THE Q&A SERIES

Hepatitis B

What Asian Americans need to know

Khmer

Your Liver. Your Life.

Asian Americans have the highest rates of hepatitis B infection among all ethnic groups in the United States and are at high risk for liver cancer.

What is hepatitis B?

Hepatitis B is a serious disease caused by the hepatitis B virus. Hepatitis B can cause scarring of the liver, liver cancer and death.

Why is hepatitis B an important health issue for Asian Americans?

One out of ten Asian Americans are already infected with the hepatitis B virus. Asian Americans have the highest rates of liver cancer of any ethnic group.

How is hepatitis B spread?

The most common way that Asian Americans get hepatitis B is to be born with it. An infected mother can pass hepatitis B to her baby when the child is born.

Hepatitis B is spread through contact with blood and bodily fluids. It can be spread by:

- Sharing razors, toothbrushes, and other personal items
- Getting tattoos and body piercings with unclean needles
- Sharing unclean needles to inject drugs
- Having unprotected sex with someone who is infected

Is hepatitis B spread by casual contact?

No, it is not spread by:

- Kissing on the cheek
- Coughing or sneezing
- Hugging or holding hands
- Eating food prepared by an infected person
- Breastfeeding
- Sharing eating utensils (like chopsticks or spoons)

Who is at risk of becoming infected with hepatitis B?

- Asian Pacific Islanders
- Children born to infected mothers
- People who live with an infected person
- Health care and public safety workers
- People with many sex partners
- Injection drug users

How do I know if I have hepatitis B?

You can be infected with hepatitis B and not even know it because you may not have any signs or symptoms. The only way to find out if you have hepatitis B is to take a blood test.

What should I do if I have hepatitis B?

- See a doctor about treatment
- Eat right
- Do not drink alcohol
- Do not smoke
- Do not use drugs, herbal medicines or herbal teas that can harm the liver
- Do not use medications that can harm the liver
- Make sure your family members get tested

What can I do to avoid hepatitis B?

Talk to your doctor about the hepatitis B vaccine which will protect you and your family. The vaccine is safe and effective. The best way to prevent hepatitis B is by getting vaccinated.

THINK B is the American Liver Foundation's nationwide campaign to increase hepatitis B awareness among Asian Americans and provide outreach and education to health care providers and patients. For more information, please visit **www.thinkb.org.**

The American Liver Foundation is the nation's leading nonprofit organization promoting liver health and disease prevention. We provide research, education, and advocacy for those affected by liver-related diseases, including hepatitis. For more information or to find a local chapter near you, visit **www.liverfoundation.org.** **National HelpLine** 800-GO-LIVER (800-465-4837).

The information contained in this brochure is provided for information only and does not constitute medical advice. The American Liver Foundation recommends that you consult your physician before pursuing any course of treatment.

© 2007 American Liver Foundation. All rights reserved.

សំណួរ និង ចំឡើយ ជាហូរហែ

រោគរលាកថ្លើមប្រភេទបី

អ្វីៗដែលជនជាតិអាស៊ី-អាមេរិកាំង ត្រូវការដឹង

AMERICAN LIVER FOUNDATION

Your Liver. Your Life.

ជនជាតិអាស៊ី-អាមេរិកាំង មានគ្រោះថ្នាក់កំរិតខ្ពស់បំផុត នៃការកើតរោគរលាកថ្លើមប្រភេទបី នៅក្នុងចំណោមក្រុមជាតិសាសន៍ទាំងអស់ នៅក្នុងសហរដ្ឋ ហើយក៏ឋិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ សំរាប់រោគមហារីកថ្លើម ផងដែរ ។

តើរោគរលាកថ្លើមប្រភេទបី ជាអ្វី?

