

Hepatitis and liver cancer: Tips to lower your risk

Hepatitis is inflammation of the liver.

The term also refers to a group of viruses that damage the liver. They are hepatitis A, B, C, D and E.

Hepatitis B and C cause liver cancer. You can take steps to protect yourself and your family against these viruses.

- Get the hepatitis B vaccine. There currently is no vaccine against hepatitis C.
- Get tested for hepatitis. If it is detected, it can be treated.
- Avoid contact with someone else's blood. Don't share items such as syringes, needles, razors or toothbrushes.
- If you get a tattoo, make sure the tools are sterile.
- Practice safe sex, and use condoms.

You can make other lifestyle choices to reduce your risk of liver cancer.

- **Avoid alcohol.** If you drink, limit yourself to two drinks a day for men and one drink a day for women.
- **Maintain a healthy weight.** Excess body fat is linked to fatty liver disease and diabetes. Both of these are linked to an increased risk of liver cancer.

If you were born outside the United States, talk to your doctor about getting tested for hepatitis B.

If you were born between 1945 and 1965, or you think you may be at increased risk, talk to your doctor about getting tested for hepatitis C.

Learn more

www.mdanderson.org/hepatitis



THE UNIVERSITY OF TEXAS
**MD Anderson
Cancer Center**

Making Cancer History®

Viêm gan và ung thư gan: Cách giảm nguy cơ mắc bệnh

Viêm gan (hepatitis) là tình trạng gan bị sưng viêm.

Nó cũng để chỉ một nhóm vi-rút làm tổn thương gan gọi là vi-rút viêm gan A, B, C, D và E.

Trong số một triệu người ở Hoa Kỳ bị nhiễm viêm gan B mãn tính, hơn một nửa là người gốc Châu Á.

Vi-rút viêm gan B và C có thể gây ra ung thư gan.

Nhưng bạn có thể thực hiện những bước sau đây để bảo vệ bản thân và gia đình.

- Tiêm vắc-xin ngừa vi-rút viêm gan B. Hiện nay vẫn chưa có chích ngừa phòng vi-rút viêm gan C.
- Làm xét nghiệm viêm gan. Nếu phát hiện ra, bệnh có thể được điều trị.
- Tránh tiếp xúc với máu của người khác. Đừng dùng chung những dụng cụ cá nhân như ống tiêm, kim tiêm, lưỡi lam hay bàn chải đánh răng.
- Nếu đi xăm mình, đảm bảo dụng cụ xăm đã được tiệt trùng.
- Quan hệ tình dục an toàn và sử dụng bao cao su.

Bạn cũng có thể làm theo những thói quen sinh hoạt lành mạnh khác để giảm nguy cơ bị bệnh ung thư gan.

- **Tránh uống rượu.** Nếu uống, giới hạn hai ly một ngày cho nam và một ly một ngày cho nữ.
- **Giữ vóc dáng cân đối.** Mỡ dư thừa trong cơ thể dẫn tới bệnh gan nhiễm mỡ và tiểu đường. Hai bệnh này có thể làm tăng nguy cơ bị ung thư gan.

Nếu bạn được sinh ra ngoài nước Mỹ, tư vấn với bác sĩ về việc làm xét nghiệm viêm gan B.

Nếu bạn được sinh ra từ năm 1945 và 1965, hay bạn nghĩ bạn có thể có nguy cơ bị viêm gan, tư vấn với bác sĩ về việc làm xét nghiệm viêm gan C.

Để tìm hiểu thêm:

www.mdanderson.org/hepatitis



THE UNIVERSITY OF TEXAS

**MD Anderson
Cancer Center**

Making Cancer History®