

ไวรัสตับอักเสบบี

ทำให้เกิดการอักเสบของเซลล์ตับและทำให้เซลล์ตับตาย หากเป็นเรื้อรังจะเกิดพังผืด ตับแข็ง และมะเร็งตับได้ ซึ่งเป็นโรคมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดในคนไทย

การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี

สามารถติดต่อทางเลือด น้ำเชื้อ และน้ำหลั่ง
อย่างอื่น เช่น น้ำเหลือง โดยสามารถรับเชื้อได้โดยวิธีดังต่อไปนี้

- ❖ การมีเพศสัมพันธ์กับคนที่มีเชื้อโดยไม่ได้สวมถุงยางอนามัย
- ❖ การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน
- ❖ การใช้เข็มสักตามตัวหรือสียที่ใช้สักตามตัวร่วมกัน และการเจาะหู
- ❖ การใช้แปรงสีฟัน มีดโกน ที่ตัดเล็บร่วมกัน
- ❖ การติดเชื้อขณะคลอดจากแม่ที่มีเชื้อ (ถ้าแม่มีเชื้อลูกมีโอกาสได้รับเชื้อ 90%)
- ❖ การถูกเข็มตำจากการทำงาน
- ❖ การสัมผัสกับเลือด น้ำเลือด น้ำคั่งหลัง โดยผ่านเข้าทางบาดแผล

อย่างไรก็ดี เชื้อนี้จะไม่ติดต่อกันทางลมหายใจ อาหารหรือน้ำดื่ม การให้นม และการจูบกัน (ถ้าปากไม่มีแผล)

อาการของโรคไวรัสตับอักเสบบี

1. ระยะเฉียบพลัน

- ❖ ผู้ป่วยจะเริ่มมีอาการภายใน 1-4 เดือนหลังติดเชื้อ ดังนี้
 - ✓ อาการไข้ ตัวเหลืองตาเหลือง ปวดท้องใต้ชายโครงขวา
 - ✓ อาการอื่นๆ ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ผื่น ปวดข้อ
- ❖ ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการรุนแรง เกิดจากการที่เซลล์ตับถูกทำลายเป็นจำนวนมาก อาจทำให้เกิดภาวะตับวายได้
- ❖ อาการตับอักเสबरะยะเฉียบพลันจะดีขึ้นใน 1-4 สัปดาห์ และจะหายเป็นปกติเมื่อร่างกายสามารถกำจัดและควบคุมเชื้อไวรัสตับอักเสบบีได้ ซึ่งมักใช้เวลาไม่เกิน 3 เดือน แต่ผู้ป่วยส่วนน้อย (5-10%) ไม่สามารถกำจัดเชื้อออกจากร่างกายได้หมด ทำให้ผู้ป่วยมีการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรัง

2. ระยะเรื้อรัง

❖ ระยะเรื้อรังแบ่งผู้ป่วยได้เป็น 2 กลุ่มคือ

1. พาหะ คือ ผู้ป่วยที่มีเชื้อไวรัสตับอักเสบบีในร่างกาย ผู้ป่วยจะไม่มีอาการแต่สามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้ ผลการตรวจเลือดพบค่าการทำงานของตับอยู่ในเกณฑ์ปกติ ดังนั้นก่อนแต่งงานหรือมีเพศสัมพันธ์ควรตรวจหาไวรัสตับอักเสบบีก่อน

2. ตับอักเสบเรื้อรัง คือ ผู้ป่วยที่มีเชื้อไวรัสตับอักเสบบีในร่างกาย และตรวจเลือดพบค่าการทำงานของตับผิดปกติ

- ❖ ผู้ป่วยส่วนมากมักไม่มีอาการ บางรายอาจมีอาการอ่อนเพลียหรือเบื่ออาหารได้
- ❖ การติดเชื้อแบบเรื้อรังพบบ่อยในเด็กที่ติดเชื้อตั้งแต่แรกเกิด

การป้องกันการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี

- ❖ ฉีดวัคซีนป้องกัน โดยผู้ที่ควรฉีดวัคซีนมากที่สุดคือ เด็กแรกเกิด
- ❖ ผู้ที่อยู่ในครอบครัวที่เป็นพาหะ ควรตรวจเลือดเพื่อทราบถึงภาวะของการติดเชื้อก่อนการฉีดวัคซีน

