



感染乙型肝炎病毒後保持健康生活 Living Well with Hepatitis B Virus Infection

我如何才能預防乙肝病毒（HBV）的傳播？

乙型肝炎病毒（HBV）一般通過接觸感染者的血液或體液而傳播。

接種疫苗可以預防HBV感染。卑詩省免費為嬰兒提供乙型肝炎疫苗，作為兒童常規免疫接種的一部分。如需更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #105 白喉、破傷風、百日咳、乙肝、小兒麻痺和乙型流感嗜血桿菌（DTaP-HB-IPV-Hib）疫苗](#)。

出生於 1980 年或以後的人士，以及特定的高風險群體（例如與乙肝病毒感染者發生性關係或同住的人士）亦可免費接種該疫苗。如需瞭解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #25a 乙型肝炎疫苗](#)。

如果您被診斷患有急性或慢性乙肝病毒感染，可以通過以下方法減少將病毒傳播給他人的機會：

- 乙肝病毒可能發生母嬰傳播，因此，如果您已懷孕，請告訴醫生。然而，只要在嬰兒出生時為其接種乙型肝炎免疫球蛋白（HBIG）和第一劑乙肝疫苗，嬰兒受感染的概率便會大大降低。醫生可能會建議您在分娩前使用抗病毒藥物，進一步降低將病毒傳染給寶寶的風險。只要您的乳頭沒有皸裂或出血，您就可以安全地進行母乳餵哺
- 請勿與他人共用吸食或注射藥品的器具，例如吸管、導管、加熱容器、濾紙、水、針頭和注射器
- 進行更安全的性行為。每次性交均要戴上安全套，這有助於降低感染乙肝和其他性傳播疾病的風險。如需瞭解有更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #08o 預防性傳播感染（STI）](#)
- 鼓勵您的（所有）性伴侶以及和您同住的人士進行乙肝病毒測試。如果他們未受感染，應當接種乙肝疫苗
- 切勿捐獻血液、精液、身體器官或組織
- 如果您曾捐獻或接受過血液產品或移植組織，請告知醫護人員

- 切勿與他人共用剃刀、牙刷、指甲銼或其他可能沾染微量血液的個人護理用品或醫療設備
- 所有未癒合的傷口和潰瘍都要包紮好或貼上創可貼，直至傷口癒合
- 沾有您血跡的物品（例如紗布、紙巾、衛生棉條、剃刀或牙線等），要先用塑料袋單獨裝好，再丟棄至家用垃圾箱中
- 使用漂白溶劑（水與漂白劑的比例為 9:1）清潔可能沾染血漬的家中區域和個人物品。如需瞭解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #97 接觸血液或體液：預防感染](#)
- 告訴所有曾接觸到您血液的人士，您感染了乙肝病毒。根據接觸的性質和對方的免疫接種史，他們可能需要驗血並接種乙肝疫苗和/或乙肝免疫球蛋白，這能降低高危人士受到感染的風險。如果進行了未採取安全措施的安全性接觸，或是您接觸過對方的皮膚破損處、眼部或口鼻的粘膜，請建議對方及時（最好在 48 小時內）就醫

乙肝病毒不會通過哪些途徑傳播？

乙肝病毒**不會**通過以下途徑傳播：

- 偶然接觸，例如在同一個辦公室工作或同一學校就讀
- 咳嗽或打噴嚏
- 肢體接觸，例如擁抱或接吻
- 共用碗碟、餐具，或分享食物
- 母乳餵哺，除非乳頭有皸裂或出血
- 他人健康無損的皮膚接觸到您的體液（例如唾液、尿液、糞便或嘔吐物等）

乙肝病毒對患者構成什麼影響？

成人和 5 歲以上的兒童可能出現噁心、嘔吐、腹痛、極度疲乏、發熱、食慾不振、黃疸（或皮膚變黃）等徵狀。絕大多數 5 歲以下兒童和免疫系統功能較弱的成人不會出現任何徵狀。

大多數成人感染者都能完全清除體內病毒，從而痊癒。身體健康的成年感染者中，不到 5% 會發展為慢性乙型肝炎；而出生時感染乙肝病毒的嬰兒，絕大多數均會發展為慢性感染。這種長期感染可能導致肝臟結疤，也稱為肝硬化。少數病患出現肝硬化後可能引發肝臟衰竭和/或肝癌。如果您患有慢性乙型肝炎，請諮詢醫護人員，接受肝癌篩查。

乙型肝炎有沒有治療方法？

目前無法治療急性乙型肝炎。慢性乙肝感染可通過使用能夠減緩肝臟損傷並減少肝癌發生率的藥物進行治療，但沒有治癒的辦法。

您應定期拜訪醫護人員，檢查肝功能，確定是否需要治療。

感染乙肝病毒後，我怎麼做才能盡可能保持健康？

- 避免飲酒，因為酒精傷肝並會增加乙肝病毒對肝臟的損害
- 謹記，感染乙肝病毒後，您應注意保持自身健康。乙肝病毒不應該成為您就業、就學或參與其他活動的障礙
- 諮詢您的醫護人員、當地衛生單位、支援團體或訪問加拿大肝臟基金會的網站 www.liver.ca，瞭解有關乙肝病毒的更多資訊
- 定期（通常每年兩次左右）拜訪您的醫護人員
- 在開始服用任何新藥物或維生素（包括非處方藥和草藥）之前，諮詢醫護人員的意見。不要服用布洛芬
- 接受 HIV 和丙肝病毒以及其他性傳播疾病的檢測。更多資訊：<https://smartsexresource.com>、<https://getcheckedonline.com>、[HealthLinkBC File #08m HIV 與 HIV 測試](#) 和 [HealthLinkBC File #40a 丙肝病毒感染](#)

- 如果您還未進行甲肝免疫，應接種甲肝疫苗。乙肝患者可以免費接種甲肝疫苗。如需了解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #33 甲型肝炎疫苗](#)
- 接種肺炎球菌多糖疫苗並在 5 年後接種加強劑。如需瞭解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #62b 肺炎球菌多糖體疫苗](#)
- 每年接種流行性感冒疫苗。乙肝患者可免費接種該疫苗，疫苗通常從 10 月開始供應。您應在疫苗開始供應後儘早接種，以獲取最佳保障。若需瞭解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #12d 滅活流行性感冒（流感）疫苗](#)
- 根據《加拿大健康飲食指南 - 助您健康進食》的建議，攝取健康而富有營養的食物。請訪問 <https://food-guide.canada.ca/en/> 以獲得更多資訊
- 經常運動
- 戒煙。如需了解有關戒煙的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #30c 戒煙](#)
- 如果您使用注射藥物，請避免與他人共用注射工具，並確保每次注射時均使用經消毒的工具，這樣做有助於降低您感染乙肝和其他血源性病原體的風險。如需瞭解有關控制成癮物質使用的更多資訊，請訪問「助您解困」（HeretoHelp）網站：www.heretohelp.bc.ca，也可以撥打 24 小時免費支持熱線：310-6789
- 如果您使用非法藥物，請訪問「走進心靈」（Toward the Heart）網站：<https://towardtheheart.com/>，瞭解有關識別、預防過量服藥以及卑詩省「納洛酮派發」計畫的資訊