រោគរលាកថ្លើមប្រភេទបី (Hepatitis B) គឺជាជំងឺដ៏ធ្ងន់ធ្ងរម្យ៉ាង បានបណ្តាលដោយសារ មេរោគវីរុសរលាកថ្លើមប្រភេទបី (hepatitis B virus) ។ រោគរលាកថ្លើមប្រភេទបី អាចបណ្តាលឲ្យមានស្នាមនៅថ្លើម មានរោគមហារីកថ្លើម និងបណ្តាលឲ្យស្លាប់ ។

តើហេតុអ្វីបានជារោគរលាកថ្លើមប្រភេទបី ជារឿងរ៉ាវសុខភាពដ៏សំខាន់អ្វីម្ល៉េះ សំរាប់ជនជាតិអាស៊ី-អាមេរិកាំង?

ជនជាតិអាស៊ី-អាមេរិកាំងមួយនាក់ ក្នុងបណ្តាគ្នាដប់នាក់ បានកើតរោគរលាកថ្លើមប្រភេទបីរួចទៅហើយ ។ ជនជាតិអាស៊ី-អាមេរិកាំង មានគ្រោះថ្នាក់កំរិតខ្ពស់បំផុត នៃការកើតរោគមហារីកថ្លើមក្នុងបណ្តាក្រុមជាតិសាសន៍នានា ។

តើរោគរលាកថ្លើមប្រភេទបី ឆ្លងរាលដាលដោយរបៀបណា?

របៀបជាទូទៅបំផុត ដែលជនជាតិអាស៊ី-អាមេរិកាំងអាចកើតរោគរលាកថ្លើមប្រភេទបី គឺកើតមានតាំងពីកំណើតមក ។ ម្តាយដែលមានរោគរលាកថ្លើមប្រភេទបី អាចចំឡងទៅកូនង៉ែតរបស់នាង នៅពេលកូនបានកើតមក ។

រោគរលាកថ្លើមប្រភេទបី គឺឆ្លងតាមរយៈការប៉ះជាមួយនឹងឈាម និងជាតិទឹកនៅក្នុងខ្លួន ។ វាអាចឆ្លងដោយសារ :

- ការប្រើប្រាស់ចូលគ្នា នូវឡាមកោរពុកមាត់ ច្រាសដុសធ្មេញ និងវត្ថុផ្ទាល់ខ្លួនផ្សេងៗទៀត
- ការចាក់សាក់ និងការចាក់សាច់ខ្លួន ដោយប្រើម្ជុលដែលមិនស្អាត
- ការប្រើម្ជុលដែលមិនស្អាតចូលគ្នា ដើម្បីចាក់គ្រឿងញៀន
- ការរួមដំណេកដោយឥតពាក់អ្វីការពារ ជាមួយនឹងជនណាម្នាក់ដែលកើតរោគរួចហើយ

តើរោគរលាកថ្លើមប្រភេទបី អាចឆ្លងតាមរយៈការប៉ះជាធម្មតាឬទេ?

ទេ វាមិនឆ្លងដោយសារ :

- ការថើបថ្ពាល់
- ការក្អក ឬការកណ្តាស់
- ការឱបរឹត ឬការកាន់ដៃគ្នា
- ការបរិភោគអាហារ ដែលបានចំអិនដោយមនុស្សដែលកើតរោគ
- ការបំបៅដោះកូន
- ការប្រើសមស្លាបព្រាចូលគ្នា (ដូចជា ចង្កឹះ ឬស្លាបព្រា) ឡើយ

តើអ្នកណាដែលឋិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ នៃការបានកើតរោគរលាកថ្លើម ប្រភេទបី?

- ជនជាតិអាស៊ី នៅកោះប៉ាស៊ីហ្វិក
- ក្មេងៗដែលកើតពីម្តាយដែលមានរោគនេះ
- មនុស្សដែលរស់នៅជាមួយនឹងមនុស្សដែលមានរោគនេះ
- អ្នកធ្វើការខាងថែទាំសុខភាព និងខាងសុវត្ថិភាពសាធារណៈ
- មនុស្សដែលមានដៃគូរួមដំណេកច្រើន
- អ្នកប្រើម្ជុលចាក់គ្រឿងញៀន

តើខ្ញុំអាចដឹងថាតើខ្ញុំមានរោគរលាកថ្លើមប្រភេទបី ដោយដូចម្តេច?

