

乙型肝炎

信息指南

如何使用本指南

如果您已被诊断患有乙型肝炎，不要担心，**您并不是在孤军奋战**。实际上，全球近三分之一的人在一生中都会感染乙型肝炎病毒。我们知道，被诊断为乙型肝炎是一件令人困惑、不知所措而又痛苦的事。我们愿意为您提供帮助。希望这篇指南能够解答您的一些疑惑，并帮助您过上与乙肝“和平共处”的健康生活。



了解您的病情



寻找有用的
资源



寻求他人的支持，
与他人建立联系

如何使用本 指南？



建议他人去
做检查

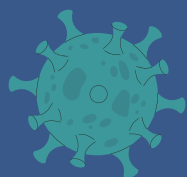


寻找问题的
答案



了解可选择的
治疗方案

我刚刚被诊断患有 乙型肝炎 - 我现在该怎么办？



了解您的病情

明确您患的是急性还是慢性乙型肝炎，将有助于您和医生制定下一步治疗计划。如果一个人是首次感染乙型肝炎，一般认为是急性感染。大多数感染急性乙型肝炎的健康成年人都能够自行清除病毒。如果6个月后的乙肝检测结果仍然呈阳性，则认为是慢性感染。



寻求乙型肝炎专业人士的帮助

如果您被诊断患有慢性乙型肝炎，务必要向有肝病治疗知识的医生寻求帮助。乙型肝炎基金会编制一个可搜索的医生目录，可以帮助您找到附近的肝病专家。



保护您的亲人

乙型肝炎可通过血液和性接触传播。有一种安全有效的疫苗可以保护您的亲人远离乙型肝炎。

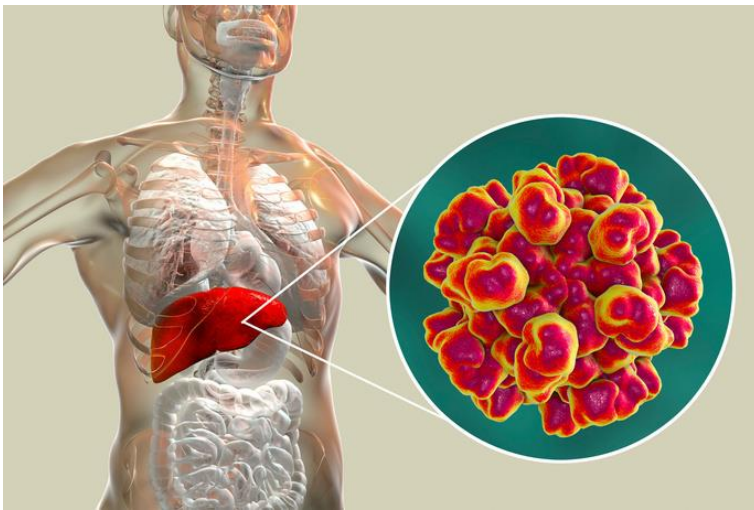


乙型肝炎是什么？

乙型肝炎有什么危害？

乙型肝炎是世界上最常见的一种传染性肝病。全球有近 **3 亿** 人患有慢性乙型肝炎。

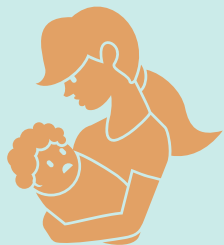
病毒会吸附在宿主细胞上并穿透细胞壁或细胞膜，以此来感染宿主。



病毒将其遗传指令注入到宿主细胞中。

病毒会劫持宿主细胞的复制机制，迫使其复制并产生病毒。

乙型肝炎是如何传播的？



母婴传播



未采取保护措施
的性行为



注射毒品



不安全的注射和医疗
程序



被污染的血液和体
液

更多资源



疑问解答



乙型肝炎会通过共同进餐
或共用碗、餐具或筷子传
播吗？



乙型肝炎不会通过与乙型肝炎
感染者共同进餐或食用乙型肝
炎感染者准备的食物传播。

A

乙型肝炎会通过各种体液
传播吗？



乙型肝炎不会通过亲吻、
拥抱、握手、出汗或唾液
传播。

A

如果我患有乙型肝炎，我
可以结婚或谈恋爱吗？



可以！乙型肝炎感染者可以
结婚生子。

A

我可以生出健康的宝宝吗？



可以，在宝宝分娩 24 小时内及时
接种首针乙型肝炎疫苗，然后按时
