



# 乙型肝炎

接受检查，接种疫苗。





# 目录

- 乙型肝炎（乙肝）与肝脏 | 1
- 接受检查：了解乙肝状态 | 5
- 接种疫苗：保护自己和他人 | 8
- 获取护理和治疗 | 8
- 乙肝患者的生活 | 10
- 怀孕、儿童与乙肝 | 14
- 信息和资源 | 16

# 乙型肝炎（乙肝）与肝脏

肝炎就是肝脏炎症。肝脏对人体健康有多方面的影响。它可以清除体内毒素，并将食物中的营养转化为能量。

乙肝可能会导致严重的健康问题，包括肝脏瘢痕、肝功能衰竭、肝癌和早逝。肝炎有不同类型：乙肝是由乙肝病毒感染和侵袭肝脏而引起。

乙肝可以通过注射安全的疫苗来预防，并且经过治疗可以减缓或阻止严重肝脏损伤的发生。乙肝患者可以长期享有健康生活。



**241,000** 纽约市  
(NYC) 人患有乙肝。



**220 万**  
美国人患有乙肝。

# 人是如何患上乙肝的？

乙肝可以通过血液、精液和阴道分泌液在人与人之间传染。乙肝的常见传染途径包括：

- 分娩传染；患有乙肝的孕妇可能会将乙肝传染给新生儿。
- 与乙肝患者发生性行为而没有采取物理防护措施，例如避孕套或口交保险膜。
- 共用或重复使用针具、医疗器材或注射器，例如血糖监测仪，胰岛素、药物、类固醇注射器，以及纹身或针灸用具。
- 共用个人护理用品，例如剃须刀、牙刷或任何可能接触血液、精液或阴道分泌液的物品。

## 一般的接触不会 传染病毒

乙肝患者可以正常工作、上学、玩乐或看护儿童。

以下行为不会传染乙肝：

- 共用餐具和水杯，共享水或食物
- 打喷嚏、咳嗽、亲吻、拥抱或握手



## 乙肝的发展阶段

**急性乙肝**是乙肝新发病阶段。大多数感染了乙肝的成年人在六个月内无需治疗即可战胜病毒。在乙肝急性发病阶段战胜感染，便会获得免疫力，这意味着不会再次患上乙肝。婴儿、儿童或艾滋病毒 (HIV) 感染者等免疫系统较弱的人在急性感染阶段战胜病毒的可能性较小。

**慢性乙肝**是身体在六个月内无法清除病毒发展出的持续或终生感染。大多数慢性乙肝患者在婴幼儿期就已感染。

## 乙肝的症状

急性乙肝的体征和症状可能包括发烧、疲劳、食欲不振、恶心、呕吐、腹痛、小便赤黄、大便呈灰色、关节痛或黄疸（皮肤或眼睛发黄）。这些症状通常在几周后消失。

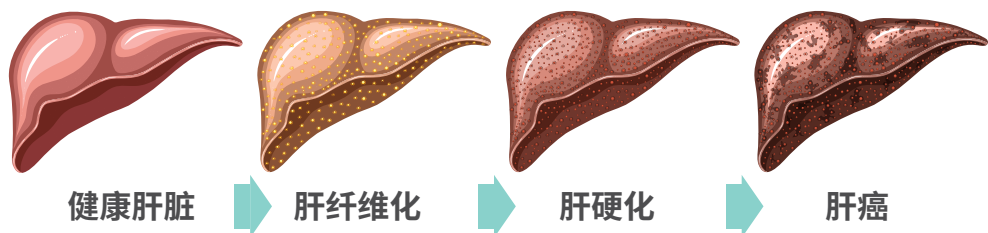
大多数慢性乙肝患者数十年没有症状，甚至可能不知道自己感染了乙肝，但仍可以传播病毒。当症状出现时，通常是晚期肝病的征兆，表明肝脏不再能够发挥其功能。唯一能知道是否感染了乙肝的方法就是接受检查。





## 慢性乙肝对健康的影响

慢性乙肝患者可能会发生严重的肝脏损伤，包括瘢痕、纤维化（中度肝脏损伤）和肝硬化（重度肝脏损伤）。肝脏损伤通常会缓慢发生，持续 20 到 30 年。慢性乙肝患者在疾病的任何阶段都有患上肝癌的风险，应每六个月进行一次肝癌检查。



