



만성 B형 간염과 더불어 살기

만일 담당의사가 나를 만성보균자라고 한다면, 이는 무엇을 의미합니까?

6개월 후에도 B형 간염 바이러스를 제거할 수 없는 사람은 만성보균자가 되었다라고 진단을 받습니다. 그 바이러스는 혈액과 간에서 머물 수 있으며 다른 사람에게 바이러스를 계속적으로 옮길 수 있습니다. 비록 많은 보균자가 건강한 삶을 오랫동안 영위할 것으로 예상된다 하더라도 생의 말기에 간 경화와 간암이 발생할 수 있는 높은 위험을 가지고 살기 때문에 최소한 1년에 1번 또는 필요하다면 그 이상의 정기적 검진을 위하여 B형 간염에 대해 잘 알고있는 의사(예: 간 전문의)를 방문하여야만 할 것입니다. 간의 건강을 보호하기 위하여 할 수 있는 간단한 생활방식의 변화가 있고 활동성 간질환의 증후를 보이는 사람들에게 도움이 되는 새로운 약물치료법이 있습니다.

만일 당신이 만성 B형 간염 바이러스를 가진 임산부라면, 이 바이러스를 당신의 신생아에게 옮길 수 있다는 심각한 문제를 지니게 됩니다. 다행히 당신의 신생아를 보호할 수 있는 방법이 있습니다. 더 많은 정보는 [임신여성과 B형 간염](#)에서 발견하실 수 있습니다.

내가 아프다고 느끼지 않는데도 만성보균자일 수 있습니까?

많은 만성 B형 간염 보균자들은 몸 속에 바이러스가 머물고 있음에도 불구하고 건강하고 활기차게 느낍니다. 심지어 오랜 기간동안 감염 되었어도 그 사실을 알지 못합니다. 이것이 B형 간염을 침묵의 감염이라고 부르는 이유입니다. 당신이 괜찮다고 느껴도 일단 만성감염에 걸리게 되면, 바이러스는 오랜 기간동안 당신의 간을 공격하여 손상시킵니다. 그러나 의사를 찾아야 할 만큼 아프다고 느낄 시점에는 이미 간 경화나 악성 간암을 가지게 됩니다. 그렇기 때문에 늦는 것보다는 차라리 빨리 B형 간염검사를 받도록 하십시오. 조기 발견은 당신이 사랑하는 이들이 B형 간염으로부터 보호 받도록 도와줄 수 있을 뿐 아니라 정기적 의학검진과 가능한 약물치료법을 통하여 당신이 간암에 걸릴 위험도를 줄일 수 있습니다.

만일 내가 만성 보균자라면 예방 접종을 맞아야 합니까?

불행하게도 만성보균자가 B형 간염 예방 접종을 맞기에는 너무 늦었습니다. 당신이 이미 B형 간염을 가지고 있다면 예방 접종은 도움이 되지 않습니다. 그러나 예방 접종은 당신이 사랑하는 사람들을 보호할 수 있습니다. 당신의 배우자와 자녀가 꼭 검사 및 예방 접종을 받도록 하십시오.

어떤 종류의 위험한 간 질환들이 만성 B형 간염으로부터 야기됩니까?

만성 B형 간염이 언제나 생명을 위협하는 간 질환에 이르게 하지는 않는다고 하여도 만성 보균자 4명중 1명은 간 경화증 또는 간암으로 고생한다는 사실을 고려할 때 그 위험은 일반적인 경우보다 더 큼니다. 이 질환들은 B형 간염 바이러스에 의한 간 손상 때문에 일어나며 생명을 위협할 수 있습니다. 간 경화증에 걸리면 간이 B형 간염 바이러스에 의한 지속적인 공격을 받은 후 스스로 보수하려 할 때 섬유성 반흔조직이 형성됩니다. 이



반흔조직은 간을 딱딱하게 만들고 이는 간 부전의 원인이 될 수 있습니다. 건강한 간은 부드럽고 유연합니다.

간암은 아시아인에게 매우 큰 보건상의 위협이며 그것이 너무 늦을 때가 되어서야 비로소 증상이 나타나기 때문에 종종 치명적이라고 할 수 있습니다. 한국계 미국인들 사이에서 간암은 4 번째로 많이 걸리는 암입니다. 만성 B 형 간염을 조기에 발견하게 되면 정기적 의학적검진과 신약물의 치료를 통하여 간암의 예방 및 생존의 기회를 향상 시킬 수 있습니다.