完成后续针剂的接种

A

如何防止将乙型肝炎传染
给我的性伴侣？



让您的伴侣去做乙肝检测，如果检
测结果是阴性，在完成疫苗接种之
前要采取保护措施（避孕套）！

A

与乙型肝炎和平共处： 保持健康！

减轻肝脏负担！

您知道吗？人体从外界吃的、喝的、呼吸的，甚至皮肤吸收的所有物质最终都需要经过肝脏的过滤。这里有一些建议，可以让您的生活方式更有利于维护肝脏健康。

坚持治疗

定期去看医生，保持自己和肝脏的健康。

把握机会！

接种甲型肝炎疫苗，保护自己免受另一种肝脏病毒的侵害。

少抽烟，少喝酒

避免饮酒和吸烟，因为两者都会损伤肝脏



小心服用草药

告诉医生您正在服用的草药或维生素，因为有些可能会影响乙型肝炎治疗药物的疗效，甚至会损害您的肝脏。



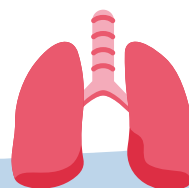
与药剂师进行有效沟通

告诉药剂师您服用的所有药物（包括非处方药），因为大多数药都是由肝脏处理的。记得按时吃药！



呼吸新鲜空气

避免吸入油漆、油漆稀释剂、胶水、清洁产品、洗甲水和其他可能损害肝脏的有毒化学物质产生的烟雾。



健康饮食

多吃水果、全麦食品、鱼、瘦肉和大量蔬菜，尤其是卷心菜、西兰花和花椰菜。



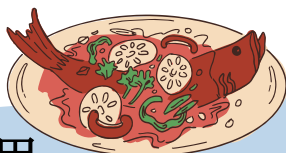
减少糖和脂肪的摄入量

限制含添加糖的食物和饮料（如苏打水、果汁和包装零食）或饱和脂肪（如肥肉和油炸食品）的摄入量。



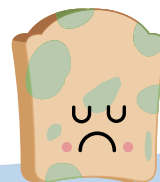
海鲜烹饪后再食用

避免食用生的或未煮熟的贝类（如蛤蜊、贻贝、牡蛎和扇贝），这些贝类可能被细菌（创伤弧菌）污染，造成肝脏损伤



远离发霉的食物！

检查坚果和谷物上是否有霉菌，特别是在储存条件潮湿和存的情况下，因为某些霉菌（如黄曲霉毒素）有导致肝



保持健康生活， 保证充足的休息

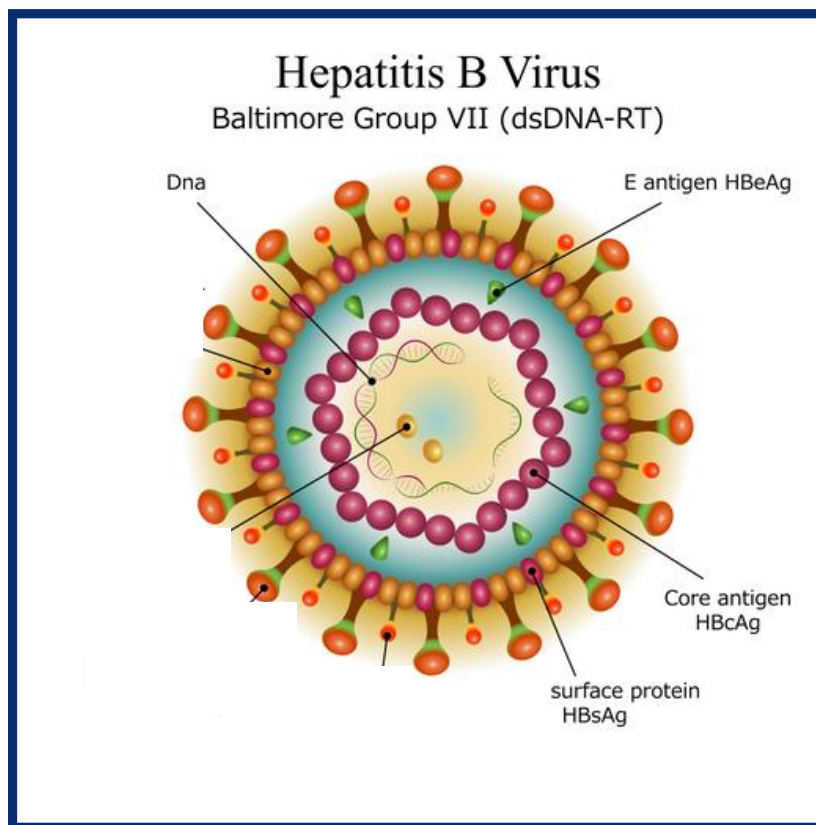
通过健康饮食、定期锻炼和充足休息减轻压力。



更多资源

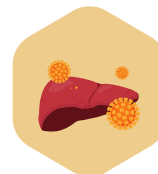


了解乙型肝炎血液检测



乙型肝炎表面抗原定量 /qHBsAg

这种血液检测用于评估血液中乙型肝炎表面抗原的含量。结合乙型肝炎病毒 DNA 检测，qHBsAg 有助于肝病专家深入了解患者的感染情况。此外，qHBsAg 还可用于预测和监测治疗应答。



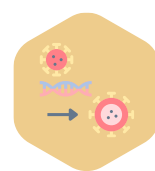
E 抗原或 HBeAg:

