

与慢性乙型肝炎共存

什么是乙型肝炎？

乙型肝炎是最常见的严重肝脏感染。这个疾病是由于感染了会攻击肝脏细胞的乙型肝炎病毒（HBV），还可在今后导致肝硬化（结疤）、肝衰竭或肝癌。这种病毒可通过直接接触被感染的血液和体液传播；乙型肝炎呈阳性的女性也可在怀孕或分娩时传染新生儿。

如果我被感染了，会发生什么？

乙型肝炎常被称作“无声感染”，因为大多数人有很少，甚至完全没有症状。有些人自身能够清除这个病毒，而有些人可能会患上慢性感染。大多数刚被感染的健康成年人能够清除这个病毒，从中恢复——这个过程可能需要长达 6 个月的时间，也被称作急性感染。身体恢复的人不会将病毒传染给其他人，也不会再次被 HBV 感染。有些成年人，但多数是婴儿和幼年儿童，在被感染后无法抵抗病毒，会患上慢性终身感染。不管感染是急性的还是慢性的，感染者即使没有任何症状，也可将病毒传染给他人。

我怎样知道自己已经恢复了，还是患上了慢性感染？

您应该让您的医生开一份 3 项 HBV 血液检查单，并为您打印出来一份检查结果的副本。如果一个人的乙型肝炎表面抗原测试结果呈阳性（HBsAg+）的时间超过 6 个月，则可被诊断患有慢性 HBV 感染。这也就是说，您的医生必须重复做这个测试，判定您的感染是急性的还是慢性的。

3 项乙型肝炎血检包括以下血液测试：

- 1. 乙型肝炎表面抗原（HBsAg）：**“表面抗原”是乙型肝炎病毒的组成部分，可在感染者的血液中找到。如果测试结果呈阳性，则表明这个人已被感染，可通过血液和被感染的体液将病毒传播给他人。
- 2. 乙型肝炎表面抗体（HBsAb 或 anti-HBs）：**“表面抗体”在应对乙型肝炎病毒的过程中形成。如果您曾接种疫苗或从乙型肝炎感染中恢复，您的身体可产生这种抗体。如果这个测试的结果为阳性，则表明您的免疫系统已经成功产生了保护抗体，使自己不受乙型肝炎病毒的危害。这会为您提供在今后抵御乙型肝炎感染的长期保护。表面抗体呈阳性的人有预防乙型肝炎的免疫力，已经受到保护。他们不会被感染，也不会将病毒传播给他人。
- 3. 乙型肝炎核心抗体（HBcAb 或 anti-HBc）：**“核心抗体”并不提供任何抵御乙型肝炎病毒的保护或免疫力。测试结果呈阳性仅表明，这个人可能在其一生当中的某一个时间点，曾被乙型肝炎病毒感染。血库经常会用这个测试筛查人们捐献的血液。不过，必须要为医生提供所有这三项血液测试的结果，才可得到准确的诊断。

我可如何预防将乙型肝炎传播给他人？

如果您已被感染，您便可将病毒传染给他人。因此，采取一些预防措施是非常重要的。性伴侣和有密切接触的家庭成员都应做 HBV 测试。如果血液测试结果表明他们没被感染或受到保护，他们则应接种 HBV 系列疫苗，为自己提供终身保护。为了避免传播 HBV，一定要有安全的性行为，一直都要遮住伤口，避免共用剃须刀等锋利的个人物品、牙刷、指甲刀或耳环。乙型肝炎*不会*被任意传播，*也不会*通过打喷嚏、咳嗽、拥抱、与他人一起吃饭或食用乙型肝炎患者做的饭传播。

我要是患有乙型肝炎并且怀孕了，应该怎么办？

亲生母亲是乙型肝炎患者的婴儿，如果未在出生时获得恰当治疗，患上慢性乙型肝炎的可能性大于 90%。HBV 测试结果呈阳性的孕妇，必须确保她的新生儿在产房或降生后 24 小时内（12 小时内更佳）接种第一剂 HBV 疫苗（如有，同时接种一剂 HBIG）。保护您家新生儿免受乙型肝炎感染是非常重要的。所有孕妇都应该在怀孕期间接受乙型肝炎测试！

