Korean - Number 40d
October 2024

B 형 간염 바이러스에 감염된 상태에서도 잘 살기

Living well with hepatitis B virus infection

B 형 간염 바이러스(HBV)의 전염을 예방하려면 어떻게 해야 하나?

B 형 간염 바이러스(HBV)는 B 형 간염 환자의 혈액 또는 체액에 노출될 때 전염됩니다.

HBV 감염 예방에 사용할 수 있는 백신이 몇몇 있습니다. B 형 간염 예방접종은 영유아에게는 정규 아동 예방접종의 하나로서 무상으로 제공됩니다. 자세히 알아보려면 HealthLinkBC File #105 디프테리아, 파상풍, 백일해, B 형 간염, 소아마비 및 b 형 헤모필루스 인플루엔자(DTaP-HB-IPV-Hib) 백신을 읽어보십시오.

B 형 간염 예방접종은 1980 년 이후 출생자, 또는 특정 위험군(HBV 보균자의 성관계 상대 및 동거자, 보건의료 서비스 제공자 등)에게도 무상으로 제공됩니다. 자세히 알아보려면 HealthLinkBC File #25a B 형 간염 예방접종을 읽어보십시오.

급성 또는 만성 HBV 감염 진단을 받았을 경우, 바이러스가 타인에게 전염될 가능성을 다음과 같은 방법으로 줄일 수 있습니다:

- 임신부의 경우, 아기에게 바이러스가 전염될 위험이 있으므로 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 아기에게 B 형 간염 면역 글로불린(HBIg) 및 간염 예방접종 1 차 접종을 투여하면 이 위험이 크게 줄 수 있습니다. 출산 전에 항바이러스제를 복용하여, 아기에게 바이러스가 전염될 위험을 더 줄이는 것도 권장될 수 있습니다. 모유 수유는 젖꼭지가 갈라졌거나 출혈이 있지 않은 한 아기에게 안전합니다
- 마약을 코로 흡입하거나, 담배처럼 피우거나, 주사하는 데 쓰는 도구(빨대, 파이프, 쿠커, 필터, 물, 주사기 등)를 다른 사람과 공동 사용하지 마십시오
- 안전한 성관계를 가지십시오. 성관계를 가질 때 항상 차단물(콘돔 등)을 사용하면 HBV 및 기타 성병 감염 위험이 줄어듭니다. 자세히 알아보려면 HealthLinkBC File #08o 성병(STI) 예방을 읽어보십시오.
- 성관계 상대 및 동거자에게 HBV 검사를 받도록 권고하십시오. 바이러스 보유자가 아닐 경우, B 형 간염 예방접종을 맞아야 합니다
- B 형 간염 양성 반응이 나타난 사람은 혈액, 정자, 장기, 조직 등을 기부할 수 없습니다
- 혈액제제 또는 조직이식재를 기부하거나 기부받은 적이 있을 경우, 보건의료 서비스 제공자에게 알리십시오
- 면도기, 칫솔, 손톱줄 등, 미량의 피가 묻어 있을 수 있는 미용 용품 또는 의료기를 다른 사람과 공동 사용하지 마십시오
- 열린상처 및 아물지 않은 상처는 아물 때까지 붕대로 감싸 놓으십시오
- 자신의 피가 묻어 있을 수 있는 물품은 별도의 비닐봉지에 넣어 집 쓰레기통에 버리십시오(붕대, 티슈, 탐폰, 면도기, 잇실 등)
- 피가 묻어 있을 수 있는 가정 용품 또는 미용 용품은 표백액(물 9, 표백액 1)으로 닦으십시오. 자세히 알아보려면 HealthLinkBC File #97 혈액 또는 체액 접촉: 감염 예방을 읽어보십시오
- 여러분의 혈액/체액에 노출된 적이 있는 사람에게 여러분이 B 형 간염 환자임을 알리십시오 노출 유형과 예방접종 이력에 따라 혈액검사, B 형 간염 예방접종 및 B 형 간염 면역 글로불린이 권장될 수 있습니다. 취약한 사람의 경우, B 형 간염 예방접종 및 B 형 간염 면역 글로불린은 HBV 감염 위험을 줄여줄 수 있습니다. 보호 장치 없는 성관계, 손상된 피부와의 접촉, 또는 눈/입/코의 점막과의 접촉에 의한 노출일 경우, 되도록 빨리(48 시간 이내) 보건의료 서비스 제공자에게 진료를 받아야 합니다

어떤 경우에 B 형 간염 바이러스가 전염되지 않나?

HBV 는 다음 경로로는 전염되지 **않습니다**:

- 사무실 또는 학교 등 환경에서의 일상적 접촉
- 기침 또는 재채기
- 포옹, 키스 등의 신체적 접촉
- 접시, 나이프, 포크 등 식기의 공동 사용, 또는 음식 나누어 먹기
- 모유 수유(젖꼭지가 갈라졌거나 출혈이 있을 경우는 예외)
- 건강하고 온전한 피부가 감염자의 체액(침, 소변, 대변, 토사물 등)과 접촉할 경우

B 형 간염 바이러스는 사람에게 어떤 영향을 끼치나?

성인 및 5 세 이상 아동은 구역, 구토, 복통, 극심한 피로, 발열, 식욕부진, 황달 등의 증상이 나타날 수 있습니다. 5 세

미만 아동과 면역 체계가 약화된 성인은 대부분 아무 증상도 나타나지 않습니다.

대부분의 성인은 최초 감염이 저절로 없어지고 완전히 치유됩니다. 건강한 성인의 8% 미만이 만성 B 형 간염에 걸리며, 태어날 때 감염된 영유아가 만성 B 형 간염이 생길 가능성이 더 많습니다. 평생 지속되는 이 감염은 간이 손상되어 딱딱해지는 간경변증으로 발전할 수 있습니다. 그리고 소수의 경우, 간경변증은 간부전 및 간암으로 발전할 수 있습니다. 만성 B 형 간염에 걸렸을 경우, 간암 선별검사에 관해 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

B 형 간염은 치료할 수 있나?

급성 B 형 간염은 치료법이 없습니다.

만성 B 형 간염은 간 손상 속도를 늦추어주고 간암 발병 가능성을 줄여줄 수 있는 구강 복용약으로 치료할 수 있지만, 완치는 불가능합니다.

정기적으로 보건의료 서비스 제공자에게 진찰을 받으면서 간이 정상적으로 기능하고 있는지, 치료가 필요한지 확인하십시오.

HBV 감염 상태에서도 되도록 건강하게 살려면 어떻게 해야 하나?

- 알코올은 간 손상을 일으키며 HBV 에 의한 간 손상을 촉진하므로 삼가십시오
- HBV 감염을 잘 관리하여 건강을 잘 관리하는 것이 중요합니다 HBV 는 취업, 취학 또는 기타 활동에 대한 장벽이 될 수 없습니다
- 보건의료 서비스 제공자, 거주지 관할 보건소, 지지 집단, 또는 캐나다간재단(Canadian Liver Foundation) 웹사이트 Help4HepBC.ca 또는 www.liver.ca 를 통해 HBV 에 관해 더 자세히 알아보십시오
- 정기적으로(일반적으로 1 년에 두 번쯤) 보건의료 서비스 제공자에게 검진을 받으십시오
- 새로운 약이나 영양제(일반 의약품 및 약초제 포함)를 복용하고자 할 때는 먼저 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 이부프로펜은 삼가십시오
- HIV, C 형 간염 바이러스 및 기타 성병 검사를 받으십시오. 자세히 알아보려면 https://smartsexresource.com, https://getcheckedonline.com, HealthLinkBC File #08m HIV 및 HIV 검사 및 HealthLinkBC File #40a C 형 간염 바이러스를 읽어보십시오
- A 형 간염 면역력이 없을 경우에는 예방접종을 맞으십시오. B 형 간염 환자에게는 무상으로 제공됩니다. 더 자세히 알아보려면 HealthLinkBC File #33 A 형 간염 예방접종을 읽어보십시오
- 폐구균 다당 백신을 맞고, 5 년 후 추가 접종을 맞으십시오. 자세히 알아보려면 HealthLinkBC File #62b 폐구균 다당 백신을 읽어보십시오
- 해마다 인플루엔자 예방접종을 맞으십시오. B 형 간염 환자에게는 무상으로 제공되며, 통상적으로 10 월에 백신이 나옵니다. 최선의 예방 효과를 보려면 백신이 나오자마자 맞아야 합니다. 자세히 알아보려면 HealthLinkBC File #12d 비활성화 인플루엔자(독감) 백신을 읽어보십시오
- '캐나다 식품가이드에 따른 올바른 식생활(Eating Well with Canada's Food Guide)'에 기술된, 건강에 유익하고 영양가 높은 식품을 섭취하십시오. 자세히 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오: https://food-guide.canada.ca/en
- 규칙적으로 운동하십시오
- 흡연을 삼가십시오. 담배 끊기에 관해 알아보려면 HealthLinkBC File #30c 담배 끊기를 읽어보십시오
- 주사기로 약물을 투여하는 사람은 약물 사용 기구를 다른 사람과 공동 사용하지 않고, 약물을 주사할 때마다 소독된 기구를 사용함으로써 B 형 간염 및 기타 혈액매개 병원균 감염 위험을 줄일 수 있습니다. 약물 사용 관리에 관해 알아보려면 'HeretoHelp' 웹사이트 www.heretohelp.bc.ca 를 방문하거나 하루 24 시간 무료로 도움을 제공하는 310-6789 로 전화하십시오
- 약물 사용자는 'Toward the Heart' 웹사이트 https://towardtheheart.com 에서 마약 과용 인식, 예방, BC 주의 날록손보급프로그램(Take Home Naloxone Program) 등에 관해 알아보십시오

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority