

乙肝

Chinese

# 您所需要 了解的事实

患者信息手册

*Hepatitis B- The facts you need to  
know*

了解、测试、治疗。

## 目录

关于这本手册	3
乙肝是什么？	3
慢性乙肝是什么？	3
有没有乙肝的“健康的携带者”？	4
肝脏为什么重要？	5
乙肝对我的肝脏会有什么影响？	6
肝脏受损的各个阶段	7
乙肝在哪里最常见？	8
乙肝病毒是如何传播的？	8
如何诊断慢性乙肝？	10
慢性乙肝有哪些症状？	10
如果我有慢性乙肝该怎么办？	11
我怎样才能使其他人避免被感染？	12
我需要做些什么测试？	14
有没有治愈慢性乙肝的方法？	17
关于慢性乙肝的要点	18
您可能要和您的医生或肝炎基金会讨论的问题	19

## 关于这本手册

如果您想问一些关于慢性乙肝的问题，这本手册可能会对您有帮助。本册中还介绍了关于乙肝病毒（HBV）的基本信息、它的传播方式、如何防止其他人被感染、常见的测试项目以及其它有用的信息。您也可以从您的医生那里或新西兰肝炎基金会获取更多的信息。

## 肝炎是什么？

“肝炎”的意思就是是“肝脏发炎”，通常是由五种病毒之一的感染而引起的 - 分为甲、乙、丙、丁、戊型肝炎。其中乙肝是最常见，最严重的肝脏感染，传染性极强。

## 慢性乙肝是什么？

当人体无法把乙肝病毒消灭，而病毒在血液内存活超过六个月，这就是慢性乙肝。慢性乙肝患者一般都会终生感染，而且需要积极的后续检查。

大约有15-40%的慢性乙肝患者会在他们的一生中出现严重的肝脏疾病，所以您需要非常重视定期的六个月验血，来监控您的肝脏状况和您体内病毒的状况。

## 有没有乙肝的“健康的携带者”？

任何慢性乙肝患者都不能被视为“健康的携带者”

慢性乙肝会经过几个不同的阶段，其中某些阶段不会导致肝脏的损坏。然而，有些患者不一定停留在某一阶段。如果有阶段的改变，他们就可能有肝脏受损的危险。

因此，通过每六个月的验血来监控您的乙肝状况就尤为重要。如果您报名参加新西兰肝炎基金会，您就可以免费接受这些血检。



## 肝脏为什么重要？

肝脏是人体内最大的器官，它有许多功能，包括：

- 存储维生素、矿物质和铁质。
- 分解荷尔蒙和老化的血细胞。
- 清除血液里的废物、药物和毒素。
- 制造阻止出血过度的凝血因子。
- 制造、储存和释放糖份、脂肪和蛋白质。
- 释放胆汁，帮助消化食物。



肝脏可以生成新的组织，这就意味着即使肝脏的某些部分有病或者被切除，它仍然可以执行其功能。然而，肝脏损坏的程度越大，它自我修复的能力就越小。如果肝功能完全丧失的话，我们只能存活几天。

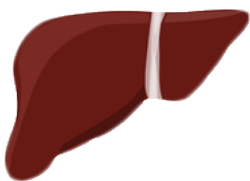
## 乙肝对我的肝脏会有什么影响？

健康的肝脏是柔软和有弹性的，但慢性乙肝患者的肝脏却会硬化，因为他们的肝脏一直处于病毒的攻击下。

慢性乙肝患者的肝脏可能会发生以下的变化：

- **纤维化：**肝脏内形成组织性疤痕。
- **肝硬化：**随着肝脏纤维化的发展，肝脏中可能生成大面积的疤痕，也可能形成结节，使血液无法从肝脏顺利流通，从而造成导致肝脏的萎缩和硬化。大约有30%的乙肝患者会发展为肝硬化。
- **肝功能衰竭：**严重的肝硬化可能会造成肝功能衰竭，亦即肝脏无法正常工作，这也可能会导致死亡。
- **肝癌：**属于慢性乙肝的严重并发症，主要见于肝硬化患者。大约5-10%的乙肝患者可能会患肝癌。

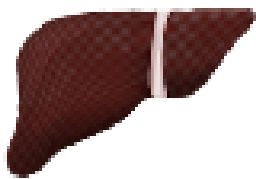
## 肝脏受损的各个阶段



健康的肝脏



肝纤维化：  
组织性疤痕的形式



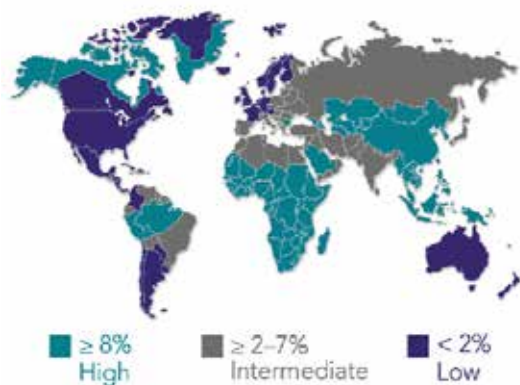
肝硬化：  
肝脏形成大面积的  
疤痕

## 乙肝在哪里最常见？

全球大约有350-400万的慢性乙肝患者。各国的慢性乙肝患者人数相差甚大。

如下图所示，感染率中、高的地域在东南亚、中东、远东，南欧和非洲。新西兰约有10万慢性乙肝患者。

## 全球慢性乙肝患者分布图



## 乙肝病毒是如何传播的？

接触已被感染的人的血液和体液，乙肝病毒就可以被传播。每一个被感染的人都是一个传播源。

该病毒传染性极高，能够在体外存活至少7天，所以溢漏的血液和已经干化的血都可能含有活跃的病毒。

大多数慢性乙肝的成年患者是在出生或儿童早期就被感染的。



## 乙肝病毒可以通过以下途径传播：

- 母婴传播，通常是在生产前后（称为“垂直传播”）。如果您是患有乙肝的孕妇，请和您的医生讨论给宝宝打防疫针，减少宝宝被感染的机率。
- 血液接触（如割伤和受伤、鼻血或经血）或体液（如渗液的伤口）。这可能发生在以下的情况中：性接触（例如精液或阴液）、给宝宝喂食已经被咀嚼过的食物、直接接触儿童或成人的未愈合的伤口、孩子之间的撕咬、被针头刺伤。



- 共享家用物品，如牙刷、剃须刀、穿洞的耳环，和指甲钳。
- 使用未经消毒的医疗器具设备进行纹身、身体穿刺、注射吸毒和针灸。



## 如何诊断慢性乙肝？

通过一种简单的血液测试。如果一种病毒蛋白（乙肝表面抗原，或HBsAG）在血液中的存在超过六个月，则诊断为慢性感染。

您的医生可能让您接受其它测试，那些评估慢性乙肝的测试在“我需要做些什么测试”一章节里会介绍。

## 慢性乙肝有哪些症状？

乙肝经常被称为“无声的感染”，而且许多患者毫无症状。他们可能自己觉得既健康又强壮，而且可能已经被感染了很久自己也不知道。即使有一些症状，也通常是轻微而无特异性的。

一些慢性乙肝患者可能有以下症状：

- 疲倦、抑郁或烦躁
- 恶心和呕吐
- 食欲不振
- 肝脏疼痛（腹部右上侧）
- 关节酸痛和疼痛。

患病较严重的患者可能会呈现由于肝脏受损而导致的症状。

## 如果我有慢性乙肝该怎么办？

报名参加新西兰肝炎基金会，从而得到免费的乙肝后续检查。通过定期的测试来检查您的肝脏的健康，并尽早地发现问题，这些都是重要的。

- 新西兰肝炎基金会将通过验血以及其它测试而对您的乙肝状况和您的肝脏健康进行评估。
- 如果您正在服用任何药物，请告诉您的医生或肝炎基金会人员，包括：
  - 草药/另类疗法
  - 处方药和非处方药物
  - 是否对任何药物的过敏。
- 避免酒精饮料，因为酒精对乙肝患者的肝脏危害极大。喝酒会增加肝脏生成疤痕的可能性。
- 避免吸烟。
- 向您的医生询问甲肝疫苗（因为甲肝感染也会影响您的肝脏）。