អ្នកអាចជាបានឆ្លងរោគរលាកថ្លើមប្រភេទបី ហើយក៏មិនដឹងថាមានកើតរោគនេះទេ ពីព្រោះអ្នកអាចនឹងពុំមានសញ្ញា ឬពុំមានរោគសញ្ញាអ្វីសោះឡើយ ។ វាមានតែមធ្យោបាយម្យ៉ាងគត់ ដើម្បីរកឲ្យដឹង ថាអ្នកមានរោគរលាកថ្លើមប្រភេទបីឬអត់ គឺពិនិត្យសាកឈាម ។

តើខ្ញុំគួរតែធ្វើអ្វីខ្លះ បើសិនជាខ្ញុំមានរោគរលាកថ្លើមប្រភេទបី?

- ទៅជួបគ្រូពេទ្យ ពិគ្រោះអំពីការព្យាបាល
- បរិភោគអាហារឲ្យត្រឹមត្រូវ
- កុំពិសាស្រា
- កុំជក់បារី
- កុំប្រើគ្រឿងញៀន ថ្នាំតិណទេស ឬតែតិណទេស ដែលអាចធ្វើឲ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ថ្លើម
- កុំប្រើថ្នាំពេទ្យអ្វីៗ ដែលអាចធ្វើឲ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ថ្លើម
- ត្រូវឲ្យប្រាកដថាសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកបានពិនិត្យសាកឈាម

តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីជៀសវាងរោគរលាកថ្លើមប្រភេទបី?

ត្រូវពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក អំពីថ្នាំចាក់ការពាររោគរលាកថ្លើមប្រភេទបី ដែលនឹងការពារអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក ។ ថ្នាំចាក់ការពារគឺមានសុវត្ថិភាព និងមានប្រសិទ្ធិភាព ។ មធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតដើម្បីការពាររោគរលាកថ្លើមប្រភេទបី គឺតាមរយៈការបានចាក់ថ្នាំការពារ ។

THINK B គឺជាការឃោសនានៃមូលនិធិរោគថ្លើមអាមេរិកាំងទូទាំងប្រជាជាតិ ដើម្បីបង្កើនការដឹងឮអំពីរោគរលាកថ្លើមប្រភេទបី នៅក្នុងចំណោមជនជាតិអាស៊ី-អាមេរិកាំង ហើយផ្តល់ការផ្សព្វផ្សាយ និង ការអប់រំ សំរាប់អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាព និងអ្នកជំងឺទាំងឡាយ ។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទៅមើល **www.thinkb.org** ។

អង្គការមូលនិធិថ្លើមអាមេរិកាំង (American Liver Foundation) គឺជាអង្គការឥតយកកំរៃ នាំមុខគេរបស់ប្រជាជាតិ ក្នុងការផ្សព្វផ្សាយអំពីសុខភាពថ្លើម និងការបង្ការជំងឺ ។ យើងផ្តល់ការស្រាវជ្រាវ ការអប់រំ និងការគាំពារ សំរាប់អស់អ្នកដែលប៉ះពាល់ដោយសារជំងឺជាប់ទាក់ទងនឹងថ្លើម រួមទាំងរោគរលាកថ្លើម ។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ឬដើម្បីរកសាខាមួយនៅក្នុងតំបន់ ដែលឋិតនៅជិតអ្នក សូមទៅមើលវ៉ិបសៃនៅឯ **www.liverfoundation.org** ។ ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយទូទាំងប្រទេស 800-GO-LIVER (800-465-4837) ។

ព័ត៌មានដែលមាននៅក្នុងខិត្តប័ណ្ណនេះ គឺបានផ្តល់សំរាប់ជាព័ត៌មានតែប៉ុណ្ណោះ ហើយក៏មិនជំនួសឱវាទពេទ្យឡើយ ។ អង្គការ American Liver Foundation សូមឲ្យប្រសាសន៍ថា អ្នកត្រូវប្រឹក្សាជាមួយនឹងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក មុននឹងស្វះស្វែងរកវិជ្ជាអ្វីមួយនៃការព្យាបាល ។

© 2007 American Liver Foundation ។ ត្រូវរក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង ។