



# B 型肝炎

接受檢測，接種疫苗。





# 目錄

- B 型肝炎 (B 肝) 與肝臟 | 1
- 接受檢測：了解您的 B 肝狀況 | 5
- 接種疫苗：保護您自己和他人 | 8
- 取得照護與治療 | 8
- B 肝患者的生活 | 10
- 懷孕、兒童與 B 肝 | 14
- 資訊和資源 | 16

# B 型肝炎 (B 肝) 與肝臟

肝炎表示肝臟發炎。肝臟以許多方式維持您的健康。它排除體內的毒素，並將食物的養份轉換成能量。

B 肝可能會導致嚴重的健康問題，包括肝臟結痂、肝衰竭、肝癌和早逝。肝炎有不同的類型。B 肝由會感染和攻擊肝臟的 B 肝病毒所引起。

B 肝可利用安全的疫苗預防，並且經過治療後可以減緩或阻止發展成嚴重的肝臟受損。B 肝患者可以長期健康地生活。



紐約市 (NYC) 有  
**241,000** 人患有  
B 肝。



在美國，有 **220 萬** 人  
患有 B 肝。

# 人是怎樣患上 B 肝的？

B 肝可能透過血液、精液與陰道分泌液傳染給他人。B 肝的一些常見傳染途徑包括：

- 分娩傳染；B 肝帶原孕婦可能會將 B 肝傳染給新生兒。
- 與 B 肝患者進行無物理屏障（例如保險套或口腔保護膜）的性行為。
- 共用或重複使用針頭、醫療或注射器具，例如血糖監測儀，胰島素、藥物、類固醇注射器，紋身或針灸用具。
- 共用個人衛生用品，例如刮鬍刀、牙刷或任何可能接觸血液、精液或陰道分泌液的物品。

## 一般的接觸是安全的

B 肝患者可以正常工作、上學、玩樂或照護兒童。

以下行為不會傳播 B 肝：

- 共用餐具和水杯，共享水或食物
- 打噴嚏、咳嗽、親吻、擁抱或握手



## B 肝的發展階段

**急性 B 肝**是新的感染。大部分罹患 B 肝的成年人無須治療即可在六個月內擊敗感染。如果您在急性期擊敗 B 肝，您會產生免疫力，這表示您對 B 肝已具有防護力。免疫系統較弱的人，例如嬰兒、兒童或 HIV 患者，在急性感染階段擊敗 B 肝的可能性較小。

**慢性 B 肝**是在身體無法在六個月內擺脫病毒時所產生的持續或終生感染。大多數患有慢性 B 肝的人在嬰兒或很小的時候就已感染。



## B 肝症狀

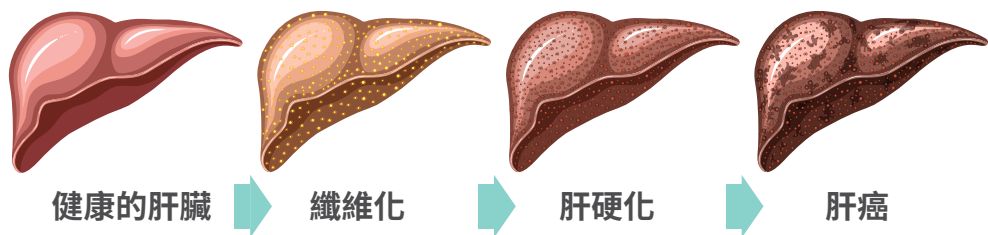
B 肝的徵兆與症狀可能包括發燒、疲倦、沒胃口、噁心、嘔吐、腹部疼痛、尿液顏色深、糞便呈灰色、關節疼痛或黃膽（皮膚或眼睛顏色發黃）。這些症狀通常在數週後消失。

大多數罹患慢性 B 肝的人數十年來沒有症狀，因此可能不知道自己已感染，但仍可以傳播病毒。症狀出現時，通常是晚期肝病的徵兆，此時肝臟不再能夠發揮作用。知道您是否罹患 B 肝的唯一方法是接受檢測。



## 慢性 B 肝如何影響健康

慢性 B 肝患者會出現嚴重的肝臟損傷，包括癍痕組織與纖維化（中度肝臟損傷）以及硬化（嚴重肝臟損傷）。肝臟損傷通常發展非常緩慢，長達 20 到 30 年。慢性 B 肝患者在疾病的任何階段都有肝癌的風險，應該每六個月進行一次肝癌檢查。



# 接受檢測：了解您的 B 肝狀況

如果您有罹患 B 肝的風險，請要求您的健康照護提供者為您進行檢測。

## 您是否有罹患 B 肝的風險？

如果您對以下任一問題的答案為「是」，請接受 B 肝檢測：

- 您出生時您的生母是否為 B 肝患者？
- 您或您的父母是否出生於 B 肝的高發國家/地區？  
(請參閱下一頁的列表。)
- 您的性伴侶是否為 B 肝患者？
- 您是否為與男性有性行為的男性？
- 您是否與 B 肝患者同住？
- 您是否感染 HIV？
- 您是否曾經注射毒品或與他人共用毒品用具  
(例如針頭、加熱容器、棉花、吸管或沖洗水)？



# B 肝盛行的地方

B 肝在以下所列國家/地區\*非常常見。

如果您出生在此列表中的國家/地區，則應接受 B 肝檢測。\*\*

## 非洲地區

塞席爾共和國除外的所有國家/地區

## 美洲地區

貝里斯、哥倫比亞、多明尼加共和國、厄瓜多、薩爾瓦多、法屬圭亞那、瓜地馬拉、海地、洪都拉斯、牙買加、秘魯、波多黎各、蘇利南、巴西部分地區、哥倫比亞南部、玻利維亞北部、北美原住民族群

## 東地中海和東南亞地區

孟加拉、不丹、吉布地、巴勒斯坦（加沙地帶）、印度、科威特、利比亞、緬甸、安曼、巴基斯坦、沙烏地阿拉伯、索馬利亞、斯里蘭卡、蘇丹、敘利亞、泰國、突尼西亞、阿拉伯聯合大公國、葉門

## 歐洲地區

阿爾巴尼亞、亞塞拜然、白俄羅斯、保加利亞、克羅埃西亞、賽普勒斯、喬治亞、意大利、哈薩克、科索沃、吉爾吉斯、摩爾多瓦、羅馬尼亞、俄羅斯、塞爾維亞、塔吉克、土耳其、烏茲別克

## 西太平洋地區

文萊、柬埔寨、中國、斐濟、吉里巴斯、寮國、馬紹爾群島、密克羅尼西亞、蒙古、諾魯、紐西蘭、紐埃、帛琉、巴布亞新幾內亞、菲律賓、韓國、薩摩亞、新加坡、所羅門群島、大溪地、東加、吐瓦魯、萬那杜、越南

\* 感染慢性 B 肝盛行率（新確診為 B 肝與患有 B 肝的人口數）大於 2% 的國家/地區

\*\*世界衛生組織區域



# 了解您的 B 肝檢測結果

您的健康照護提供者可能會執行一些測試，以確認您是否罹患 B 肝。

	檢測			結果的意義	後續步驟
	B 肝表面抗原 (HBsAg)	B 肝表面抗體 (HBs 抗體)	B 肝核心抗體 (HBc 抗體)		
結果	-	-	-	沒有感染 B 肝或無免疫力。具有罹患 B 肝的風險。	接種疫苗。
	-	+	+	因擊敗 B 肝感染而具有免疫力。確保您的健康照護提供者知道您過去曾罹患 B 肝。	無需接種疫苗。
	-	+	-	因完成接種 B 肝疫苗系列而具有免疫力。	無需接種疫苗。
	+	-	+	目前罹患 B 肝。	向 B 肝健康照護提供者尋求照護。需要更多檢測。
	-	-	+	結果不清楚 - 可能過去或現在感染了 B 肝。	向 B 肝健康照護提供者尋求照護。需要更多檢測。

- 表示陰性檢測結果
- + 表示陽性檢測結果

# 接種疫苗： 保護您自己和他人

如果您沒有 B 肝，並且沒有免疫力，請接種疫苗以預防 B 肝。B 肝疫苗分為兩劑或三劑系列，安全且有效。

## 在以下情況，您對 B 肝免疫：

- 您過去曾接觸過 B 肝，但是您的身體清除了病毒。只有進行了 B 肝檢測才能知道是否對 B 肝免疫。
- 您已成功接種疫苗。請諮詢您的健康照護提供者，以檢查疫苗是否對您有效。

## 取得照護與治療

請務必向具有 B 肝照護經驗的健康照護提供者尋求就醫治療。您的健康照護提供者可能會執行其他檢測，以了解 B 肝如何影響您的健康，例如：

- **B 肝 DNA 檢測**，檢查血液中 B 肝病毒的含量。
- **肝功能檢測**，測量肝臟發炎的程度。
- **肝臟超音波或肝纖維化掃描 (FibroScan)**，透過呈現肝臟的形狀、尺寸或硬度的圖片來查看肝臟的損傷程度。
- 利用血液檢測和超音波進行**肝癌篩檢**。



**建議罹患 B 肝的成年人每六個月  
進行一次肝癌篩檢。**



即使您覺得自己很健康，B 肝還是可能傷害您的肝臟。請至具有治療 B 肝經驗的健康照護提供者處檢查您的肝臟健康狀況和 B 肝現況。

## 詢問您的健康照護提供者有關 B 肝的治療資訊

B 肝抗病毒藥物可以減緩或阻止病毒損害肝臟。

**如果您正接受 B 肝治療**，請按照處方服藥，以防止病毒損害肝臟。請勿在未與健康照護提供者討論的情況下自行停藥。

**請諮詢您的健康照護提供者有關後續步驟和 B 肝患者生活的重要問題：**

- 我的 B 肝 DNA 病毒量是多少？
- 我的肝臟損傷程度如何？
- 我是否需要接受 B 肝抗病毒治療？
- 我是否需要接種 A 型肝炎疫苗以保護我的肝臟健康？
- 我每天應該怎樣保護肝臟？我應該避免什麼？
- 我服用其他藥物（包括非處方藥物、對乙醯胺酚 (Tylenol)、草藥、維他命與補充品）是否安全？
- 我可以如何保護同住的人或與之發生性關係的人不被感染 B 肝？他們什麼時候應該接受檢測和接種疫苗？

# B 肝患者的生活

B 肝患者可以長期健康地生活。有幾種方法可保護您的健康。

## **避免飲酒。**

酒精會損壞肝臟。對健康最安全的是滴酒不沾。減少飲酒量也有幫助。有關減少飲酒的支援，請諮詢您的健康照護提供者或閱讀「資訊和資源」章節以查找更多支援服務，包括 NYC Well（NYC 迎向健康）。

## **在採取自然療法或服用非處方藥之前，請先諮詢您的健康照護提供者。**

在服用非處方藥、草藥、維他命或補充品之前，請先諮詢您的健康照護提供者，因為這些東西可能對您的肝臟構成危險。這些東西包括對乙醯胺酚、鐵劑、草藥或其他天然補品和維他命。告訴您的健康照護提供者您有 B 肝，讓他們可以協助您避免服用可能傷害肝臟或使 B 肝惡化的藥物。

## **預防脂肪肝並管理慢性病。**

脂肪肝是指肝臟中有多餘脂肪積聚，可導致肝臟損傷。過量飲酒或罹患糖尿病或肥胖可能導致脂肪肝，會讓 B 肝惡化。請諮詢您的健康照護提供者如何預防脂肪肝並管理慢性病。

## **接種 A 型肝炎疫苗。**

A 型肝炎是另一種有損肝臟的病毒，如果 B 肝患者感染了 A 型肝炎，則其病情可能會更快惡化、更嚴重或致命。

## 採取減少危害的措施並進行更安全的性行為。

為防止接觸血液，請勿共用或重複使用醫療器具或藥物毒品用品，並請在性交時使用物理屏障。

## 取得支援

與您的健康照護提供者和您信任的人分享您確診 B 肝的感受。

B 肝患者的生活可能並不輕鬆，但是與您的健康照護提供者和您信任的人交談，有助於您管理自己的感受並獲得所需的支援。請撥打 800-465-4837 聯繫美國肝臟基金會 (American Liver Foundation) 獲得關於 B 肝患者生活的支援。閱讀「資訊和資源」章節以獲取更多資訊。

要結識並了解其他 B 肝患者，請造訪 [hepb.org/research-and-programs/patient-story-telling-project](http://hepb.org/research-and-programs/patient-story-telling-project)。



## 避免他人罹患 B 肝

由於您會將 B 肝傳染給他人，所以您應鼓勵家中同住之人、您與之發生性關係的人，以及與您共用針頭、醫療或注射器具的人接受 B 肝檢測並接種 B 肝疫苗。

- 請勿共用或重複使用醫療器具。請確保使用新的或無菌的器具進行針灸、刺青或注射（例如注射胰島素、類固醇或藥物針頭）。
- 請勿共用或重複使用藥物毒品用品。只使用新的或無菌的器具，例如針頭、針筒、棉花、杯子、綁帶、刮鬍刀、刀片、沖洗水、加熱容器、吸管或管子。
- 在性交時使用物理屏障，例如保險套或口腔保護膜，直到伴侶接種完所有疫苗並對 B 肝免疫為止。
- 請勿共用個人衛生用品，例如針頭、刮鬍刀、牙刷或任何可能接觸血液、精液或陰道分泌液的物品。
- 以繃帶包裹割傷傷口與開放性瘡口，並確保他人不會碰觸到您的血液。
- 在碰觸您的血液或精液或陰道分泌液等體液之後，徹底清洗雙手。
- 以漂白劑溶液清理血漬（漂白水與清水比例為 1:9）。

## 如果您或您認識的人最近接觸到 B 肝病毒，請接受接觸 B 肝後預防性投藥。

請立即致電您的健康照護提供者，並詢問有關接種 B 肝免疫球蛋白的資訊，這是一種可以幫助阻止病毒在體內傳播的藥物。此藥物必須在接觸後七天內接種才有效。



# 懷孕、兒童與 B 肝

## 懷孕與 B 肝

所有的懷孕婦女在每次懷孕期間都必須接受 B 肝檢測。如果您懷孕並且患有 B 肝，請與您的健康照護提供者商談如何在分娩時防止將 B 肝傳染給孩子。

為了預防 B 肝，您的寶寶在出生之後，必須馬上接種一劑 B 肝疫苗（出生藥劑）與一劑 B 肝免疫球蛋白，接種時間不得晚於出生之後的 12 個小時。請確保將此事項列入您的生產計畫中。

您的新生兒將需要在出生後的最初九個月內完成接種 B 肝疫苗系列。完成接種 B 肝疫苗系列後，必須對兒童進行 B 肝檢測，以確保他們具有免疫力。檢測應在出生後 9 個月或更久之後完成。

**請您的健康照護提供者在您懷孕期間和分娩後定期檢查您的 B 肝狀態和肝臟健康。**





如果您需要哺乳或營養方面的幫助或支援，請諮詢您或新生兒的健康照護提供者。您也可以造訪 [wicstrong.com](http://wicstrong.com) 或撥打健康成長專線 800-522-5006。

**除非接觸到血液，否則 B 肝不會經由母乳傳播。不要以口中的食物餵食，不要為嬰兒咀嚼食物。**



如果您懷孕或哺乳，且對服用 B 肝藥物有疑問，請與健康照護提供者討論。請勿在未與您的健康照護提供者討論的情況下自行停藥。

## 兒童與 B 肝

接種疫苗是預防 B 肝的最佳方法。所有孩子都應完成接種 B 肝疫苗系列並接受檢測，以確保具有免疫力。如果您的孩子罹患 B 肝，請務必向有 B 肝照護經驗的健康照護提供者尋求照護。

如果您的孩子有 B 肝，您無須告訴老師、日間托兒服務提供者、其他孩子或其家長。但每個人都應採取一般預防措施，以防止傳染病傳播。

# 資訊和資源

查找有關 B 肝的更多資訊。

**NYC 健康與心理衛生局**

請撥打 **311**，並詢問關於「B 肝」的資訊或造訪

**[nyc.gov/health/hepb](http://nyc.gov/health/hepb)**。

**B 肝基金會 (Hepatitis B Foundation)**

請撥打 215-489-4900 或造訪 [hepb.org](http://hepb.org)。提供多種語言版本的資訊。

**美國肝臟基金會 (American Liver Foundation)**

請撥打 800-465-4837 或造訪 [liverfoundation.org](http://liverfoundation.org)。

**疾病管制與預防中心 (Center for Disease Control and Prevention)**

請造訪 [cdc.gov/knowhepatitisb](http://cdc.gov/knowhepatitisb)。提供多種語言版本的資訊。

查找附近的平價 B 肝保健服務

**NYC 衛生局**

請造訪 **[nyc.gov/health/hepb](http://nyc.gov/health/hepb)**。

查找紐約市公立醫院的低價 B 肝醫療照護

請造訪 **[nyc.gov/health/map](http://nyc.gov/health/map)**。

## NYC Well

NYC Well 是免費的保密心理健康和物質濫用支援專線。全天候提供超過 200 多種語言的服務。

- 請撥打 888-692-9355。
- 請傳簡訊「WELL」至 65173。
- 請造訪 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)。

## 查找健康保險

要免費諮詢顧問，了解如何投保低價或免費的健康保險，請造訪 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 並搜尋「get covered」（取得承保），傳簡訊「CoveredNYC」至 877-877 或撥打 **311**。

## 查找其他福利和計畫

要查找其他服務，請造訪 [access.nyc.gov](https://access.nyc.gov)。提供多種語言版本的資訊。

## B 肝社區聯盟

要深入瞭解 NYC 衛生局的社區聯盟，請造訪 [hepfree.nyc.gov](https://hepfree.nyc.gov)。



