



B형 간염을 갖고 살기



B형 간염이란 무엇인가? B형 간염은 세계에서 가장 흔한 간 감염입니다. B형 간염 바이러스(HBV) 때문에 발생하며 간을 공격하여 손상시킵니다. HBV는 혈액과 감염된 체액을 통하여 옮깁니다. 혈액과 혈액의 직접적 접촉, 무방비 섹스, 소독하지 않은 주사바늘, 그리고 마약 사용을 통하여 옮기고 또한 분만 중 감염된 산모로부터 신생아에게 옮깁니다.

감염되면 어떻게 되나? B형 간염은 "조용한 감염"이라고 알려졌는데, 그 이유는 감염되었을 때 대부분의 사람들이 증상을 못 느끼기 때문입니다. 감염된 건강한 성인들의 90%는 바이러스를 퇴치하고 HBV 항체를 개발합니다 - 6개월까지 걸릴 수 있습니다. 회복된 사람들은 타인에게 전염성이 없으며, HBV에 또 감염되지 않습니다. 감염된 성인들 중 10%는 어떤 이유에선지 바이러스를 퇴치하지 못하고 만성 HBV 감염이 됩니다 - 즉, 혈액검사시 6개월 이상 반응이 양성으로 나옴. 이 사람들은 간전문의나 HBV에 관하여 잘 아는 의사의 자세한 검사를 받아야 합니다.

자신이 회복되었는지 아니면 만성 감염이 되었는지 어떻게 알 수 있는가? 의사는 간단한 혈액 검사를 통하여 환자가 과연 B형 간염에서 "회복" 되었는지 아니면 B형 간염에 만성 감염되었는지를 판단할 수 있습니다. 자신의 B형 간염 상태를 분명히 알아보려면 반드시 3부 B형 간염 혈액 패널 검사를 해달라고 의사에게 요청해야 합니다. 또한 실험 결과를 문서로 달라고 요청해야 합니다. 자세한 정보는 저희 웹사이트를 참조하십시오: www.hepb.org/bloodtests.



3부 B형 간염 혈액 패널 검사에 포함되는 사항:

- 1. B형 간염 표면 항원(HBsAg):** "표면 항원"은 B형 간염 바이러스의 일부로서 감염된 사람의 혈액 안에서 발견됩니다. 검사 결과가 양성이면 B형 간염 바이러스가 있는 상태.
- 2. B형 간염 표면 항체(HBsAb 또는 anti-HBs):** "표면 항체"는 B형 간염 바이러스가 침투할 때 생깁니다. 예방접종을 맞거나 B형 간염 감염에서 회복하면 우리 몸이 이 항체를 만들어 냅니다. 검사 결과가 양성이면 B형 간염 바이러스에 저항할만한 충분한 면역체제가 형성되었음을 의미합니다. 이렇게 되면, 미래의 B형 간염 감염에 장기간 예방될 수 있습니다. 표면 항체 양성인 사람은 감염되지 않았으며, 남에게 바이러스를 옮길 수 없습니다.
- 3. B형 간염 코어 항체(HBcAb 또는 anti-HBc):** 이 항체는 B형 간염 바이러스에 대한 저항이나 면역을 제공하지 않습니다. 검사결과 양성은 단지 그 사람이 B형 간염 바이러스에 노출되었을지 모른다는 것을 의미합니다. 이 검사는 주로 혈액은행에서 기증된 혈액을 가려낼 때 사용합니다. 하지만, 의사가 정확한 진단을 하기 위해서는 3가지 혈액 검사 결과가 모두 있어야 합니다.



만성 감염되었는지 어떻게 진단하나? B형 간염 표면 항원(HBsAg+) 검사 결과가 6개월 이상 양성으로 나오면 만성 감염된 것으로 "진단" 됩니다. 이 말은 곧 그 환자의 면역체제가 바이러스를 퇴치할 수 없다는 의미입니다. 바이러스가 간에 오랫동안 심지어는 평생 남아있을 수 있습니다. 만성 B형 간염에 감염된 사람이 비록 간질환으로 발전될 위험이 크지만 많은 사람들이 오랫동안 건강하게 삽니다. 만성 B형 간염 환자들 중 일부는 매년 최소한 한 번씩 또는 필요하면 더 자주 간전문의를 찾아가서 검사를 받아야 합니다.

어떻게 하면 B형 간염이 다른 사람들에게 옮기는 것을 막을 수 있나? 감염이 되었으면 바이러스를 다른 사람들에게 옮길 수 있기 때문에 이런 일이 발생하지 않도록 예방하는 것이 중요합니다. 성적 파트너 또는 환자와 같이 거주하는 가족들은 B형 간염 검사를 받아야 하고, 필요하면 평생 예방이 되는 B형 간염 예방접종을 맞아야 합니다. B형 간염에 감염된 산모가 낳은 아기들은 반드시 분만실에서, 아니면, 출생 12시간 안에 예방접종을 맞아야 합니다.



