

感染乙型肝炎後保持健康生活

Living well with hepatitis B virus infection

我如何才能預防乙型肝炎病毒（HBV）的傳播？

乙型肝炎病毒（HBV）一般透過接觸感染者的血液或體液而傳播。

接種疫苗可以預防乙型肝炎病毒感染。卑詩省政府免費為嬰兒接種乙型肝炎疫苗，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](#)。

於 1980 年或以後出生的人士，以及特定的高風險群體（例如與乙型肝炎病毒感染者有性關係或同住的人士）亦可免費接種疫苗。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型肝炎病毒感染，可以透過以下方法減低將病毒傳播給他人的機會：

- 乙型肝炎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、針頭及注射器。
- 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它性傳播疾病的風險。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）性伴侶及同居者接受乙型肝炎測試。如果他們未受感染，則應接種乙肝疫苗。
- 已檢測出乙肝的人士不能捐贈血液、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、指甲銼或其它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。瀏覽 [HealthLinkBC File #97 接觸血液或體液：預防感染](#) 以獲取更多資訊。
- 告知所有曾接觸到您血液的人士，您已感染乙型肝炎病毒。根據接觸的性質及對方的免疫接種紀錄，他們可能需要驗血並接種乙肝疫苗及／或乙肝免疫球蛋白，疫苗及乙肝免疫球蛋白皆能降低高危人士受感染的風險。如果您們進行過未採取安全措施的安全性接觸，或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。

乙型肝炎病毒不會透過哪些途徑傳播？

以下途徑不會傳播乙型肝炎病毒：

- 日常生活接觸（例如辦公室或學校）
- 咳嗽或打噴嚏
- 身體接觸，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）

乙型肝炎病毒會對患者構成甚麼影響？

成人和已滿五歲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。絕大多數未滿五歲之兒童及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並完全痊癒。身體健康的成年感染者中，不到 8% 會發展為慢性乙型肝炎；而出生時感染乙型肝炎病毒的嬰兒則更可能發展為慢

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肝癌。如果您患有慢性乙型肝炎，請諮詢醫護人員，接受定期肝癌篩查。

乙型肝炎是否有治療方法？

目前無法治療急性乙型肝炎。

慢性乙肝感染可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。

您應定期就醫檢查肝功能，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、上學或參與其它活動的障礙
- 要瞭解有關乙肝病毒的更多資訊，請向您的醫護提供者、當地衛生單位、支援團體查詢，或瀏覽加拿大肝臟基金會的網站：Help4HepBC.ca或www.liver.ca
- 定期應診，通常為每年兩次左右
- 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 和丙肝病毒以及其它性傳播疾病的檢測。更多資訊：請瀏覽：<https://smartsexresource.com>、<https://getcheckedonline.com>、[HealthLinkBC](http://HealthLinkBC.ca) [File #08m](http://HealthLinkBC.ca/File/08m) HIV 與 HIV 測試以及 [HealthLinkBC File #40a](http://HealthLinkBC.ca/File/40a) 丙型肝炎病毒
- 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。如需瞭解更多資訊，請參閱[HealthLinkBC File #33](http://HealthLinkBC.ca/File/33) 甲型肝炎疫苗
- 接種肺炎球菌多醣體疫苗並在五年後接種加強劑。如需瞭解更多資訊，請參閱[HealthLinkBC File #62c](http://HealthLinkBC.ca/File/62c) 肺炎鏈球菌結合型（PCV 20）疫苗

- 每年接種流行性感疫苗。乙肝患者可免費接種該疫苗，疫苗通常由十月開始供應。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](http://HealthLinkBC.ca/File/12d) 滅活流行性感（流感）疫苗
- 根據《加拿大健康飲食指南－健康進食》的建議，攝取健康而富有營養的食物。更多資訊請瀏覽<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide.html>
- 經常運動
- 戒煙。如需瞭解有關戒煙的更多資訊，請參閱[HealthLinkBC File #30c](http://HealthLinkBC.ca/File/30c) 戒煙
- 如果您有注射物質的習慣，避免與他人共用注射工具並在每次注射時均使用經消毒的工具，這樣做有助降低您感染乙肝及其它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，請瀏覽 HeretoHelp（支援在此）網站：www.heretohelp.bc.ca，也可以致電 24 小時免費支援熱線：310-6789
- 如果您有使用物質的習慣，請瀏覽 Toward the Heart（走進心靈）網站：<http://towardtheheart.com>，瞭解有關識別、預防過量服藥以及卑詩省「納洛酮派發計劃」的資訊



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內索取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。