

C 형 간염 바이러스에 감염된 상태에서도 잘 살기 Living well with hepatitis C virus

C 형 간염 바이러스(HCV)는 어떤 증상이 나타나나?

HCV 감염자는 대부분 몸의 이상을 느끼지 못하며 아무 증상도 없기 때문에 자신이 HCV 에 감염되었다는 것을 모를 수 있습니다. 어떤 사람은 HCV 에 감염된 후 6 주쯤 지나 증상이 나타나면서 단기간 병이 나기도 합니다. HCV 감염 여부를 확인하려면 혈액검사를 받아야 합니다.

HCV 감염자의 약 75%는 만성(평생) 감염이 생깁니다. 만성 HCV 감염자는 피로감, 기분 저하, 복통 등이 나타날 수 있습니다. 다른 사람에게 바이러스를 옮길 수 있습니다.

만성 HCV 감염을 치료하지 않을 경우, 중증 간 질환이 생길 수 있습니다. 소수의 경우 이는 간경변, 간부전 또는 간암으로 발전할 수도 있습니다.

HCV 백신이 있나?

HCV 는 백신이 없습니다.

C 형 간염은 치료할 수 있나?

예, HCV 는 치료할 수 있습니다. BC PharmaCare 는 효과가 우수한 더 새로운 HCV 치료제를 보장해줍니다. 이 약은 부작용이 거의 없으며 이전의 약보다 투여하기가 더 쉽습니다(주사기를 사용하지 않음). 대부분의 환자는 8-12 주 만에 HCV 감염이 치료됩니다. 치료 후에 다시 HCV 에 감염될 수도 있습니다.

만성 HCV 감염자는 정기적으로 보건의료 서비스 제공자에게 진찰을 받아야 합니다. 진찰을 받을 때 간의 상태를 확인하기 위한 신체검사 및 기타 검사를 받을 수도 있습니다. 추가적 검사를 위해 전문의에게 의뢰될 수도 있습니다. 조기 치료는 매우 중대한 간 질환,

간암 또는 간 이식의 필요를 예방해줄 수 있습니다.

다른 사람에게 HCV 가 옮는 것을 예방하려면 어떻게 해야 하나?

HCV 는 HCV 혈액 대 혈액 접촉에 의해 전염됩니다. 정액, 질 분비물 등 다른 체액을 통해 전염될 위험도 매우 낮지만 있습니다. 이러한 체액에 혈액이 섞여 있을 경우에는 HCV 가 전염될 가능성이 더 큼니다.

HCV 보균자는 바이러스가 다른 사람에게 옮을 가능성을 다음과 같은 방법으로 줄일 수 있습니다:

- 빨대, 파이프, 쿠커, 필터, 물, 주삿바늘, 주사기 등의 마약 사용 기구를 다른 사람과 공동 사용하지 마십시오
- 혈액, 정자, 장기, 조직 등을 기부하지 마십시오
- 혈액제제 또는 조직 이식재를 기부하거나 기부받은 적이 있을 경우, 보건의료 서비스 제공자에게 알리십시오
- 여러분의 혈액과 직접 접촉하는 사람이 있을 경우, 관내 보건소 또는 보건의료 서비스 제공자에게 진찰을 받으라고 하십시오
- 보건의료 서비스 제공자, 치과 의사, 그리고 여러분의 혈액과 접촉할 가능성이 있는 기타 모든 사람(문신, 보디 피어싱, 전기분해 제모, 침술 등의 시술자)에게 여러분이 HCV 보균자임을 알려서, 바이러스 전염을 예방하기 위한 조치를 취할 수 있도록 하십시오
- 더 안전한 성관계를 가지십시오. 성관계 상대와 성매개감염증 및 혈액매개감염증(STBBI) 검사에 관해 의논하고, 여러분이 HCV 보균자임을 알리십시오

- 면도기, 칫솔, 잇실, 손톱질, 또는 미량의 피가 묻어 있을 수 있는 기타 물품을 타인과 공동 사용하지 마십시오
- 개방 상처 및 생채기는 아물 때까지 붕대로 감싸십시오
- 피 묻은 물품은 따로 비닐 봉지에 담아 집 쓰레기통에 버리십시오(붕대, 휴지, 탐폰, 면도기, 잇실 등)
- 피가 묻어 있을 수 있는 곳을 새로 만든 가정용 표백액으로 세척하십시오. 표백액은 물 9, 표백제 1의 비율로 만드십시오. 오염된 곳에 표백액을 부은 다음 10 분 이상 기다렸다가 닦아내십시오
- HCV 에 감염되었더라도 유두 또는 유륜이 갈라졌거나 피가 나지 않는 한 모유 수유는 안전합니다. 유두 또는 유륜이 갈라졌거나 피가 날 경우에는 젖을 짜내서 버려야 합니다. 유두가 아물거나 피가 나지 않으면 다시 모유 수유를 계속할 수 있습니다

건강을 최대한 유지하려면 어떻게 해야 하나?

HCV 보균 상태로 살면서 건강을 유지하려면 C 형 간염에 관해 알아보고 다음을 고려하십시오:

- BC PharmaCare 를 통해 BC 주의 모든 HCV 보균자에게 공급되는 직접 작용 항바이러스제(DAA)에 접근하십시오. 조기 치료는 중증 간 질환으로 발전하는 것을 방지할 수 있습니다
- 보건의료 서비스 제공자, 거주지 관내 보건소, 지지 집단 등을 통해 C 형 간염에 관해 자세히 알아보십시오
- 알코올은 간 손상을 유발할 수 있으며 HCV 에 의한 간 손상을 촉진합니다. 술을 마시더라도 되도록 음주량을 줄이십시오
- 불법 약물 및 흡연을 삼가하십시오
- 보건의료 서비스 제공자가 처방하거나 권장하는 일반 의약품, 기타 약초 요법, 또는 대체 요법만 사용하십시오
- 건강한 체중을 유지하십시오

- 스트레스를 줄이고 적당한 수면을 취하십시오
- 다른 질병에 대한 예방접종을 받으십시오. HCV 에 감염된 적이 있는 사람에게는 다음 예방접종이 무료로 제공됩니다:
 - A 형 및 B 형 간염 예방접종(면역력이 없을 경우). A 형 및 B 형 간염 바이러스 감염은 추가적인 간 손상을 일으킬 수 있습니다
 - 폐구균 다당 백신
 - 인플루엔자 예방접종. 백신이 나오면(일반적으로 10 월) 되도록 빨리 맞아야 최선의 예방 효과를 볼 수 있습니다

자세히 알아보기

- [HealthLinkBC File #40a C 형 간염 바이러스](#)
- [캐나다 간염 교육\(Hepatitis Education Canada\)](#)
- [캐나다 간재단\(Canadian Liver Foundation\)](#)
- [CATIE - 장기 간 건강\(Long term liver health\)](#)

피해 억제 관련 정보:

- [HealthLinkBC File #102a 피해 억제의 이해 - 규제 물질 사용](#)

관련 질병에 관한 정보:

- [HealthLinkBC File #97 혈액 또는 체액 접촉 - 감염 예방](#)
- [HealthLinkBC File #25a B 형 간염 예방접종](#)
- [HealthLinkBC File #33 A 형 간염 예방접종](#)
- [HealthLinkBC File #62c 폐구균 단백결합\(PCV 20\) 백신](#)
- [HealthLinkBC File #12d 비활성화 인플루엔자\(독감\) 백신](#)



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlink-bc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 8-1-1 (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.