如果检测结果呈阴性，则意味着病毒可能没有在肝脏内活跃繁殖。一般而言，一个人的检测结果呈阳性时，传染性较强，而检测结果呈阴性时，传染性较弱。



HBsAg（乙型肝炎表面 抗原）

如果 HBsAg 检测结果呈“阳性”或“反应性”，则表明感染过乙型肝炎。这项检测可以检测血液中是否实际存在乙肝病毒（称为“表面抗原”）。



乙型肝炎病毒 DNA

这项检测可以评估血液中乙型肝炎 DNA 的数量，从而判断病毒复制的活跃程度。

乙型肝炎血液检查的结果很复杂。一定要咨询医生，您才能清晰地了解您的检测结果和乙型肝炎感染状况。这份资料单可以帮助您了解血液检测结果的含义，以及您是否感染了乙型肝炎，是否有保护性抗体或者是否有感染乙型肝炎的风险。请务必要求提供任何血液检查的打印副本，以便了解检查结果。

更多资源



www.hepb.org | 215-489-4900



做好乙型肝炎管理

如果您患有慢性乙型肝炎，您的医生应该要求您每 3 到 6 个月接受以下定期检查，以监测您的乙型肝炎感染情况和肝脏健康状况：

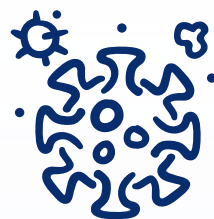


- ✓ 体格检查
- ✓ 肝酶血液检测
- ✓ 肝功能血液检测
- ✓ 肝癌筛查血液检测
- ✓ 乙型肝炎标志物血液检测
- ✓ 全血细胞计数 (CBC)
- ✓ 肝脏影像学检查



肝酶

这些血液检测旨在评估乙型肝炎病毒引起的潜在肝损伤。肝脏受损时，肝酶会释放到血液中。肝酶水平越高，肝损伤的可能性越大。



丙氨酸转氨酶 (ALT 或 SGPT)

感染乙型肝炎病毒后，要密切监测丙氨酸转氨酶的水平，而且这种酶只存在于肝脏中。这项检测有助于确定患者是否从治疗中获益或评估患者对治疗的应答情况。



甲胎蛋白 (AFP)

这项血液检测用于筛查慢性乙型肝炎感染者是否发生原发性肝癌，每次就诊时都应进行此项检测。如果 AFP 水平升高，则应进行更多项检查和影像学检查。



肝脏影像学检查

医生可能会要求您做超声波检查、FibroTest 或瞬时弹性成像，以此来评估或监测肝损伤（如炎症、纤维化、肝硬化）和筛查原发性肝癌。一定要向医生咨询肝癌筛查事宜。一般来说，建议至少每 6-12 个月进行一次肝脏和血液检查。



更多资源



咨询医生 - 要咨询的问题

- 我感染的是哪种乙型肝炎：新发“急性”感染还是“慢性”感染？



新发感染是指最近发生的感染，所以被称为急性感染。这意味着您最近曾有乙型肝炎暴露史。大多数感染急性乙型肝炎的成年人（约 90%）都能康复。急性感染一般持续不到 6 个月。目前还没有针对急性感染患者的特殊治疗方法。

慢性感染是指在乙型肝炎病毒在体内存在超过 6 个月的感染。慢性感染是一种终身感染，需要至少每 6-12 个月由肝病专家进行一次检查，以检测您的肝脏健康状况。

- 我可以让我的家人、配偶或性伴侣去哪里进行乙型肝炎检测和接种乙型肝炎疫苗？在他们完成疫苗接种之前，我需要采取什么措施来保护他们？



您的家庭成员和性伴侣应该接受乙型肝炎检测。向您的医生咨询哪些当地诊所可以进行检测，或者告诉您的家庭成员或性伴侣联系他们的初级保健医生，要求做乙型肝炎检测。

- 我适合治疗吗？如果不适合，为什么？如果适合，为什么以及有哪些治疗方案？

不是所有患者都适合接受乙型肝炎治疗。乙型肝炎的治疗取决于很多因素，包括年龄、家族史、肝酶检测结果、乙型肝炎 DNA 水平等。咨询医生，看看您是否适合治疗。要牢记，治疗是一个长期的过程，您的整个余生都需要配合治疗，或者直到找到治愈的方法。



- 如果我不适合接受治疗，我需要什么如何监测我的乙型肝炎发展状况呢？

正在治疗和未治疗的患者都需要监测乙型肝炎发展状况。乙型肝炎主要是通过 HBV DNA 检测、ALT 检测、肝脏超声检查或某些类型的肝脏成像检查来监测。

- 我可以了解一下临床试验吗？您有推荐的乙型肝炎临床试验吗？如果有，可以详细介绍一下吗？

每种药物在获批前都必须经过一个测试过程，其中包括三个阶段的临床试验，以评估药物的安全性和有效性。自愿参加临床试验对患者非常有益，对研究的进展和其他患者也有很大的帮助。

临床试验资源



咨询医生 - 要咨询的问题

- 如果我想要孩子，我需要推迟治疗吗？如果我需要现在开始治疗，我什么时候才能考虑要孩子？



如果您在妊娠期间乙型肝炎检测呈阳性，医生还应要求您在您妊娠期间做乙型肝炎病毒载量血液检测 (HBV DNA)。某些情况下，实验室检测结果可能显示病毒载量非常高。这种情况下，医生可能会建议您在妊娠晚期服用口服抗病毒药物，以降低新生儿出生时感染的风险。您的宝宝在出生后 **24** 小时内需要注射乙型肝炎首针疫苗，然后在出生后一年内完成后续儿童免疫接种（至少 **2** 剂乙肝疫苗）。这可以防止分娩过程中乙型肝炎的传播。

- 以下是我目前正在服用的药物名称——它们对我的肝脏安全吗？

肝脏是我们身体中最重要的器官之一，会吸收您服用的任何药物。务必将您正在服用的药物告知医生，特别是如果您患有乙型肝炎，因为您的肝脏会受到影响。将您服用的所有药物列一个清单（包括草本补充剂、维他命），这样医生就知道您在服用什么药物了。

- 哪些针对疼痛、感冒等症状的非处方药物或草本补充剂对我来说是安全的？

很多人喜欢服用草药或补充剂来增强免疫力和改善肝脏健康。但问题是，政府对生产这些产品的公司缺乏监管。这意味着他们没有对产品的安全性或纯度进行严格测试。因此，每瓶草药或维生素补充剂的质量都不尽相同。有些草药会干扰乙型肝炎处方药或其他疾病处方药的疗效；有些甚至会损害您的肝脏。在服用草药之前一定要咨询医生。

