

(HBV)。現有數種血液檢查可證實是否患上乙型肝炎。請與你的大夫討論以確診你的情況。以下幾種為健康的病毒攜帶者的典型血液報告：

- 所有慢性病毒攜帶者的乙型肝炎病毒表面抗原 (HBsAg+) 均會呈陽性。表面抗原為病毒的蛋白衣殼。由於受感染的個體產生大量的表面抗原，因此很容易在血液中檢測到 HBsAg+。
- 受感染的程度由另一種 HBV 蛋白決定，即乙型肝炎 e 抗原 (HBeAg)。如果該試驗呈陽性，則表示病人血液內有大量的病毒，從而增加了感染的程度。如果試驗呈陰性，則血液內病毒的數量較少，感染的程度也相對降低。
- 病毒攜帶者體內或許同時有乙型肝炎病毒的核心抗體，但是此抗體並不像其他抗體可清除病毒。

你的大夫的角色

所有慢性病毒攜帶者均需要聯絡肝病專家 (肝臟病學家或是胃腸病學家) 或是其他對肝臟疾病有認識的大夫。定期的肝臟檢查是非常重要的，因早期檢查可起到早期治療的作用。

- 所有成人及兒童病毒攜帶者需要進行定期檢測。我們建議每六個月復查一次，當然復查的頻率須根據個人情況而定。復查的專案包括：體檢，肝功能酶檢查，甲胎蛋白和 HBV 標誌物，以及可能的肝臟超聲波檢查。

乙型肝炎的治療

目前我們已研製出一些新的治療乙肝的藥物和治療方案。現有兩種藥物已通過美國聯邦食品與藥物管理局 (FDA) 審批，他們包括：Interferon alpha ——一種須定期注射的藥物，一般一周注射幾次。

- Epivir-HBV —— 一種日服口服藥丸或是 elixir。

雖然目前我們仍未找到治癒乙型肝炎的辦法，但是我們發現現有的藥物可有效地減緩肝病的進程，加上已在進行臨床試驗的新藥，我們完全有理由相信在不遠的將來會徹底治癒乙型肝炎。

飲食與酒精

乙型肝炎與酒精是一個危險的組合。研究證明即使少量酒精亦可加重已有的肝損害。慢性病毒攜帶者須避免飲酒以顯著減緩肝病的進程。

不要食用發霉的或是未經妥善保存的食物，尤其是米飯，玉米和花生。同時也應避免進食未經加工的海鮮。

雖然乙型肝炎病毒攜帶者並不需要進食特別的飲食，但我們知道綠色和黃色蔬菜 (如椰菜，西蘭花和菜花) 對肝臟有益。這些菜有助於保護肝臟受到外界化學物品的影響。美國癌症學會 (American Cancer Society) 建議食用低脂，低膽固醇及高纖維的食物。這些食物對肝臟和整個身體的健康都有幫助。

保護你的家人

務必確定你的配偶，性伴侶，孩子和跟你有密切接觸的人均注射了乙型肝炎疫苗。該疫苗能安全有效地預防乙肝的感染。

在處理你的血液時請注意不要傳播給他人。用膠布包紮傷口。避免與未注射疫苗的性伴侶發生無防護性交。不要捐贈血液或是身體器官與他人。將已用過的女性衛生用品放在塑膠袋裏。不要共用可能含有血液的私人物品如牙刷，指甲刀，耳環，剃須用品或是任何針頭。

建議用家庭用的稀釋的漂白水來清洗任何血迹或是體液 (一份漂白水加九份水)。普通的酒精也是一種良好的消毒劑。如果可能的話，在清洗時戴上塑膠手套。將廢棄物品放在塑膠袋內並妥善棄置。最後用溫和肥皂水洗手。

特別注意事項

如果攜帶者為孕婦，請確保你的嬰兒在出生後馬上注射乙肝疫苗和乙肝免疫球蛋白 (HBIG)。這樣可保護新生兒在分娩過程中感染乙肝病毒，其有效率達 90% 以上。

請與你的大夫討論是否應注射甲型肝炎疫苗。在已經感染 HBV 後，保護你的肝臟受其他肝炎病毒的感染是非常重要的。

在配藥時諮詢你的大夫和藥劑員，確認該藥對肝臟沒有損害。這些包括處方和非處方的藥物。有許多種通過肝臟代謝的藥物會損害肝臟。

避免吸入從油漆，油漆稀釋劑，膠水和家用清潔劑中釋放出來的氣體。因部份產品含有對肝臟有損害的成份，如酚 (phenol) 和苯 (Benzene)。

乙型肝炎基金會建議：慢性病毒攜帶者如對此資料或乙型肝炎有任何疑問，請諮詢你的大夫。

根治從病因著手

乙型肝炎基金會是一所非牟利的機構。我們旨在通過對肝炎治療的研究與公眾教育來消滅乙型肝炎。基金會還同時對患者提供支援與協助。諾貝爾獎得主，發現乙型肝炎病毒的 Dr. Baruch Blumberg，為本基金會的創始人之一。我們的董事會成員包括數位世界知名的科學家和醫生。

如需進一步資料，請致電或致函與我們：



Hepatitis B Foundation
Cause for a Cure

Hepatitis B Foundation
3805 Old Easton Road
Doylestown, PA 1890
Phone: 215-489-4900
Fax: 215-489-4313
Email: info@hepb.org
Website: www.hepb.org

The Hepatitis B Foundation is a national non-profit organization dedicated to finding a cure and improving the quality of life for those affected by hepatitis B worldwide, through research, education and advocacy.

乙型肝炎帶菌者須知
給慢性病毒攜帶者的資訊
乙型肝炎基金會
根治從病因著手

關於乙型肝炎

乙型肝炎是世界上最為常見的傳染性肝病。它是由乙型肝炎病毒 (HBV) 引起, 而病毒可通過血液, 無防護性性交, 共用針頭傳播, 也可由受到傳染的母親在分娩時傳染給新生嬰兒。因乙型肝炎患者並不知道自己已被病毒感染, 所以往往會把病毒傳給與自己有緊密接觸的人, 從而引至廣泛傳播。全球有三億五千萬慢性病毒攜帶者, 在美國估計有一百二十五萬人受到病毒的慢性感染。

慢性病毒攜帶者

慢性病毒攜帶者定義為在肝臟和血液中有乙型肝炎病毒 (HBV) 的人。雖然大部份的乙肝病人可以完全復原並產生抗體抵抗病毒, 但有 10% 受感染的成年人和 80% 在一歲前受到感染的嬰兒無法清除病毒。他們會永遠受到感染。這些慢性病毒攜帶者在許多年後往往有更多的機會引起肝硬化和/或者肝腫瘤。但是如果病毒攜帶者能保持良好的健康狀況及採取應有的防範措施的話, 他們可享有健康的生活。

瞭解你的血液檢查

病毒攜帶者在血液中有乙型肝炎病毒