# 接受检查：了解乙肝状态

如果您属于风险人群，请让医疗保健提供者为您进行乙肝检查。

## 您是否属于乙肝风险人群？

如果您对以下任一问题的回答为“是”，请接受乙肝检查：

- 在您出生时您的生母是否患有乙肝？
- 您或您的父母是否在乙肝高发国家/地区出生？  
(请查看下一页的列表。)
- 您的性伴侣中是否有乙肝患者？
- 您作为男性是否与男性发生过性行为？
- 您是否与乙肝患者共同生活？
- 您是否为 HIV 感染者？
- 您是否曾注射过毒品或者曾经与他人共用任何毒品器具（例如针具、加热器皿、棉花、吸管或冲洗水）？



# 乙肝流行的地方

乙肝在下列国家/地区\*十分常见。

如果您出生于列表中的国家/地区，则应接受乙肝检查。\*\*

## 非洲地区

除塞舌尔外的所有国家/地区

## 美洲地区

伯利兹、哥伦比亚、多米尼加共和国、厄瓜多尔、萨尔瓦多、法属圭亚那、危地马拉、海地、洪都拉斯、牙买加、秘鲁、波多黎各、苏里南、巴西部分地区、哥伦比亚南部、玻利维亚北部、北美土著居民

## 东地中海和东南亚地区

孟加拉国、不丹、吉布提、巴勒斯坦（加沙地带）、印度、科威特、利比亚、缅甸、阿曼、巴基斯坦、沙特阿拉伯、索马里、斯里兰卡、苏丹、叙利亚、泰国、突尼斯、阿拉伯联合酋长国、也门

## 欧洲地区

阿尔巴尼亚、阿塞拜疆、白俄罗斯、保加利亚、克罗地亚、塞浦路斯、格鲁吉亚、意大利、哈萨克斯坦、科索沃、吉尔吉斯斯坦、摩尔多瓦、罗马尼亚、俄罗斯、塞尔维亚、塔吉克斯坦、土耳其、乌兹别克斯坦

## 西太平洋地区

文莱达鲁萨兰国、柬埔寨、中国、斐济、基里巴斯、老挝、马绍尔群岛、密克罗尼西亚、蒙古、瑙鲁、新西兰、纽埃、帕劳、巴布亚新几内亚、菲律宾、韩国、萨摩亚、新加坡、所罗门群岛、大溪地、汤加、图瓦卢、瓦努阿图、越南

\* 慢性乙肝感染率（新诊断出患有乙肝的人数加上乙肝患者的人数）大于 2% 的国家/地区

\*\* 世界卫生组织区域



# 了解乙肝检查结果

医疗保健提供者可通过一些检查来确定您是否患有乙肝。

	检查			结果的含义	后续措施
	乙肝表面抗原 (HBsAg)	乙肝表面抗体 (HBs 抗体)	乙肝核心抗体 (HBc 抗体)		
结果	-	-	-	没有感染乙肝或不具有免疫力。 属于乙肝风险群体。	接种疫苗。
	-	+	+	因战胜乙肝感染而获得了免疫力。务必让医疗保健提供者知道您曾经患过乙肝。	无需疫苗。
	-	+	-	因完成乙肝疫苗系列接种而获得了免疫力。	无需疫苗。
	+	-	+	当前患有乙肝。	向乙肝医疗保健提供者寻求护理。 需要进一步检查。
	-	-	+	结果不明确，可能曾经或目前感染了乙肝。	向乙肝医疗保健提供者寻求护理。 需要进一步检查。

- 代表检查结果为阴性

+ 代表检查结果为阳性

# 接种疫苗： 保护自己和他人

如果没有患乙肝，也没有免疫力，可接种疫苗以预防乙肝。乙肝疫苗可按照两剂或三剂的系列进行接种，安全有效。

## 如果存在以下情况，则可能已产生免疫力：

- 过去曾经接触过乙肝病毒，但身体清除了病毒。只有通过乙肝检查才能知道是否具有免疫力。
- 已成功接种疫苗。需请求医疗保健提供者检查疫苗是否已生效。

## 获取护理和治疗

请务必向具有乙肝治疗经验的医疗保健提供者寻求医疗护理。医疗保健提供者可能会通过额外的检查来确定乙肝对身体的健康产生了哪些影响。这些检查包括：

- **乙肝 DNA 检查**，检查血液中乙肝病毒的含量。
- **肝功能检查**，评估肝脏的炎症程度。
- **肝脏超声或肝纤维化扫描 (Fibroscan)**，通过获取肝脏形状、大小或硬度的图片，来查看肝脏损伤情况。
- **肝癌筛查**，主要方式为血液检查和超声检查。



