你有慢性乙型肝炎吗？

如果你有慢性乙型肝炎，你并不孤立。目前全美国约有一百二十五万人受慢性乙型肝炎病毒感染。其中大部分将成为终生“健康的带病毒者”，不会出现任何进行性肝功能损害的症状。另一些带病毒者则会发展成较严重的疾病。有的人最终会发展成肝功能衰竭（肝硬化）/肝癌。所以你需要很好地照顾自己。同时，因为乙肝病毒有可能传染他人，所以你还要懂得怎样防止把这种病毒传给家人、朋友以及他人。

怎样才能最好地照顾自己

慢性乙肝患者需要定期检查肝功能，来确定病情是否在发展，需不需要治疗，以及有没有向肝癌转化。为此必须你要做以下几件事：

◆每年至少去医生那里检查肝功能一次。如有必要，复查次数还应增加。

◆和医生讨论你是否能用甲种-2B干扰素或拉米弗丁（抑制剂）。某些肝功能不正常的乙肝患者可使用这些药。

◆和医生讨论定期做超声波及血液甲种胎蛋白检查，来确定有没有癌症病灶在发展。

◆医生会根据病人的年龄、性别、人种、初次感染时的年龄、家族病史、乙型肝炎e-抗原（HBeAg）化验结果和某些肝脏消化酶的测定结果，建议需要做超声波和验血的次数。通常应该每六到十二个月做一次超声波并验血。请向你的医生咨询。

◆和你的医生检评你所用的每一种药，即便是不需处方的常用药也可能损害肝脏。

◆如果你怀孕了，要告诉医生你是慢性乙肝患者。你的婴儿必须在出生后十二小时之内接受乙型肝炎免疫球蛋白注射，并开始接受乙型肝炎疫苗注射。

◆不喝含酒精的饮料。酒精会对肝脏有损害。

如果你的肝病已经在发展…

如果你的肝病发展已经超出“健康的带病毒者”的范围，你应该特别注意以下几点：

◆每年注射流感预防针。严重肝病患者（有肝硬化）还要注射肺炎球菌多糖疫苗。

◆注射甲型肝炎预防针。因为甲型肝炎会加重肝功能损坏。

◆不食生蚝。生蚝可能带有一种名为*Vibrio vulnificus*的弧菌，在肝病患者身上可以引发严重的败血症。这类败血症病例的死亡率大约在百分之四十左右。

怎样预防把乙型肝炎传给他人

人们可以通过接触你的血液、血清、精液和阴道分泌物传染上乙型肝炎。乙型肝炎病毒还会由于咬伤而经唾液传染。虽然乙肝病毒在其他体液中发现有低浓度存在，包括泪液、汗液、尿液、粪便和奶水，目前尚未发现乙肝会经由这些体液传染。幸运的是，乙肝不会由打喷嚏、咳嗽或握手之类轻度的接触来传染。以下措施可以确保周围的人不受传染：

◆告诉你的性伴侣你感染了乙型肝炎病毒。他或她必须去医生那里接受乙型肝炎验血。如果结果证明你的性伴侣从未得过乙型肝炎，他或她必须打乙型肝炎预防针。三次预防接种结束之后，要再次复查看预防针有没有起作用。在证实你的性伴侣预防接种有效之前，要使用避孕套。

◆敦促所有家庭成员去医生那里接受乙型肝炎化验，并打预防针。

◆告诉你的医护人士你感染了乙型肝炎病毒。

◆所有的伤口都要包扎起来。

◆用毕的手纸或月经垫等个人卫生用品要及时装在纸袋里处理掉，以避免他人接触到你的血液。

◆接触了自己的血或其他体液后要洗净双手。

◆溅了你血的地方要立即擦掉。然后再用漂白粉溶剂擦洗（一份家用漂白粉加十份水）。

◆不要与人合用牙刷、剃刀、耳朵穿洞的针、指甲锉、指甲钳或剪刀、毛巾及其他有可能接触你的血液或体液的东西。

◆已经进了你嘴的食物不要再给别人（比如口香糖）。特别注意不要把嚼碎的食物喂给婴儿。

◆不要与人合用注射器及针头。

◆不要去献血或血浆，也不要捐献器官、组织和精子。

◆不管是家庭成员、朋友或陌生人，如果不慎接触了你的血，这个人应该接受**预防性治疗**。如果他或她在有过接触的几天之内接受乙型肝炎免疫球蛋白注射，并开始接受乙型肝炎预防接种，便有很大可能不会染上乙型肝炎！

◆更多地掌握有关乙型肝炎的知识，以便为自己选择最佳治疗方案，并且能最为有效地防止把病毒传染给家人和朋友。

其他资料…

如您想更多了解这方面情况，请与下列任一值得信赖的组织联系：

防疫促进会
(651) 647-9009
www.immunize.org

美国肝脏基金会
(800) 223-0179
www.liverfoundation.org

疾病控制及预防中心
(888) 443-7232
www.cdc.gov/hepatitis

乙型肝炎基金会
(215) 489-4900
www.hepb.org

国际肝炎基金会
(800) 891-0707
www.hepfi.org

全国消化系统疾病数据库
(301) 654-3810
www.niddk.nih.gov

有传染病子女的父母联盟会
(877) 557-5437
www.pkids.org

P4120-08 Chinese (1/01)

出版物P4120号（二〇〇一年一月）