

## 感染乙型肝炎病毒後保持健康生活

### Living Well with Hepatitis B Virus Infection

#### 我如何才能預防傳播乙肝病毒（HBV）？

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。

確有疫苗可以預防乙肝病毒感染。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。如需了解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #25c 乙型肝炎幼兒疫苗](#)。

從未接種過乙肝疫苗的 6 年級學生，以及特定的高風險群體（例如與乙肝病毒感染者同住的人士）亦可免費接種該疫苗。如需了解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #25a 乙型肝炎疫苗](#)。

如果您已經感染了乙肝病毒，可以通過以下方式降低把病毒傳播給他人的幾率：

- 鼓勵您的（所有）性伴侶以及和您同住的人進行乙肝病毒測試；如果他們未受感染，應當接種 HBV 疫苗保護自己。
- 有性行為時要採取安全措施。每次性交均要戴上安全套。如果您的性伴侶不止一位，則更應做到這一點。戴安全套還有助於降低感染其它性傳播疾病的風險。如需了解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #08o 性傳播感染（STI）的預防](#)。
- 如果您已經懷孕，請告訴醫生。感染了乙肝病毒的孕婦有可能把病毒傳給嬰兒。然而，只要在嬰兒出生時為其提供乙型肝炎免疫球蛋白（HBIG）和第一劑 HBV 疫苗，嬰兒受感染的概率便會大大降低。母乳喂養對您的寶寶來說是安全的。
- 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。
- 請勿與他人共用剃刀、牙刷、牙線、指甲鉸或其它可能沾染些微血液的物品。

- 使用漂白溶劑清潔有可能沾染血液的地方。自製漂白溶劑的方法：用 9 份水與 1 份漂白劑混合。如需了解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #97 接觸血液或體液：預防感染](#)。
- 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。
- 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，再棄置在家用垃圾箱中。
- 請告訴您的醫生、牙醫以及任何有可能接觸到您的血液的人（例如為您紋身、穿刺、電解脫毛或針灸的人員），您感染了乙肝病毒。這樣他們便能事先採取措施，預防自己和他人感染乙肝病毒。
- 請告訴曾接觸到您血液的所有人，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。如果對方是易受感染的高危人士，接種疫苗能降低受感染的風險。如果你們有性接觸，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。
- 咳嗽或打噴嚏。
- 肢體接觸，例如擁抱或接吻。
- 共用碗碟或餐具。
- 母乳喂養。

- 當你身上有割傷、擦傷或來月經時，在氯化泳池游泳。
- 被昆蟲叮咬或蟄刺後，該昆蟲再叮咬或蟄刺其他人。
- 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？

乙肝病毒的感染者，有些會出現病癥，有些則不會。成人和 5 歲以上的兒童更有可能出現癥狀，例如疲倦、發熱、食慾不振、黃疸（或皮膚變黃）等。5 歲以下的兒童和免疫系統功能較弱的成人，多數不會出現任何癥狀。

大多數成人感染者都能完全清除體內病毒，從而痊癒。每 20 名乙肝病毒的成年感染者中，約有 1 名會發展成慢性乙型肝炎。年紀較小的兒童清除體內病毒的可能性較低，每 10 名感染者中便有 9 名會發展成慢性乙肝。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，請諮詢您的醫護人員，接受肝癌篩查。

## 乙型肝炎有沒有治療方法？

現在已經可以使用有效的治療手段來幫助預防肝臟損害。並不是所有的乙肝病毒感染者都需要治療。您應定期約見醫護人員，進行肝功能測試評估。乙肝患者是否應當接受治療，是由許多因素共同決定的。

## 我怎麼做才能盡可能保持健康？

- 從您的醫護人員、當地衛生局、志願團體處，或通過瀏覽加拿大肝臟基金會的網站（網址為 [www.liver.ca](http://www.liver.ca)）獲取更多有關乙肝病毒的資訊。
- 定期或每年兩次約見您的醫護人員。
- 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。
- 接受 HIV 和丙肝病毒檢測。
- 如果您尚未對甲肝免疫，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。如需了解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #62b 肺炎球菌多糖體疫苗](#)。
- 每年接種流行性感感冒疫苗。該疫苗為乙肝患者免費提供，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。如需了解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #12d 去活流行性感感冒（流感）疫苗](#)。
- 根據《加拿大健康飲食指南——助您健康進食》，攝取健康而富有營養的食物。請訪問以下網址獲取更多資訊：[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php)。
- 經常運動。
- 避免飲酒，因為酒精會增加乙肝病毒對肝臟的損害。
- 避免吸煙和服用非法藥物。如需了解有關戒煙的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #30c 戒煙](#)。如需了解有關控制物質使用的更多資訊，請訪問「助您解困」的網站，網址為 [www.heretohelp.bc.ca/lang/traditional-chinese](http://www.heretohelp.bc.ca/lang/traditional-chinese)，也可以撥打 24 小時免費支持熱線：310-6789。
- 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的障礙。

如欲了解較多 HealthLinkBC File 課題，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority