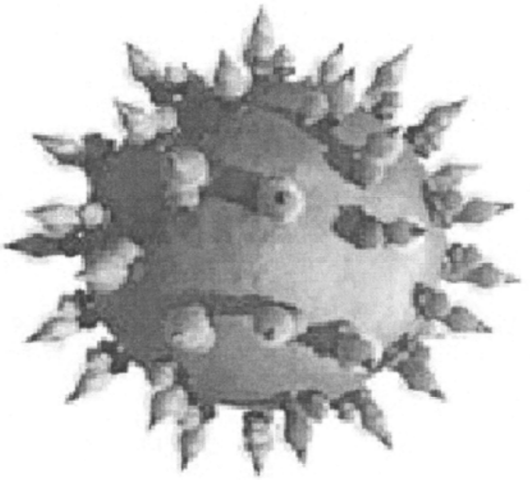
ພະຍາດຕັບອັກເສບໄວຣັສ ຊີ
Viral Hepatitis C



ມີຄົນອະເມຣິກັນ ຫຼາຍກ່ວາ 4ລ້ານຄົນ ທີ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດຕັບອັກເສບໄວຣັສ ຊີ.

ບໍ່ມີ ຢາວັກຊີນອັນໃດ ເພື່ອສັກປ້ອງກັນ ພະຍາດຕັບອັກເສບໄວຣັສ c.

ຂ່າວສານອັນນີ້ຈະຊ່ອຍໃຫ້ທ່ານໄດ້ເຂົ້າໃຈຕື່ມ ວ່າ ພະຍາດຕັບອັກເສບໄວຣັສ cແມ່ນຫຍັງ ແລະທ່ານຈະປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດພະຍາດນີ້ໄດ້ ຄືແນວໃດ. ຈົ່ງອ່ານຂໍ້ຄວາມດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ເບິ່ງ ບາງທີທ່ານອາດຈະຕ້ອງການກວດເລືອດ ເບິ່ງວ່າ ທ່ານ ຈະເປັນພະຍາດດັ່ງກ່າວນີ້ ຫຼືບໍ່.

ຖ້າຫາກທ່ານຕິດເຊື້ອພະຍາດຕັບອັກເສບໄວຣັສ c ແລ້ວ, ທ່ານຄວນຮູ້ວ່າ : ພະຍາດຕັບອັກເສບໄວຣັສ c ແມ່ນຫຍັງ ? (what is Hepatitis C ?) ພະຍາດຕັບອັກເສບໄວຣັສ c ແມ່ນພະຍາດຕັບທີ່ເກີດອັກເສບ ຍ້ອນເຊື້ອໄວຣັສ C ເຊິ່ງສາມາດກວດພົບຢູ່ໃນເລືອດ ຂອງຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດນີ້. ພະຍາດນີ້ ສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ຈາກການຈັບບາຍເລືອດຂອງຜູ ທີ່ຕິດເຊື້ອໄວຣັສນີ້ .

<u>ພະຍາດຕັບອັບເສບໄວຣັສ C ນີ້ ຮ້າຍແຮງຫຼາຍບໍ່</u>? How serious is hepatitis C? ພະຍາດຕັບທີ່ເກີດອັກເສບຍ້ອນເຊື້ອໄວຣັສ C ແມ່ນພະຍາດມີຮ້າຍແຮງສຳລັບບາງຄົນ, ແຕ່ອາດຈະບໍ່ຮ້າຍແຮງ ສຳລັບບາງຄົນ. ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໄວຣັສຕັບອັກເສບ C ຫຼາຍຄົນຈະເປັນຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອໄວຣັສຕິດໂຕຢູ່ຕະຫຼອດຊີວິດ. ຄົນຈຳ ພວກນີ້ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນມີຕັບຊຸດໂຊມ ແຕ່ວ່າບາງຄົນກໍບໍ່ໄດ້ມີອາການເຈັບປ່ວຍຍ້ອນພະຍາດນີ້ເລີຍ. ບາງຄົນທີ່ມີ ຕັບຊຸດໂຊມຍ້ອນພະຍາດຕັບອັກເສບໄວຣັສ c ອາດຈະມີການຂະຫຍາຍໄປເປັນພະຍາດຕັບແຂງ (cirrhosis of the liver) ແລະມີອາການຂອງຕັບເຮັດວຽກລົ້ມເຫຼວເຊິ່ງແມ່ນອາການຕັບແຂງທີ່ເປັນມາແລ້ວຫຼາຍປີ. ບາງຄົນ ກໍບໍ່ມີອາການຈາກຜົນສະທ້ອນທີ່ຍາວນານຄືແນວນີ້ເລີຍ.

<u>ຖ້າຜົນກວດເລືອດ ພົບວ່າ ມີເຊື້ອໄວຣັສຕັບຊີ ຂ້ອຍຄວນຈະເຮັດແນວໃດ</u>?

© Laonet Magazine, July 2006

What can I do now that my hepatitis C test ispositive? ໄປພົບທ່ານໝໍຂອງທ່ານ.ກວດເລືອດຄືນອີກຕື່ມເພື່ອຄວາມແນ່ໃຈວ່າ ການບົ່ງມະຕິພະຍາດບໍ່ຜິດພາດ ແລະ ເພື່ອ ກວດ ເບິ່ງວ່າ ທ່ານບໍ່ໄດ້ມີອາການຕັບຊຸດໂຊມເທື່ອ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບປ່ວຍເດ່ທ່ານຄວນຈະເຮັດແນວໃດ? What if I don't feel sick? ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ ໄວຣັສຕັບອັກເສບ C ແກ່ຍາວຫຼາຍປີ ຈຳນວນຫຼາຍຄົນທີ່ບໍ່ມີອາການເຈັບປ່ວຍ ທັງໆເລີຍ ແລະກໍຍັງມີອາການແຂງແຮງດີຢູ່, ແຕ່ກໍຍັງສົມຄວນໄປພົບທ່ານໝໍຂອງຕົນຢູ່.ສຳລັບບາງຄົນອາດຈະພົບວ່າມີອາການເມື່ອຍຫຼາຍເປັນສ່ວນໃຫ່ຍ.

ຂ້ອຍຄວນຮັກສາຕັບຂອງຂ້ອຍຄືແນວໃດ? (How can I take care of my liver ?)

- ໄປພົບທ່ານໝໍຂອງທ່ານຢ່າງສະໝ່ຳສະເໝີ
- ບໍ່ຄວນດື່ມເຫຼົ້າ
- ໃຫ້ບອກທ່ານໝໍຂອງທ່ານກ່ຽວກັບຢາທຸກແນວທີ່ທ່ານພວມກິນ, ແມ້ນແຕ່ຢາທີ່ຊື້ກິນເອງ ແລະຢາຮາກໄມ້ ສະໝຸນໄພອື່ນໆ
- ຖ້າວ່າທ່ານມີຕັບທີ່ຊຸດໂຊມທ່ານຄວນໄດ້ສັກຢາວັກຊີນເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດຕັບອັກເສບໄວຣັສ A & B

C ບໍ່ ? (Is there a treatment for hepatitis C?) ມີຢາທີ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດແລ້ວສຳລັບປິ່ນປົວຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໄວຣັສຕັບອັກເສບ Cມາເປັນເວລາດົນນານ.ມີປະມານ 3-4ຄົນ ຂອງຈຳນວນຄົນເຈັບ 10 ຄົນທີ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ແລະມີອາການຫາຍຂາດຈາກພະຍາດໄວຣັສນີ້ໄດ້. ທານຄວນປຶກສານຳທ່ານໝໍຂອງທ່ານເບິ່ງບາງເທື່ອການປິ່ນປົວອາດຈະຊ່ອຍທ່ານໄດ້.

