

Bệnh Viêm gan

Looking after yourself with viral hepatitis - Vietnamese

Chăm sóc bản thân với chứng bệnh viêm gan

Bệnh viêm gan là một siêu vi truyền nhiễm qua máu làm ảnh hưởng đến gan.

Bệnh viêm gan làm bạn bệnh rất nặng và dẫn đến ung thư gan.

Có cách để giữ gìn gan của bạn.



Giữ gìn gan của bạn bằng cách nào



Giảm bớt rượu bia

Uống nhiều rượu bia làm tổn hại cho gan của bạn.

Giảm bớt rượu bia là việc quan trọng bạn cần thay đổi.



Giảm bớt hút cần sa

Hút cần sa nhiều làm xơ gan của bạn.

Tránh thức ăn dầu mỡ

Thức ăn dầu mỡ làm gan bị tắc nghẽn và không hoạt động được.



Giữ gìn sức khỏe

Dưới đây là vài cách giữ:

- Đừng để bị tăng cân nặng
- Bớt ăn và uống thức ăn dầu mỡ và ngọt
- Ăn nhiều trái cây và rau cải
- Giữ phong độ
- Kiểm tra bệnh tiểu đường, nếu có bệnh phải làm theo lời căn dặn của bác sỹ.

Triệu chứng

Hầu hết những người bị bệnh viêm gan không thấy triệu chứng gì cả.

Nhưng có người cảm thấy:

- Yếu không có sức
- Lười không muốn tập thể dục
- Lười không muốn ăn
- Không suy nghĩ được.

FibroScan

Bạn có thể bị yêu cầu làm Fibroscan gan của bạn. Fibroscan sẽ cho biết tình trạng gan của bạn. Làm rất đơn giản, không đau đớn gì cả nhưng sẽ biết được gan của bạn có bị thiệt hại (xơ gan) hay không.



Gọi Hepatitis Helpline số điện thoại: **0800 33 20 10** nếu bạn có lo lắng hay thắc mắc.

The Hepatitis Foundation of New Zealand

www.hepatitisfoundation.org.nz

Biết bệnh. Khám bệnh. Trị bệnh.