有针对慢性乙型肝炎的治疗方法吗？

对于那些患有慢性乙型肝炎的人来说，未来一片光明。虽然目前还有乙型肝炎的完全治愈方法，但有很多很有前景的治疗方法，可控制并管理好这个病毒。一定要理解的一点是，不是患有乙型肝炎的每一个人都需要接受治疗，但患有慢性乙型肝炎的每一个人都应该至少每年见一次肝脏专家。目前来说，美国 FDA 批准了多种治疗慢性 HBV 感染的药物。这些治疗方法经证明可帮助降低因乙型肝炎患上更加严重的肝脏损伤和肝癌的风险。您的医生将决定您是否能从接受这些治疗中获益。

另外，还有很多处于开发和临床试验阶段的新药物。

有能起到帮助作用的草药和补充剂吗？

许多人都有兴趣使用草药或补充剂来增强他们的免疫系统，帮助他们的肝脏。目前没有针对这些产品的规范，也没有科学证据证明草药或补充剂能帮到乙型肝炎感染。而草药或补充剂可能干扰其他药物，甚至对您的肝脏造成损伤，这也是人们比较担心的问题。有许多公司和个人在互联网上通过社交媒体对他们的产品做出虚假承诺。在 Facebook 上看到的网上宣称和患者推荐都是假的，可欺骗人们购买昂贵的草药和补充剂。如果它好到令人难以置信，那么它可能就不是真的。

作为慢性乙型肝炎患者，我可以怎样拥有一个健康的生活方式？

下面是您今天就可以开始做的十大健康决定！

1. **安排定期到您的肝脏专家**或有治疗乙型肝炎患者经验的医疗保健提供者处就诊，跟踪了解您的健康和肝脏的健康状况。即使您目前处于“不活跃”阶段，事情会随着时间的推移而变化。
2. **接种甲肝疫苗**，保护自己远离攻击肝脏的其他病毒。
3. **避免饮酒、吸烟**，因为这两样都会伤害您的肝脏。
4. **在开始服用任何草药或维生素补充剂前，先与您的医生聊一聊**，因为有些草药或补充剂可能会干扰您的乙型肝炎处方药物，甚至损伤您的肝脏。
5. **先向您的药剂师咨询任何非处方药**（如：对乙酰氨基酚、扑热息痛）或非乙型肝炎处方药的信息，然后再服用这些药物，以确保它们对您的肝脏是安全的。
6. **避免吸入油漆、油漆稀释剂、胶水、家用清洁产品、洗甲水和其他可能损伤您肝脏的有毒化学物质散发的化学烟气。**
7. **健康饮食**，食用水果、全谷类、鱼和瘦肉，多吃蔬菜。尤其是“十字花科蔬菜”——卷心菜、花椰菜、菜花已被证明有助于保护肝脏对抗周围的化学物质。
8. **避免食用生的或未煮熟的贝类**（如蛤蚌、贻贝、牡蛎、扇贝），因为它们可能会被一种名为**创伤弧菌**的细菌污染。这种细菌对肝脏有很强的毒害作用，可能造成巨大损伤。
9. **在检查了坚果、玉蜀黍、玉米、花生、高粱、小米有无发霉迹象后再食用**。如果食物储存在潮湿的环境中，并且没有妥善密封，那么霉菌则更有可能是个问题。如果有霉菌，那么这些食物可能已被一种已知的肝癌风险因素“黄曲霉毒素”污染。
10. 食用健康食物、定期锻炼、休息充足，**以减轻您的压力**。

您吃的、喝的、呼吸的或者通过皮肤吸收的每样东西，最终都会由肝脏来过滤。

所以，请保护您的肝脏和您的健康！

如需了解更多有关 HBV 治疗方法、临床试验、健康肝脏建议和肝脏专家的信息，请访问 Hepatitis B Foundation 网站：www.hepb.org。