## 我怎样才能使其他人避免被感染？

### 您必须：

- 让所有亲密的家人和家居成员去做乙肝的测试；如果有必要的话，他们还需要接种疫苗。
- 让和您有性关系的人士都接种疫苗。
- 如果您的伴侣没有接种疫苗而且不是自然免疫的，性交时请使用安全套。
- 用绷带覆盖割伤，擦伤和开放性溃疡。
- 在接触过自己的血液或体液后仔细洗手。
- 使用家用的漂白剂来清洁溢漏的血液/体液（不要让漂白剂接触您的皮肤）。
- 请将个人用过的物品（如手巾纸、月经垫和棉塞）装在密封塑料袋里再扔掉。
- 了解更多关于乙肝的知识，这样您才可以为自己做出最佳的决定，并最大限度地使其他人避免感染。
- 如果您的朋友或家人接触了乙肝病毒，请让他们打电话给他们的医生或新西兰肝炎基金会。及时的治疗也许可以防止感染。
- 如果您是一名孕妇，又患有慢性乙肝，请向您的医生或新西兰肝炎基金会询问如何防止宝宝被感染的方法。

## 请您不要：

- 共享牙刷、剃须刀、指甲锉、耳环、指甲钳或其它任何可能接触过血液或体液的器具。
- 分享您已经咀嚼过的食物，（例如口香糖），或给宝宝喂食您已经咀嚼过的食物。
- 捐献血液、精液、身体器官或任何其它组织。

## 重要事项

接吻、打喷嚏、拥抱、食用乙肝患者所烹调的食物、或者共享厕所或淋浴都不会传播乙肝。

## 儿童和成人乙肝患者：

- 可以参加所有活动，包括接触性运动。
- 不应该遭到托儿所或学校的拒绝，而且不应该和其他孩子隔离。
- 可分享食物、餐具，也可以亲吻他人。

## 我需要做些什么测试？

新西兰肝炎基金会/或者您的医生将会对您的乙肝状况和您的肝脏的健康状况进行监测。您可能会被要求做一些测试，其中包括：

- 验血，用以评估您的肝功能、血液中的病毒含量，以及血清检查（用以查找抗原和抗体）。
- 肝活检。
- 肝脏影像（用来创建您的肝脏的‘形象’）例如超声波或肝纤维扫描。