- 我应该进行其他肝病检查吗，如丙型肝炎或丁型肝炎？

是的，如果您的乙型肝炎检测呈阳性，建议您也要做丙型肝炎、丁型肝炎或 **Delta** 抗原检测。这些简单的血液检测在医生办公室就可以完成。

- 我应该接种甲型肝炎疫苗来保护自己吗？

是的，建议乙型肝炎感染者接种甲型肝炎疫苗。今天就向医生咨询甲型肝炎疫苗的接种事宜吧。

更多资源





已批准用于成人的乙型肝炎治疗药物（美国）

成人和儿童都有控制乙型肝炎病毒的药物，这些药物有助于降低肝病进一步恶化的风险，但目前仍然没有可以完全治愈乙型肝炎的方法。

目前，乙型肝炎的治疗方法大致分为两类：

免疫调节药物——这些是干扰素类药物，可以增强免疫系统，帮助摆脱乙型肝炎病毒。患者每 6 个月到 1 年的时间注射一针此类药物（类似于糖尿病患者注射胰岛素）。

抗病毒药物——这些药物可以阻止或减缓乙型肝炎病毒的繁殖，从而减少肝脏炎症和损伤。这些药物每天服用一次，一次一片，疗程至少 1 年，通常更久。

要知道，并不是所有慢性乙型肝炎感染患者都需要治疗。在首次确诊时，这一点可能很难令人接受，因为在我们看来，服用药物似乎是摆脱病毒、病情好转的第一步。

药品名称	批准年份	说明
替诺福韦二吡呋酯（韦瑞德）	2008	每天服用一次，一次一片，副作用小，至少服用一年或更长时间。此药物是具有良好的耐药性的一线药物
替诺福韦艾拉酚胺（韦立得）	2016	每天服用一次，一次一片，副作用小，至少服用一年或更长时间。此药物是具有良好的耐药性的一线药物
恩替卡韦（博路定）	2005	每天服用一次，一次一片，副作用小，至少服用一年或更长时间。此药物是具有良好的耐药性的一线药物
替比夫定（替泽卡或素比伏）	2006	每天服用一次，一次一片，副作用小，至少服用一年或更长时间。此药物为二线药物
（阿德福韦酯）	2002	每天服用一次，一次一片，副作用小，至少服用一年或更长时间。此药物为二线药物，患者服用此药必须定期监测肾功能
拉米夫定（益平维-HBV、干安能或贺普）	1998	每天服用一次，一次一片，副作用小，至少服用一年或更长时间。美国一般不使用此药物，因为它的效力不如新药，而且大多数人在一两年内就会产生耐药性

更多资源：

如果您居住在美国，需要获得乙型肝炎药物费用方面的帮助，可以在这里了解更多有关患者援助计划的信息。



与乙型肝炎和平共处： 保持健康的性生活



虽然乙型肝炎可能会改变您的恋人关系和性生活方式，但这并不意味着您不能有亲密行为。有些方法可以确保您和您的伴侣安全地享受性生活。

最重要的是：采用安全的性行为方式

了解您的状况



- 虽然这会有点令人尴尬，但无论是您的爱人还是和您有其他性关系的人，为了保证他们的安全，您应该事先告知您患有乙型肝炎。您可以从网上寻找一些针对如何谈论这件事的建议。
- 了解伴侣的状况虽然这会有点令人尴尬，但一定不要忽略这一点。和您的性伴侣沟通，鼓励他们定期进行性传播疾病 (STI) 检测。确保他们已经接种了乙型肝炎疫苗并对此病毒有免疫力。

保护措施



- 无论您是否有性传播疾病，在口交、肛交和阴道性交时都要使用避孕套和口腔保护膜。您可以从最近的计划生育中心免费领取一打避孕套。
- 了解乙型肝炎是如何传播的。如需详细了解，请点击这里：<https://www.hepbpositive.org.uk/hepatitis-b-and-sex>

了解性传播疾病



- 了解不同性传播感染的传播方式和风险因素，保护您和伴侣的安全。生育计划部门和当地卫生部门可以为您提供很好的资源。

性污名化和性负面性是乙型肝炎感染者面临的共同经历。

此处引用患有艾滋病的已故艺术家和活动家大卫·沃纳罗维茨的话：

“[该怎么告诉刚确诊的人]他不能有欲望，不能触摸其他人，不能表达自己的性欲？[...]避孕套，如果使用正确，是可以防止疾病传播的。我一直在探索各种各样的性表达方式[...] 向上几百英里进入太空；从空中向下看，这一切就像蚂蚁被困在一个发条迷宫里，这里有预先设计好的结构。通过各种混杂的性表达方式，试图打破这些按类别形成的结构；所有这些都受到法律和政策的影响。”

乙型肝炎对我的工作或工作能力有何影响？

全球数百万慢性乙型肝炎感染者都面临着歧视，这些歧视限制了他们的梦想、教育、职业发展、收入和对药物的使用。这种持续存在的污名化来源于无知，它每天都影响着世界各地的数百万人。乙型肝炎不会通过偶然接触传播，因此不应成为阻止任何人上学、工作、成家或旅行的理由。如果您因乙型肝炎而面临歧视，一定要充分了解自己的权利并获得适合您自身情况的信息支持。您可以使用我们网站上的信息来帮助自己，或者如果您需要其他帮助，请通过 info@hepb.org 或 215-489-4900 联系乙型肝炎基金会。

了解您的权利



反对歧视的相
关资源



对抗污名化

污名化是指针对乙型肝炎感染者或乙型肝炎高危人群的非理性或消极的态度、行为和判断。它会对乙型肝炎感染者的健康和福祉产生负面影响，导致一些人不愿了解自己的病情状况，不愿接受治疗或持续的健康监测。乙型肝炎污名化还会影响到乙型肝炎高危人群，导致他们不愿使用乙型肝炎预防工具和接受乙型肝炎检测。

您可以为乙型肝炎感染者提供支持，纠正人们对乙型肝炎的流言和刻板印象，为减少污名化和歧视贡献自己的一份力量。

通过乙型肝炎社区 (Hep B Community)
等互助团体联系其他乙型肝炎感染者



对抗乙型肝炎：成为社区斗士

污名化

家长统治

仇外心理

种族歧视

同性恋恐惧

跨性别恐惧

对乙型肝炎传播方式的无知会影响人们的家庭和社区生活

乙型肝炎感染者往往会受到歧视性政策的影响，这些政策影响了他们工作、学习和旅行的权利

乙型肝炎对于少数种族、性少数者和少数民族群体有不成程度的影响

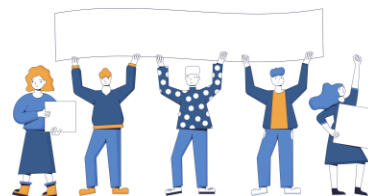
并不是每个人都有平等的机会获得医疗服务。在获得医疗服务方面，很多人都面临着地理、财务和法律等因素的限制



《美国残疾人法案》保护美国的乙型肝炎感染者不受歧视



在世界肝炎日（7月 28 日）提高对人们乙型肝炎的认识。建议社区成员和政策制定者将乙型肝炎的研究、预防和治疗作为优先事项，维护乙型肝炎感染者的权益



了解当前研究，提供反馈，并参与临床试验，积极寻求治愈方法



与乙型肝炎 和平共处： 寻求支持

线上社区

- **HepBcommunity.org**
 - 一个为乙型肝炎感染者和受乙型肝炎影响的人提供支持的免费论坛，在这里他们可以相互帮助，也可以寻求经验证专家的帮助
- **Hep Free Hawaii Slack**
 - 为性少数群体和性别少数群体提供关于乙型肝炎的支持和资源。
- **SF Hep B Free Support Group**
 - 一个安全的社区网络，提供可靠的信息，帮助乙型肝炎感染者获得医疗服务，同时也是一个强大的情感支持网络，有助于乙型肝炎感染者保持情感健康
- **Facebook**
 - 一个拥有超过 14000 名成员的私人社交网络群，其中都是对乙型肝炎感兴趣的人、乙型肝炎感染者或乙型肝炎感染者的照顾者。
 - <https://www.facebook.com/groups/hepatitisbfoundation>
- **Reddit**
 - 一个由一些活跃成员组成的小社区，人们可以在这里分享新闻，分享故事，并询问乙型肝炎的相关问题
 - <https://www.reddit.com/r/hepatitisB/>

在保持身体健康的同时，也要重视心理健康和社交健康。我们知道，了解自己的病情并寻求帮助是一个非常艰难的过程。

但要记住，您并不是在孤单奋战，有很多资源可以帮助您与可靠的社区和社会支持网络建立联系，



线下社区

乙型肝炎互助团体

- 在这里您可以结交到一些朋友，他们会为您提供支持，也理解您正在经历的过程！

心理健康支持



在这里您可以与健康专业人士和治疗师取得联系，了解乙型肝炎和心理健康问题



收听 **Heppy B** 播客，听人们分享他们与乙型肝炎共处的经历



在 **Hep Free Hawaii Youtube** 上查看夏威夷乙型肝炎感染者鼓舞人心的故事



更多资源

<https://www.hepb.org/resources-and-support/online-support-groups/>

对抗乙型肝炎： 分享您的故事

您的故事非常重要

分享您对抗乙型肝炎的故事，可以促进人们对乙型肝炎的了解，减少污名化，并激励其他乙型肝炎感染者。

#justB

justB 故事分享活动使乙型肝炎成为一项紧迫的公共卫生优先事项，推动人类正视这种疾病



Hep Free Hawai'i 注重病毒性肝炎感染者的想法和心声，他们分享了自己勇敢面对、坚持治疗和如实相告的故事，为**2030**年消除肝炎的目标做出了贡献