**患有乙肝的成年人建议每六个月进行一次肝癌筛查。**



即使自我感觉身体健康，乙肝也可能正在损伤肝脏。请让具有乙肝治疗经验的医疗保健提供者检查肝脏健康情况和乙肝状态。

## 请向医疗保健提供者咨询关于乙肝治疗的信息

乙肝抗病毒药物可以减缓或阻止病毒损伤肝脏。

**如果正在接受乙肝治疗**，请按医嘱服药，以防止肝脏受到病毒损伤。在没有咨询医疗保健提供者的情况下，不要停止服药。

**关于后续措施和乙肝患者在日常生活中的注意事项**，请向医疗保健提供者询问这些重要问题：

- 我的乙肝 DNA 病毒载量是多少？
- 我的肝脏损伤程度如何？
- 我需要进行乙肝抗病毒治疗吗？
- 我是否需要接种甲型肝炎疫苗来保护肝脏健康？
- 我每天应该做些什么来保护肝脏？我应该避免什么？
- 服用其他药物（包括非处方药、对乙酰氨基酚 (Tylenol)、草药、维生素和补充剂）是否安全？
- 如何保护共同生活的人或者性伴侣不受乙肝感染？他们应该在什么时候接受检查和接种疫苗？

# 乙肝患者的生活

乙肝患者可以长期享有健康生活。有几种方法可以保护健康。

## **避免饮酒。**

饮酒伤肝。最安全的做法就是完全避免饮酒。减少饮酒量也会有帮助。如果需要减少饮酒量的支持，请咨询医疗保健提供者或阅读“信息和资源”部分寻找更多支持服务，包括 NYC Well（NYC 健康服务）。

## **在采取自然疗法或服用非处方药之前，请先咨询医疗保健提供者。**

在服用非处方药、草药、维生素或补充剂之前，请先咨询医疗保健提供者，因为这些东西可能会对肝脏造成危险。这些东西包括对乙酰氨基酚、铁剂、草药或其他天然补充剂和维生素。如果患有乙肝，请告诉医疗保健提供者，这样他们可以帮助您避免使用可能危害肝脏或使乙肝病情恶化的药物。

## **预防脂肪肝并管理慢性疾病。**

脂肪肝是指肝脏中多余脂肪的积聚，可导致肝脏损伤。过量饮酒、患有糖尿病或肥胖症，都可导致脂肪肝，使乙肝病情恶化。请询问医疗保健提供者如何预防脂肪肝和管理慢性疾病。

## **接种甲型肝炎疫苗。**

甲型肝炎是另一种有损肝脏的病毒。乙肝患者如果同时感染了甲型肝炎，病情可能会发展得更快、更严重甚至致命。

## 采取减少危害的措施并进行更安全的性行为。

为防止接触血液，请勿共用或重复使用医疗器材或药物毒品器具，并在发生性行为时使用物理防护措施。

## 寻求支持

如被确诊患有乙肝，您可以和医疗保健提供者或者信赖的人分享自己的感受。

乙肝患者的生活也许并不容易，但通过向医疗保健提供者或者信赖的人倾诉，可以帮助您管理情绪并获得需要的支持。如果需要乙肝患者生活方面的支持，还可以致电 800-465-4837 联系美国肝脏基金会 (American Liver Foundation)。请阅读“信息和资源”部分以了解更多信息。

如果想要认识 and 了解其他乙肝患者，请访问 [hepb.org/research-and-programs/patient-story-telling-project](http://hepb.org/research-and-programs/patient-story-telling-project)。



## 保护他人不受乙肝感染

由于乙肝可能会传染给其他人，您应该鼓励家中同住人员、性伴侣以及曾经与您共用过针具、医疗器材或注射器的人接受乙肝检查和接种乙肝疫苗。

- 请勿共用或重复使用医疗器材。在进行针灸、纹身或注射时务必始终使用新的或无菌的器材（例如注射胰岛素、类固醇或药物的针具）。
- 请勿共用或重复使用药物毒品器具。仅使用新的或无菌的器材或用品，例如针具、注射器、棉花、杯子、绑带、剃须刀、切刀、冲洗水、加热器皿、吸管或管子。
- 在发生性行为时使用物理防护措施，例如避孕套或口交保险膜，直到性伴侣完成疫苗接种并且对乙肝免疫为止。
- 请勿共用个人护理用品，例如针具、剃须刀、牙刷或任何可能接触血液、精液或阴道分泌液的物品。
- 用绷带包扎割伤伤口和疮口，并确保其他人不会碰到您的血液。
- 触碰您的血液、精液或阴道分泌液等体液之后，彻底清洗双手。
- 用一份漂白剂兑九份水的漂白溶液清理血迹。