ທ່ານສາມາດຕິດເຊື້ອໄວຣັສຕັບອັກເສບC ໄດ້ຄືແນວໃດ? How could I have gotten hepatitis C? ເຊື້ອໄວຣັສຕັບອັກເສບ Cແມ່ນຈະແຜ່ລາມໄປສູ່ກັນໄດ້ຈາກການໄດ້ຮັບເລືອດທີ່ຕິດເຊື້ອ ຂອງຄົນໃສ່ຄົນ,

ທ່ານຈະ ຕິດເຊື້ອໄວຣັສຕັບອັກເສບ C ໄດ້ ຖ້າວ່າ:

- ທ່ານເຄີຍໃຊ້ເຂັມສັກຢາເສບຕິດຮ່ວມກັບໝູ່,ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະເຄີຍສັກເປັນບາງເທື່ອ ຫຼາຍປີມາ ແລ້ວກໍຕາມ
- ທ່ານເຄີຍໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວອາການເລືອດກ້າມອຸດຕັນເສັ້ນເລືອດ (treated for clotting problems) ດ້ວຍຜະລິຕະພັນເລືອດທີ່ຜະລິດ ແລ້ວກ່ອນປີ 1987
- ທ່ານເຄີຍໄດ້ຮັບການໃສ່ເລືອດ ຫຼື ໄດ້ຮັບການປ່ຽນອະວັຍວະ ຈາກບຸກຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໄວຣັສຕັບ ມາກ່ອນ (ເຊັ່ນ ປ່ຽນໝາກໄຂ່ຫຼັງ, ຕັບ, ຫົວໃຈ)
- ທ່ານເຄີຍໄດ້ຮັບການປ່ຽນເລືອດ ຍ້ອນໝາກໄຂ່ຫຼັງບໍ່ດີ
- ທ່ານເຄີຍເຮັດວຽກນຳຄົນເຈັບມາກ່ອນ ແລະເຄີຍຈັບບາຍເລືອດຢູ່ບອນເຮັດວຽກ, ໂດຍສະເພາະອາດຖືກເຂັມສັກຢາແທງໂດຍບັງເອີນ
- ແມ່ຂອງທ່ານຕິດເຊື້ອໄວຣັສຕັບໃນລະຍະຕຽມເກີດທ່ານ
- ທານເຄີຍມີເພດສຳພັນກັບບຸກຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໄວຣັສຕັບ C
- ທານຢູ່ຮ່ວມກັບບຸກຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໄວຣັສຕັບ C ແລະ ນຳໃຊ້ເຄື່ອງຂອງຮ່ວມກັນ ເຊັ່ນວ່າ ມີດແຖໜວດ ຫຼື ຟອຍຜັດແຂ້ວ ເຊິ່ງບັງເອີນມີເລືອດຕິດຢູ່

ຂ້ອຍຈະປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອໄປສູ່ຄົນອື່ນໄດ້ຄືແນວໃດ?

How can I prevent spreading hepatitis C to others?

- ບໍ່ຄວນບໍລິຈາກເລືອດ, ອະວັຍະວະໃນຮ່າງກາຍ, ແຜ່ນຊີ້ນຂອງຮ່າງກາຍອື່ນໆ, ຫຼື ນ້ຳການ
- ບໍ່ໃຊ້ເຄື່ອງຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ ເຊັ່ນ ຟຽຜັດ

