

## 與乙型肝炎共存

### 如醫生說我是乙型肝炎“慢性攜帶者”則意味著什麼？

首次感染乙型肝炎的成人通常能够在六個月以內清除病毒。如病毒在六個月後仍然在您的血液中停留，您可能被診斷為乙型肝炎“慢性攜帶者”，這意味著您可能會將病毒傳染給他人。您今後患上嚴重肝病的風險也較高。如果您是孕婦，您也有可能將病毒傳染給新生兒。但這是可以防止的。欲知詳情，請查閱《孕婦和乙型肝炎》部分。

### 如果我沒有生病的感覺，我還有可能是“慢性攜帶者”嗎？

許多乙型肝炎慢性攜帶者即使體內有病毒，仍然感覺健康體壯。他們可能已長期遭受感染，但仍不知情。正因為此，乙型肝炎被稱為“無聲的傳染病”。如發生慢性感染，病毒長期停留在您的肝臟中并侵害您的肝臟。等到您感到自己病情嚴重，需要接受醫生治療時，您可能已經患上了嚴重的肝病。因此，請您務必在有生病的感覺之前即接受化驗。

### 如果我是慢性攜帶者，我是否仍應接受疫苗注射？

遺憾的是，對於慢性攜帶者來說，注射乙型肝炎疫苗已經太遲。由于您已經患上乙型肝炎，這沒有幫助作用。但是疫苗能够保護您的親人。請務必保證在日常生活中與您有密切接觸者包括嬰兒和兒童獲得疫苗注射。

### 如果我是“慢性攜帶者”，這是否意味著我不會長壽？

患有慢性乙型肝炎者仍可健康長壽。許多慢性攜帶者可數年甚至數十年與乙型肝炎共存，而沒有任何症狀。但是，每個攜帶者都有患上較為嚴重的肝病的風險。無論您是否感覺生病，乙型肝炎病毒都能够侵害您的肝臟。因此，尋求醫生定期接受檢查并保護好您的肝臟非常重要。有些療法能够幫助乙型肝炎慢性攜帶者。您也可選擇合理的生活方式保護您自己的肝臟。

### 慢性乙型肝炎能够導致何種嚴重的肝病？

慢性乙型肝炎有時能够導致“肝硬化”或“肝癌”。這些疾病由乙型肝炎病毒造成，并可能縮短壽命。如發生“肝硬化”，肝臟在受到病毒侵害後自我修補，從而造成疤痕組織。這一疤痕組織使肝臟變硬，從而無法行使正常的功能。而健康的肝臟柔軟并具有彈性。肝癌較為少見，但對生命的危害更大。肝硬化和肝癌都需要專家醫治。及早診斷這兩種疾病非常重要。這些嚴重的肝病的治療選擇包括服藥，有時甚至包括肝臟移植，以延長病人的壽命。

### 慢性乙型肝炎是否能够治愈？

對慢性攜帶者來說，好消息是有若干種很有希望的療法。而十年以前病人沒有這種選擇。現在有藥物能夠減緩病毒對肝臟造成的侵害，這意味著您今後患上嚴重肝病的機率也較低。這些藥物有時甚至能夠清除病毒，儘管這種情況并不常見。有了所有這些令人振奮的研究，人們也更加希望能夠為慢性攜帶者找到一種完全根治的療法。

### 慢性乙型肝炎有何種療法？

對患有慢性乙型肝炎的病人來說，美國有幾種經過批准的藥物。這幾種藥也在中國提供：

**Epivir-HBV** 或 **Zeffix** (lamivudine) 是一種口服藥片

**Hepsera** (adefovir dipivoxil) 是一種口服藥片

**Baraclude** (entecavir：恩替卡韋) 是一種每日服用的片劑

**Tyzeka** (telbivudine) 是一種每日服用的片劑

**Intron A** (alpha 干擾素) 是一種注射藥物

**Pegasys** (pegylated interferon：聚乙二醇化干擾素) 是一種注射藥物

不是每一個慢性乙型肝炎患者都需要用藥，瞭解這一點很重要。一些患者只需要由其醫生定期監測(至少一年一次)。有肝病活動症狀的患者最有可能從治療中獲益。請務必和您的醫生談一談您是否可以從治療中獲益并討論一下治療方案。此外，在臨床實驗和研究渠道中都有令人鼓舞的新藥。

**所有慢性乙型肝炎患者不論是否接受治療都要定期看醫生，這是至關重要的！**

### 為了使自己保持健康，我還能夠做什麼事情？

您能夠做的最重要的事情之一，就是幫助保護您的肝臟。即使您並沒有生病的感覺，病毒仍有可能損害您的肝臟。因此請照顧好您的肝臟。我們包括了一份您現在就能夠做的事情簡表。但是，您還能夠做很多其它事情，因此請務必與您的醫生討論您能夠以何種其它方式，保持自己的肝臟健康強壯！

- 1.務必尋找一名深刻瞭解乙型肝炎的醫生。“肝臟學家”是治療肝病的專科醫生。他們通常擁有有關乙型肝炎化驗和治療的最新信息。但是家庭醫生可能也同樣能夠勝任。
- 2.由您的肝臟學家或家庭醫生定期進行體檢。提出許多問題！為了避免今後的問題，您需要現有的最佳信息和醫療。
- 3.避免飲酒或嚴格限制您的酒量。醫學研究表明，酒精對肝臟非常有害。避免吸煙或請戒煙，因為這對肝臟也非常有害。

4.如果您是孕婦，請告訴醫生您患有慢性乙型肝炎，務必確保您的新生寶寶在產房中獲得疫苗注射。這非常重要，因為您的寶寶必須在出生後的 12 個小時以內即接種首劑乙型肝炎疫苗，以防止慢性感染。

5.即使慢性乙型肝炎患者并無專門飲食，請努力多吃新鮮水果和蔬菜，限制脂肪和垃圾食物，并飲用大量的水。

6.在試用草藥、維生素或流行的飲食方法時要非常小心。某些草藥可能有幫助作用，但是某些草藥或流行飲食可能會傷害您的肝臟，并在有些時候可能會干擾您的治療。請務必與您的醫生討論您想試用何種草藥或您已在試用的草藥，以避免任何潛在的問題。

7.讓您的親人接受乙型肝炎化驗。確保他們獲得疫苗注射。

8.避免使他人與您的血液接觸。不要共享剃鬚刀、耳環或牙刷等尖利的物品。使用避孕套并採取安全的性愛措施。不要吸食非法的街頭毒品。

### **如果我患上慢性乙型肝炎，則未來前景如何？**

幸運的是，乙型肝炎是一種進展緩慢的疾病。問題都可能是在以後發生。這是好消息，因為如果有了更好的教育、及早化驗、定期治療和新的治療選擇，則可行的方法大為增加。許多慢性攜帶者現在均可期待自己健康長壽。此外，研究人員在尋求根治方法方面正在取得進展—對於全球的四億慢性攜帶者來說，前途是非常光明的！