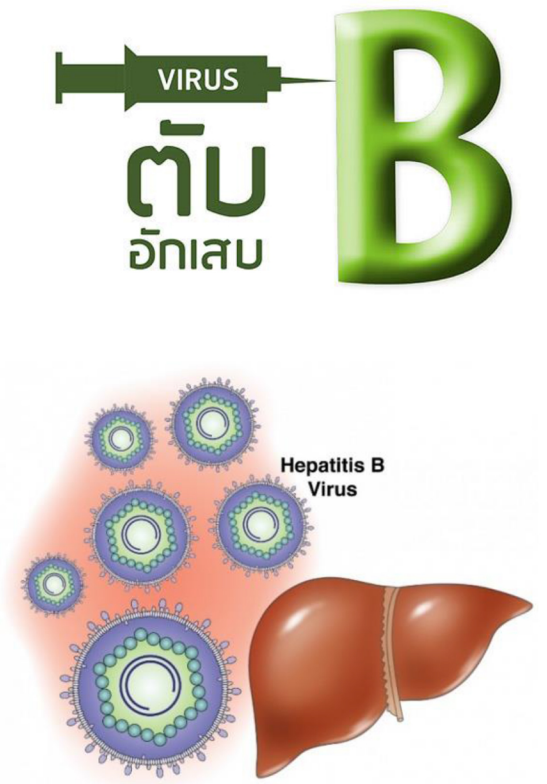
การปฏิบัติตัวเมื่อติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี

หากมีการตรวจพบเชื้อไวรัสตับอักเสบบีแบบเฉียบพลัน ควรขอรับคำแนะนำจากแพทย์เกี่ยวกับการดูแลตัวเอง และระมัดระวังการแพร่เชื้อไปสู่คนใกล้ชิด โดยวิธีการปฏิบัติตัวหากมีเชื้ออยู่ในร่างกายทำได้ ดังนี้

- ไม่ต้องกังวล หากเป็นตับอักเสบบีเฉียบพลันชนิดบี เพราะส่วนใหญ่จะหายได้เองและมีภูมิคุ้มกันตามมา
- รับประทานยาและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
- ไม่ใช้ยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์
- รับการตรวจเลือดอย่างสม่ำเสมอ เพราะการตรวจเลือดจะทำให้ทราบว่าตับมีการอักเสบมากหรือน้อย
- บอกให้คนใกล้ชิดทราบ เพื่อฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี หากคนใกล้ชิดนั้นไม่มีภูมิและเชื้อ
- มีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยโดยการสวมถุงยางอนามัย
- งดบริจาคเลือด

- ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
- พักผ่อนให้เพียงพอทั้งร่างกายและจิตใจ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- รับประทานทั้งข้าว เนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ ในปริมาณที่พอเหมาะทุกวัน
- รับประทานอาหารสุกและสะอาด ลดการรับประทานไขมันสูง เนื้อสัตว์รมควัน และเนื้อสัตว์ที่ไหม้จนเกรียม หรืออาหารที่เก็บถนอมไว้นานๆ ไม่รับประทานอาหารหรือส่วนประกอบของอาหารที่มีเชื้อราขึ้น เช่น ถั่วลิสงปนที่เก็บไว้นานๆ อาหารที่ใส่ดินประสิว อาหารหมักดอง เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม แหนม ปลาร้า ผักดอง ไส้กรอก เบคอน แฮม ฯลฯ และเครื่องกระป๋องต่างๆ ทั้งนี้ อาหารประเภทแหนม ปลาร้า เมื่อจะรับประทานต้องทำให้สุกเสียก่อน
- เมื่อต้องรับการผ่าตัดหรือทำฟันควรแจ้งให้แพทย์หรือทันตแพทย์ทราบ
- หญิงตั้งครรภ์และคลอดบุตร ควรฉีดวัคซีนให้บุตรภายใน 24 ชั่วโมงหลังคลอด
- ลดความเครียดและความกังวลให้น้อยลง

ไวรัสตับอักเสบบี





โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลท่าตูม
WWW.THATOOMHSP.COM



กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์