전세계 모든 간암의 80%는 만성 B 형 간염 바이러스에 의하여 일어나기 때문에 모든 아시아인들이 B 형 간염 검사를 받는 것은 상당히 중요합니다. 전세계적으로 매년 36 만 명의 아시아인들이 B 형 간염으로 사망합니다. 조기진단과 조기 치료는 생명을 구하는데 필수적입니다! 간 경화증과 간암은 모두 의학적 전문가의 주의를 요구합니다. 이러한 위험한 간 질환에 대한 치료에는 약물치료뿐만 아니라 어떤 때는 심지어 생명을 연장하기 위한 간 이식수술도 포함됩니다.

만성 B 형 간염의 치료는 있습니까?

만성보균자에 대한 좋은 소식이라면 몇 가지 희망적인 치료법이 있다는 것입니다. 10 년 전만 해도 선택의 여지가 없었습니다. 지금은 미국 내에 바이러스로 인해 야기되는 간 손상을 지연시키는 2 가지 승인된 약물이 있습니다. 그 약물은 한국에서도 구입할 수 있습니다

이 신약들은 만성 B 형 간염 바이러스 보균자의 간 질환을 지연시키는데 도움을 줍니다. 바이러스를 지연시키는 것은 좋은 일 입니다. 만일 생성되는 바이러스 수가 줄게 되면 간의 손상도 줄게 됩니다. 흔하지는 않지만, 어떤 경우에는 심지어 이 약물이 바이러스를 제거하기도 합니다. 이러한 활기찬 연구가 진행되는 가운데, 가까운 장래에 만성 B 형 간염에 대한 완치가 발견될 것이라는 큰 희망이 있습니다.

만일 내가 만성 B 형 간염에 걸렸다면 어떤 치료법이 있습니까?

최근에 B 형 간염에 감염된 사람을 위해 미국 내에서 승인된 약이 두 가지 있습니다:

Epivir-HBV(lamivudine)는 먹는 알약입니다.

Intron A(interferon alpha)는 주사로 투여 되는 약물입니다.

이 약물은 한국에서도 구매 가능하며, 라미뷰딘 역시 제픽스 또는 헵토딘이란 이름으로 미국 외 지역에서 시판되고 있습니다. 모든 B 형 간염 바이러스 보균자가 반드시 약물 복용을 해야 하는 것은 아니라는 사실을 아는 것이 중요합니다. 어떤 환자들은 의사나 간 전문의들에게 정기적으로 검진을 받는 것만으로도 충분합니다.(최소한 1 년에 1 번 내지 그 이상)

간 질환의 활성증후를 가진 환자는 치료로 인해 가장 많은 혜택을 받을 수 있습니다. 치료가 당신에게 도움이 될 수 있는지 여부와 치료 선택 옵션에는 무엇이 있는지에 대해 당신의 담당의사와 상의하십시오. 치료를 시작할 것인지에 대한 결정여부와 관계없이



만성 B 형 간염환자라면 누구나 적어도 1년에 1번(필요하다면 그 이상) 의사에게 검진을 받는 것이 중요합니다.

현재 만성 B 형 간염의 치료를 위해 시험되고 개발되고있는 몇 가지 희망적인 새 약품들이 있습니다. 잠재적인 새 치료에 관하여 더 많은 정보를 원하시면 B 형 간염 재단의 [Drug Watch](#) 페이지를 방문하여 주십시오. 이 차트의 정보는 수시로 바뀌기 때문에 영어로만 제공됩니다.

그 외에도 나 자신을 건강하게 지키기 위해 할 수 있는 일들은 무엇입니까?

가장 최선의 방법 중 하나는 당신의 간을 잘 돌보는 것입니다. 비록 아프다고 느끼지 않더라도 바이러스는 당신의 간을 손상 시킬 수 있습니다. 당신이 건강해지기 위해 지금 당장 할 수 있는 12 가지 간단한 일들을 아래에 나열하였습니다. 그러나 가장 중요한 것은 좋은 의사를 만나 정기 검진을 받는 것 입니다.

