



带着乙型肝炎生活



乙型肝炎是什么？乙型肝炎是全世界最普通的肝感染。它由乙型肝炎病毒（HBV）引起，病毒能攻击并伤害肝脏。HBV 通过血液和经感染的体液传布。感染的发生可通过直接血液到血液的接触、无保护的性行为、未消毒的针头以及已感染的母亲在分娩过程中传给其新生儿。

如果我被传染会发生什么？乙型肝炎以“无声感染”著称，因为大多数人在感染时没有任何症状。90% 被感染的健康成人将会清除病毒并对HBV产生防御性抗体—这一过程可能需6个月时间。痊愈的人没有传染性而且不会再被 HBV 感染。10% 受感染的成人因为某种原因不能够清除病毒并发展成慢性HBV 感染—这表示他们的血液病毒测试超过6个月为阳性。这些人需要一位肝病专家或精通HBV 的医生作进一步评估。

如何知道自己已痊愈或转为慢性感染？医生可定一个简单的血液测试以决定患者已由乙型肝炎“痊愈”或转为慢性乙型肝炎。为清楚地知道自己的乙型肝炎状况，患者应该请求其医生开定出一个 3 部份的乙型肝炎血检。也应当要求一份书面的检验结果。请在 www.hepb.org/bloodtests 我们的网站参见更多信息。



3 部份的乙型肝炎血检包括以下内容：

- 1. 乙型肝炎表面抗原 (HBsAg)：**“表面抗原”是在被感染者的血液中发现的乙型肝炎病毒的一部份。如果此测试为阳性，则有乙型肝炎病毒。
- 2. 乙型肝炎表面抗体 (HBsAb 或抗-HBs)：**“表面抗体”是应乙型肝炎病毒而形成的。如果您接受过疫苗，或您由乙型肝炎痊愈，您的身体能产生此抗体。如果此测试为阳性，则您的免疫系统成功地产生一种抗乙型肝炎病毒的保护性抗体。这将为今后感染乙型肝炎提供长期防护。表面抗体阳性者未被感染，不能将病毒传给其他人。
- 3. 乙型肝炎核心抗体 (HBcAb或抗-HBc)：**此抗体不针对乙型肝炎病毒提供任何防护或免疫。测试阳性仅表示一个人有可能受过乙型肝炎病毒接触。此测试经常由血库用来筛选捐血。但是，必须让医生得到所有三个血检结果以作出准确的诊断。



慢性感染如何诊断？如果乙型肝炎表面抗原测试为阳性 (HBsAg+) 超过6个月，慢性感染者因此得到“诊断”。这表示此人的免疫系统未能够清除病毒。病毒能在肝脏停留很长时间，有可能停留终生。虽然慢性乙型肝炎感染者迟后发展成肝病的风险较高，但有很多人应预期活得很久并很健康。慢性乙型肝炎患者应当一年至少看一次肝病专家或在需要时更频繁地看医生。

我如何能避免将乙型肝炎传给其他人？如被感染，您就能将病毒传给其他人，采取防范避免这一点发生尤其重要。性伙伴和那些密切生活于一家之中的人应当测试乙型肝炎，如需要则应接受乙型肝炎疫苗，疫苗能够终生保护他们！由感染乙型肝炎的女性分娩的婴儿必须在产房中或在出生的头 12小时内接种疫苗。



此外，掩盖好所有伤口、避免合用例如剃刀、牙刷或耳环等任何锐器都很重要，因为通过这些物品能交换少量的血液。乙型肝炎不是随意传布，它不通过打喷嚏、咳嗽、拥抱或吃由感染的人烹饪的食物而散布。



慢性乙型肝炎有任何治疗法吗？慢性乙型肝炎患者的前景是很乐观的。虽然乙型肝炎不能完全治愈，但有带来希望的新疗法可使某些患者获益。现在，食品药品监督管理局（FDA）批核的三个在美国治疗慢性 HBV 的药物是 adefovir dipivoxil、lamivudine 和干扰素- α 。

干扰素- α （出售时为 Intron A）注射使用，lamivudine（出售时为 Epivir-HBV、Zeffix 或 Heptodin）和 adefovir dipivoxil（出售时为 Hepsera）是药丸，一天服用一次。这些药物显示有助于降低乙型肝炎病毒对肝损害的风险。也有许多新药正在研制和临床试验中。请在 www.hepb.org/drugwatch 网站查看我们的药物动态图表，以得到有关于治疗乙型肝炎药物研制的最新信息，或在 www.clinicaltrials.gov 网站访问全国卫生研究所的最新临床试验信息。

作为慢性乙型肝炎患者，我如何能有一个健康的生活方式？幸好，慢性乙型肝炎患者可做很多事以帮助其保持肝脏健康。患者可做的最重要的事是定期由肝病专家或精通乙型肝炎的医生检查，一年至少一次或两次。这通常包括血检、体检和肝脏超音波造影。如果肝脏正受乙型肝炎病毒的损害，医生会想尽快发现它，以便推荐可能的治疗选择。

保持健康的肝脏其他可做的事是严格限制饮酒或戒酒。慢性乙型肝炎患者饮酒是一件危险的事。研究已显示至少少量酒精都能对虚弱的肝脏造成伤害。作戒酒的决定将极大地降低进一步得肝病的风险。饮食平衡是另一个维持肝脏健康的简单方法。虽然对慢性乙型肝炎没有特别的饮食，研究显示食用绿色和黄色蔬菜对肝脏有好处。这些蔬菜保护肝免遭有害化学品的侵害。美国癌症协会的饮食包括低脂肪、低胆固醇和高纤食物，这也是有益的饮食。由于贝类易遭污染，所以我们不推荐任何乙型肝炎患者食用贝类食物。生贝或未烹饪的贝类含一种称为 *Vibrio vulnificus* 的细菌，对肝脏很有毒性。



和您的医生谈一谈甲型肝炎疫苗的事。慢性乙型肝炎患者已受一种肝脏病毒感染，因此保护其免受另一种肝炎病毒感染是非常重要的。要确信您的药剂师和医疗提供者所建议的药物对肝脏无害，这包括无处方药物和处方药物以及补充草药，因为许多这些药物都经肝脏处理。也要避免吸入来自油漆、油漆稀释剂、胶水和家庭清洁产品的烟气，这可能包含损害肝脏的化学品。

要在您的地区找一位熟悉乙型肝炎的医生，请在 www.hepb.org 网站访问我们的肝病专家姓名地址录。要了解监督良好的在线支援团体，

