:** Dành cho người ĐÃ nhiễm mãn tính. Ngăn chặn virus nhân lên và bảo vệ gan khỏi xơ hóa.

**Phác đồ:** Theo chuẩn WHO 2024, chỉ cần uống 1 viên/ngày (Entecavir hoặc Tenofovir). Cực kỳ hiệu quả trong việc kiểm soát tải lượng virus và ngăn biến chứng ung thư.

# Cây Quyết Định: Sơ đồ bảo vệ bản thân và gia đình



Tôi cảm thấy hoàn toàn bình thường

Hành động ngay: Đi **XÉT NGHIỆM** máu (HBsAg & Men gan).  
Chi phí rất rẻ: Chỉ 100k - 200k VND.

**KẾT QUẢ DƯƠNG TÍNH (+) -> Đã nhiễm virus.**

**Action:** Không hoảng sợ. Tuân thủ phác đồ bác sĩ.  
Uống 1 viên/ngày.

✅ **Outcome:** Khóa chặt virus -> Sống khỏe mạnh  
-> Ngăn chặn 100% rủi ro ung thư gan.

**KẾT QUẢ ÂM TÍNH (-) -> Chưa nhiễm virus.**

**Action:** Tiêm ngay 3 mũi vắc-xin.

✅ **Outcome:** Tạo lá chắn thép -> Bảo vệ trọn đời.

# Vòng bảo vệ người thân: Trách nhiệm với gia đình



## Quy tắc vàng cho mẹ bầu

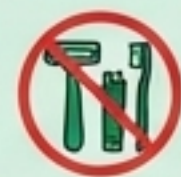
Phụ nữ mang thai mắc HBV có nguy cơ truyền cho con cực cao.



Trẻ sơ sinh **PHẢI** được tiêm Kháng thể (Globulin) + Vắc-xin viêm gan B ngay trong 24 giờ đầu sau sinh. Đây là cách duy nhất cắt đứt chuỗi lây truyền thế hệ.

## Sinh hoạt gia đình an toàn

Người mang virus hoàn toàn có thể ăn chung mâm, ôm hôn con cái.



Tuyệt đối không dùng chung dao cạo râu, kìm bấm móng tay, hoặc bàn chải đánh răng. Khuyến khích mọi thành viên trong nhà đi xét nghiệm tầm soát.

# 3 Bước Hành Động Ngay Hôm Nay



# 1

## Kiểm Tra

Dành 30 phút buổi sáng đi xét nghiệm viêm gan B. Khoản đầu tư **200.000đ** rẻ hơn **hàng nghìn lần** so với chi phí chữa ung thư.



# 2

## Tiêm Phòng

Đưa bản thân và gia đình đi tiêm **vắc-xin ngay** nếu chưa có kháng thể.



# 3

## Lan Tỏa

Gửi tài liệu này qua Zalo/Facebook cho vợ/chồng, anh chị em và bạn bè. Một nút "**Chia sẻ**" có thể **cứu được một lá gan**.



*Thông tin mang tính chất tham khảo giáo dục dựa trên khuyến cáo y tế.  
Vui lòng tham vấn bác sĩ chuyên khoa để có phác đồ điều trị phù hợp nhất cho cá nhân bạn.*