1. **B 형 간염에 대한 지식이 풍부한 훌륭한 의사를 찾으십시오.** “간 전문의”란 간 질환에 대하여 전문의 자격을 가진 의사입니다. 이들은 보통 B 형 간염 검사, 취급 및 치료법에 대한 가장 최신의 정보를 보유하고 있습니다.
2. **담당 간 전문의 또는 가정의에게 정기 의학검진을 받으십시오.** 최소한 1년에 한번 내지는 그 이상 받도록 하십시오. 치료를 시작할 것인지에 대한 결정여부와 관계없이 정기적으로 의사를 방문 하십시오. 많은 궁금한 점들을 물어보시고 당신의 모든 혈액검사 결과의 복사본을 얻으십시오.
3. **술을 금하거나 음주량을 엄격히 제한하십시오.** 의학 연구상 술이 간을 매우 손상시키는 것으로 밝혀졌습니다.
4. **담배를 피하거나 아예 끊으십시오.** 담배는 간에 큰 손상을 주기 때문입니다.
5. **만일 당신이 임신부라면 담당의사에게 당신이 만성 B 형 간염을 가지고 있다고 알려주십시오.** 분만직후 당신의 신생아에게 담당의사가 B 형 간염예방 접종과 B 형 간염 면역 글로부린(HBIG)를 투여하였는지 확인하십시오. 이것이 매우 중요한 이유는 만일 태어난 지 12 시간 이내에 당신의 신생아가 보호 받지 못하면 그 아기가 B 형 간염 바이러스에 만성적으로 감염될 수 있는 확률이 90%입니다. 적절한 치료만 하면 당신의 아기가 보호될 수 있는 기회는 95%이상입니다!
6. **건강하고 균형 잡힌 식단을 가지십시오.** 만성 B 형 간염을 위한 특별한 식단은 없지만, 신선한 과일과 야채를 많이 먹고 지방과 패스트후드를 제한하며 많은 물을 마시도록 하십시오.
7. **한약이나 비타민, 또는 유행하는 다이어트를 복용하기 전에 담당의사와 의논하십시오.** 어떤 한약은 도움이 될 수도 있지만 많은 한약이나 유행 다이어트는 당신의 간을 손상시킬 수 있습니다. 한약이 어떤 때는 통상의 의약품을 방해할 수도 있으므로 조심하시고 의사와 상의하십시오.
8. **당신의 배우자와 기타 사랑하는 사람들이 B 형 간염에 대한 검사와 예방 접종 받도록 하십시오.**
9. **당신의 혈액을 타인에게 옮기지 마십시오.** 면도날, 귀걸이, 치솔, 또는 손톱깎기 같은 날카로운 물체를 공유하지 마십시오.
10. **당신의 성 파트너를 보호하기 위하여 콘돔을 사용하십시오.**



- 11. 불법 마약을 피하십시오.
- 12. 기타 위험한 간 감염으로부터 당신 자신을 보호하기 위하여 A 형 간염 예방 접종을 하십시오.

만일 내가 만성 B 형 간염에 걸렸다면 나의 장래는 어떻게 되는 것일까요?

다행스럽게도 만성 B 형 간염 질환의 진행은 일반적으로 후천성 면역결핍증 바이러스 같은 다른 바이러스보다 느립니다. 만일 문제가 발생한다면 그것은 인생의 말기에 있을 수 있습니다. 이것은 좋은 소식입니다. 더 나은 교육과 조기 검사, 정기 의학검진, 새로운 치료선택 등으로 B 형 간염 바이러스 보균자에게 해 줄 것이 점점 더 많아지기 때문입니다. 과학자들은 B 형 간염에 대항하는 신약을 발견하고 의사는 만성보균자를 어떻게 더욱 효과적으로 관리하고 치료하는 법을 배우기 때문에 미래는 밝습니다.

검사와 예방 접종 및 치료에 대한 정보는 어디서 더 얻을 수 있습니까?

간단한 B 형 간염 검사는 당신의 가정의, 지역보건소 또는 지역사회 보건의원에게 요청 할 수 있습니다. 또한 이 시기에 예방 접종 시리즈를 시작할 수 있습니다.

만일 의사를 찾는 데에 도움이 필요하거나 더 많은 정보를 원하시면, B 형 간염정보 및 도움전화(1-888-888-0981)로 전화를 걸어 주십시오. 이 전화는 무료이며 글락소 스미스 클라인사에 의해 제공되는 국립 지역사회 프로그램의 일부분입니다. 모든 정보는 영어, 중국어, 한국어 및 베트남어로 제공 됩니다. 만일 영어를 하실 수 있으시면, 215-489-4900 번으로 B 형 간염 재단에 연락을 주시거나 info@hepb.org로 이메일을 보내주십시오.