ແຂ້ວ, ມີດແຖໜວດ, ຫຼືເຄື່ອງໃຊ້ສ່ວນຕົວອື່ນໆ ເຊິ່ງອາດຈະມີເລືອດຕິດຢູ່ນຳເຄື່ອງນັ້ນໆ

- ຫໍ່ຮຽບປາດ ແລະ ບາດແຜ ຂອງທ່ານໄວ້
- ຖ້າທ່ານມີຄູ່ຮ່ວມເພດຜູ້ດຽວເປັນເວລາດົນນານ, ໂອກາດທີ່ຈະແຜ່ເຊື້ອໄວຣັສຕັບ C. ໃຫ້ແກ່ຄູ່ຮ່ວມເພດຂອງທ່ານກໍມີໜ້ອຍແລະທ່ານກໍບໍ່ຈຳເປັນທີ່ຈະປ່ຽນແປງການມີເພດສຳພັນຂອງທ່ານ. ຖ້າທ່ານ ຕ້ອງການທີ່ຈະຫຼຸດຜ່ອນໂອກາດທີ່ຈະແຜ່ເຊື້ອໄວຣັສຕັບ C. ໃຫ້ແກ່ຄູ່ຮ່ວມເພດຂອງ ທ່ານ,

ທ່ານອາດຈະໃຊ້ວິທີການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາມັຍ (latexcondoms).ຜົນປະໂຍດທີ່ໄດ້ຮັບຈາກການນຳໃຊ້ ຖົງຢາງອະນາມັຍເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອໄວຣັສຕັບອັກເສບ C ຍັງບໍ່ທັນຮູ້ ໄດ້ເທື່ອ, ແຕ່ຖ້າວ່າ ທ່ານ ຫາກນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາມັຍແບບຖືກວິທີກໍອາດສາມາດ ຫຼຸດຜ່ອນ ໂອກາດທີ່ຈະແຜ່ເຊື້ອໄດ້. ການທ່ານໝໍຂອງທ່ານເລື້ອງທີ່ວ່າຄວນກວດເລືອດ ຄູ່ຮ່ວມເພດຂອງທ່ານນຳຫຼືບໍ່.

<u>ຖ້າວ່າຂ້ອຍພວມຖືພາຢູ່ຄວນຈະເຮັດແນວໃດ?</u> What if I am pregnant? ມີເດັກນ້ອຍເກີດໃໝ່ ຈຳນວນ 5 ຕໍ່100 ຄົນທີ່ເກີດຈາກແມ່ທີ່ຕິດເຊື້ອໄວຣັສຕັບອັກເສບ C ນັ້ນ ຈະມີອາການ ຕິດເຊື້ອເຊັ່ນກັນ. ອາການຕິດເຊື້ອຈະມີມາແຕ່ເກີດ, ແລະຈະບໍ່ມີການປິ່ນປົວອັນໃດເພື່ອຊ່ອຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເດັກມີ ອາການດັ່ງກ່າວ ໄດ້ເລີຍ. ແນວໃດກໍ່ຕາມ,

ເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາການຕິດເຊື້ອໄວຣັສຕັບ C ມາແຕ່ເກີດ ກໍຍັງຈະມີອາການ ທີ່ປົກກະຕິດີໄປ ໄດ້ຫຼາຍປີ.ເພື່ອຢາກຮູ້ວ່າເດັກນ້ອຍເລົ່ານັ້ນຈະມີບັນຫາຈາກການຕິດເຊື້ອໄວຣັສຕັບ C ຫຼືບໍ່ ເມື່ອເວລາພວກເຂົາ ໃຫ່ຍ ຂຶ້ນມາເພີ່ນຍັງຈະຕ້ອງໄດ້ເຮັດການຄົ້ນຄ້ວາວິໄຈຕື່ມອີກຢູ່. ບໍ່ຄວນຍົກເວັ້ນຫຼືສັ່ງຫ້າມບຸກຄົນທີ່ມີເຊື້ອໄວຣັສຕັບ C ຈາກການເຂົ້າເຮັດການ, ໂຮງຮຽນ, ການຫຼິ້ນມ່ວນຊື່ນຫຼືກິລາ, ບ່ອນລ້ຽງເດັກນ້ອຍ ຫຼື ກິດຈະກຳອື່ນໆ

<u>ພະຍາດຕັບອັກເສບໄວຣັສ Cຈະບໍ່ແຜ່ເຊື້ອດ້ວຍວິທີ</u> : (Hepatitis C is NOT spread by:)

- ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມ
- ຈາມ (sneezing)
- ການກອດຮັກແພງກັນ (hugging)
- ໄອ(coughing)
- ໃຊ້ຈອກນ້ຳ ຫຼື ຖ້ວຍບ່ວງ ຮ່ວມກັນ
- ກິນອາຫານຫຼືນ້ຳຮ່ວມກັນ
- ຈັບບາຍກັນ

<u>ຖ້າວ່າທ່ານຕິດຢາ ຫຼືສັກຢາເສບຕິດ</u>: (If you use or inject street drugs)

- ຢຸດການໃຊ້ເຂັມສັກຢາຮ່ວມກັບໝູ່ແລະໄປຮັບການປິ່ນປົວນຳຫ້ອງການແຜນງານຕ້ານຢາເສບຕິດ
- ຖ້າວ່າ ທ່ານຢຸດຢາເສບຕິດບໍ່ໄດ້, ກໍບໍ່ຄວນໃຊ້ເຂັມເກົ່າຊ້ຳຫຼາຍເທື່ອຫຼືໃຊ້ເຂັມສັກຮ່ວມກັບໝູ່
- ສັກຢາວັກຊີນເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດຕັບອັກເສບໄວຣັສ A ແລະ ຕັບອັກເສບໄວຣັສ B

<u>ຖ້າທ່ານຢູ່ໃນວັຍທີ່ມີເພດສຳພັນ, ແຕ່ວ່າບໍ່ໄດ້ມີຄູ່ຮ່ວມເພດຜູ້ດຽວແບບຖາວອນ:</u>

If you are having sex, but not with one steady partner:

- ທ່ານແລະຄູ່ນອນຂອງທ່ານສາມາດໄດ້ຮັບການຕິດເຊື້ອ ຈາກການຮ່ວມເພດ (ເຊັ່ນ: ໂຣຄເອັດສ*, ພະຍາດຕັບອັກເສບໄວຣັສ B, ໂຣກໜອງໃນທີ່ອະວັຍວະເພດຫຼືgonorrhea orchlamydia), ທ່ານ ຈຶ່ງຄວນ ນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາມັຍ ຫຼື latex condoms ທຸກເທື່ອທີ່ມີການຮ່ວມເພດ ແລະຄວນ ນຳໃຊ້ແບບຖືກວິທີ (ຜົນປໂຍດທີ່ ໄດ້ຮັບຈາກການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາມັຍເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອໄວ ຣັສຕັບ C ຍັງບໍ່ທັນຮູ້ໄດ້ເທື່ອ, ແຕ່ຖ້າວ່າທ່ານຫາກນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາມັຍ

ແບບກີກວິທີກໍອາດ ສາ ມາດຫຼຸດຜ່ອນໂອ
ກາດທີ່ຈະແຜ່ເຊື້ອໄດ້).ວິທີທີ່ແນ່ນອນທີ່ສຸດສໍາລັບ
ປ້ອງກັນ ການຕິດແປດ ຫຼືແຜ່ເຊື້ອ ພະຍາດ
ທີ່ຕິດຕໍ່ກັນໄດ້ທາງເພດສໍາພັນແມ່ນດ້ວຍວິທີ
ບໍ່ມີການຮ່ວມເພດເລີຽ.

- ຄວນສັກຢາວັກຊີນເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດຕັບອັກເສບໄວຣັສ B ບໍ່ມີຢາວັກຊີນ ສໍາລັບປ້ອງກັນພະຍາດຕັບອັກເສບໄວຣັສ ຊີ ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໄວຣັສຕັບອັກເສບ C ແລ້ວກໍຍັງສາມາດຕິດເຊື້ອໄວຣັສຕັບອັກເສບອື່ນໆ ໄດ້ອີກເຊັ່ນກັນເປັນຕົ້ນວ່າໄວຣັສຕັບອັກເສບ A ແລະ ໄວຣັສຕັບອັກເສບ B

Dr. Jon Sivoravong
Assistant Professor
University of North Texas
Health Science Center
Department of Family Medicine

19th-Century Laotian Women