您需要熟悉两个医学术语：

- **抗原**：体内异物，如乙肝病毒。
- **抗体**：您的免疫系统针对体内异物而产生的一种蛋白质。



关于您的医生可能要求您做的测试的更多信息：

### 乙肝病毒表面抗原\*

所有慢性乙肝患者的乙肝表面抗原（HBsAg）测试结果都会是阳性，而且超过个月。

### 乙肝病毒表面抗体\*

对乙肝病毒表面抗体的测试可以显示您的身体是否已经针对乙肝病毒抗原生成了一种保护性抗体。这种抗体通常可以使您避免今后的乙肝感染。

### 乙肝病毒e抗原\*

乙肝病毒e抗原是乙肝病毒分泌出来的一种蛋白质。通过和其它验血项目结果的综合对比，测试乙肝病毒e抗原可用于评估您病患的阶段。

### 乙肝病毒e抗体\*

对乙肝病毒e抗体的测试可以显示您是否生成了针对乙肝病毒e抗原的抗体。通过和其它验血项目结果的综合对比，测试乙肝病毒e抗体可用于评估您病患的阶段。

\*表示验血。

## 乙肝病毒 DNA或“病毒载量”\*

这项测试测量您的血液中的乙肝病毒的DNA数量（病毒载量）。这将决定何时开始进行治疗，以及当前治疗的有效性。

## ALT（丙氨酸转氨酶）\*

当肝细胞受到损坏时，肝细胞会将一种叫ALT的物质释放到血液里。ALT数值的超高经常和肝细胞受损有关。

## 肝活检

通过手术从您的肝脏提取一小块组织并在显微镜下检查。通过这项检查可以评估由乙肝感染所造成的肝脏损伤。

\*表示验血。





患有慢性乙肝会增加得肝癌的机率。您应该接受定期的肝癌筛查，尤其是当您有肝癌家族史。

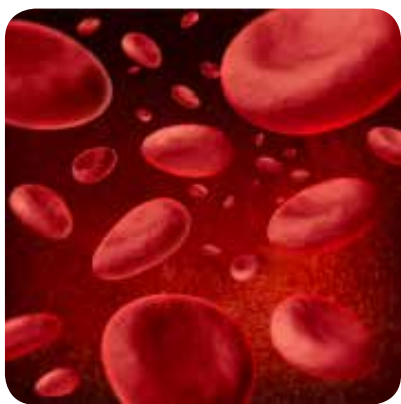
新西兰肝炎基金会/您的医生可能会采用各种测试，包括甲胎蛋白（AFP，验血的一种）和腹部超声波来筛查肝癌。

以上所提到的并非全部的测试项目，有可能还需要进行其它的测试。

### 有没有治愈慢性乙肝的方法？

目前还没有。但却有控制乙肝的有效治疗方法，包括口服药和注射疗法。并非所有的患者都需要治疗，而是由专家来决定需要治疗与否。

如果需要治疗，医生会和您讨论您的最佳选择。无论您需要治疗与否，您都应该接受定期监测。



请向新西兰肝炎基金会、专科护士或您的医生咨询更多的关于慢性乙肝的信息。

致电0800 33 20 10或 浏览  
[www.hepatitisfoundation.org.nz](http://www.hepatitisfoundation.org.nz)

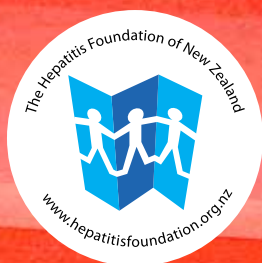
### 关于慢性乙肝的要点

- 所有的家人，以及和家居成员有接触的人都应该去医生那里接受测试/接种疫苗。
- 定期六个月的验血很重要，因为这样可以检测活跃的肝脏疾病。报名参加新西兰肝炎基金会就可以得到免费的后续检查。
- 乙肝是可以被控制和治疗的。

记住，如果您有任何关于乙肝的问题，请致电新西兰肝炎基金会，或者和您的医生讨论。

您可能要和您的医生或肝炎基金会讨论的问题：

1. 乙肝的症状以及它对肝脏的影响？  
\_\_\_\_\_
2. 乙肝是如何传播的？  
\_\_\_\_\_
3. 我一定要告诉别人我是乙肝患者吗？  
\_\_\_\_\_
4. 我要做哪些测试才能知道乙肝对我的影响程度？  
\_\_\_\_\_
5. 有对乙肝的治疗方法吗？  
\_\_\_\_\_
6. 我怎么才知道我是否需要治疗？我应该什么时候开始接受治疗呢？  
\_\_\_\_\_
7. 我什么时候需要看肝病专家？我是否需要支付检查和治疗费用？  
\_\_\_\_\_
8. 我是否需要针对其它类肝炎的测试和疫苗接种？  
\_\_\_\_\_
9. 为了保持健康，我能做些什么呢？  
\_\_\_\_\_
10. 接受乙肝治疗是否有任何副作用？  
\_\_\_\_\_
11. 我应该多久复诊一次？  
\_\_\_\_\_
12. 我在哪里可以得到更多的信息和支持？  
\_\_\_\_\_



The Hepatitis Foundation of New Zealand

61 Alexander Ave, Whakatane, New Zealand

电话 07 307 1259 传真 07 307 1266

肝炎热线 0800 33 20 10

hepteam@hfnz.nz

www.hepatitisfoundation.org.nz



得到澳大利亚施贵宝公司的许可后，这本手册已被编辑并重新印刷，供新西兰用户使用。

©新西兰肝炎基金会2015

使用植物油基油墨和100%的再生纸印刷