## 如果您或者您认识的其他人近期接触了乙肝病毒，请采取乙肝暴露后预防措施。

请立即致电医疗保健提供者，并询问关于乙肝免疫球蛋白的信息，乙肝免疫球蛋白可以阻止乙肝病毒在体内传播。这种药物必须在接触乙肝后七天内使用才能起效。



# 怀孕、儿童与乙肝

## 怀孕与乙肝

所有怀孕的人必须在每次怀孕期间接受乙肝检查。如果您怀孕并患有乙肝，应与医疗保健提供者商讨如何避免在分娩时将乙肝传染给孩子。

为防止感染乙肝，新生儿必须在出生后立即接种一剂乙肝疫苗（出生药剂）和一剂乙肝免疫球蛋白，接种时间最晚不超过分娩后 12 小时。请务必在生产计划中纳入此事项。

新生儿需要在出生后九个月内完成乙肝疫苗系列的接种。孩子在完成乙肝疫苗系列接种后，必须接受检查，以确认已具备免疫力。检查时间不应早于出生后 9 个月。

**怀孕期间和分娩后应让医疗保健提供者定期检查您的乙肝免疫状态和肝脏健康情况。**





如果需要母乳喂养或营养方面的帮助或支持，请与您或新生儿的医疗保健提供者商谈。还可以访问 [wicstrong.com](http://wicstrong.com) 或致电成长健康热线 800-522-5006。

**乙肝不会通过母乳传播，除非其中有血液。不要将口中的食物喂给孩子，也不要为孩子嚼碎食物。**



如果在怀孕或母乳喂养期间对于服用乙肝抗病毒药物有疑问，请与医疗保健提供者商谈。在没有咨询医疗保健提供者的情况下，不要停止服药。

## 儿童与乙肝

接种疫苗是预防乙肝的最佳方法。所有孩子都应完成乙肝疫苗系列的接种，并接受检查以确认具有免疫力。如果孩子患有乙肝，请务必向具有乙肝治疗经验的医疗保健提供者寻求护理。

如果孩子患有乙肝，您没有义务将此情况告知老师、日托机构、其他孩子或家长。但每个人都应采取一般预防措施，以防止传染病的传播。

# 信息和资源

**查找有关乙肝的更多信息。**

**NYC 健康与心理卫生局**

请致电 **311** 咨询关于“乙型肝炎”的信息或者访问 [nyc.gov/health/hepb](http://nyc.gov/health/hepb)。

**乙型肝炎基金会 (Hepatitis B Foundation)**

请致电 215-489-4900 或者访问 [hepb.org](http://hepb.org)。可提供多种语言版本的信息。

**美国肝脏基金会 (American Liver Foundation)**

请致电 800-465-4837 或者访问 [liverfoundation.org](http://liverfoundation.org)。

**疾病控制与预防中心 (Center for Disease Control and Prevention)**

请访问 [cdc.gov/knowhepatitisb](http://cdc.gov/knowhepatitisb)。可提供多种语言版本的信息。

**查找附近治疗乙肝的平价医疗机构**

**NYC 卫生局**

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

**查找 NYC 公立医院的低价乙肝医疗护理**

请访问 [nyc.gov/health/map](http://nyc.gov/health/map)。

## NYC Well

NYC Well 免费热线提供保密的心理健康咨询和物质滥用支持。每周七天 24 小时提供服务，可支持 200 多种语言。

- 请致电 888-692-9355。
- 请发送短信 “WELL” 至 65173。
- 请访问 [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell)。

## 查找医疗保险

如需免费咨询如何投保廉价或免费的医疗保险，请访问 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) 并搜索 “get covered”（买保险），也可发送短信 “CoveredNYC” 至 877-877 或致电 **311**。

## 查找其他福利和项目

如需查找更多服务，请访问 [access.nyc.gov](http://access.nyc.gov)。可提供多种语言版本的信息。

## 乙肝社区联盟

如需进一步了解 NYC 卫生局的社区联盟，请访问 [hepfree.nyc](http://hepfree.nyc)。