그밖에, 상처가 나면 반드시 덮고, 면도칼, 칫솔, 귀걸이 등 날카로운 기구들을 통하여 약간의 혈액이 상대방에게 옮길 수 있기 때문에 공동으로 사용하면 안됩니다. B형 간염은 쉽게 옮기는 병이 아니며, 재채기나 기침, 껌안기 또는 HBV에 감염된 사람이 만든 음식을 먹는다고 옮기지 않습니다.

만성 B형 간염을 위한 치료 방법이 있는가? 만성 B형 간염을 갖고 사는 환자들에게 장래는 밝습니다. 비록 B형 간염을 완전히 치료하는 방법은 아직 없지만 일부 환자들에게 도움이 되는 새로운 치료법들이 있습니다. 현재 미국에서 만성 HBV 치료제로 FDA 승인을 받은 3가지 약은 아데포비어 디피복실, 라미부딘, 그리고 인터페론-알파가 있습니다. 인터페론-알파(인트론 A)는 주사로 주입하고, 라미부딘 (Epivir-HBV, Zeffix 또는 Heptodin)과 아데포비어(Hepsera)는 정제로서 하루에 한 알씩 복용합니다. 이 약들은 B형 간염으로 인한 간 손상 위험을 줄여 주는 것으로 입증되었습니다. 그밖에 많은 약들이 개발 중에 있으며, 임상시험에서 사용되고 있습니다. www.hepb.org/drugwatch를 방문하여 Drug Watch 차트를 보시면 B형 간염에 관한 최근 개발 약들에 관한 정보를 보실 수 있고, 미국립보건원(NIH) 웹사이트를 방문하시면 최근 임상 시험에 관한 최근 정보를 보실 수 있습니다: www.clinicaltrials.gov.

만성 B형 간염을 갖고 어떻게 하면 다른 사람들과 건강하게 살 수 있나? 다행히 만성 B형 간염 환자들이 자신의 간의 건강을 돌 볼 수 있는 방법들이 있습니다. 가장 중요한 일은 간전문의나 B형 간염을 잘 아는 의사를 일년에 최소한 한 두 번은 찾아가서 정기적인 검사를 받는 일입니다. 일반적으로 혈액검사와 신체검사 그리고 간의 초음파 영상 촬영을 합니다. 간이 B형 간염 바이러스로 손상되어 있다면 가능한 빨리 발견해야 의사가 치료 선택들을 추천할 수 있을 것입니다.

간을 건강하게 유지하는 다른 방법으로는 알코올 섭취를 철저히 제한 하거나 피하는 것입니다. 만성 B형 간염과 알코올은 위험한 혼합입니다. 연구에 따르면 비록 약간의 알코올 섭취라도 이미 약해진 간을 손상시킬 수 있습니다. 알코올을 피하면 간 질환 악화를 훨씬 감소시켜줄 것입니다.

균형된 식단은 건강한 간을 유지하는 또 하나의 간단한 방법 중 하나입니다. 만성 B형 간염에 특별히 효능이 있는 음식은 없지만, 연구에 의하면 푸른 채소와 노란 채소가 간에 좋다는 결과가 나왔습니다. 이러한 채소들이 간을 강한 화학물질로부터 보호해 주는 경향이 있습니다. 미암협회가 저지방, 저콜레스테롤, 고섬유질 음식이 간에 좋다고 추천하고 있습니다. 조개류는 상하기 쉽기 때문에 B형 간염 환자에게 추천하지 않습니다. 날 조개류나 덜 익은 조개류에는 간에 독성인 **비브리오 패혈균**이라는 균이 들어 있습니다.



B형 간염 예방접종에 관하여 의사와 상의하십시오. 만성 B형 간염이 있는 사람은 이미 한가지 종류의 간 바이러스에 감염되었기 때문에 다른 종류의 간염 바이러스에 감염되지 않도록 예방하는 것이 중요합니다. 약사나 의사가 간에 해로운 약을 추천하지 않도록 주의하십시오. 비처방약이나 처방약 또는 건강 보조식품들이 모두 여기에 해당되는데 이러한 약들이 대부분 간에서 처리되기 때문입니다. 또한, 페인트나 페인트 시너, 접착제나 가정용 세제 등에는 간에 해로운 화학 성분이 들어 있을 수 있기 때문에 숨으로 들이마시지 않도록 하십시오.

B형 간염을 잘 아는 의사를 집 근처에서 찾으시려면 www.hepb.org/specialistdirectory 에서 Live Specialist Directory(전문의 명단)을 방문하십시오. 온라인 지원 그룹이나 관리자 지원 그룹을 찾아보시려면 www.hblist.org에서 B형 간염 정보 및 지원 명단을 방문하십시오.