

乙型肝炎：您必需知道的知識

(文章由汪思涵醫生提供)

全世界大約有75%的慢性乙型肝炎發生在亞洲，美國約50%的慢性乙肝患者是亞裔。紐約市衛生局的資料顯示，紐約67%的慢性乙肝患者是亞裔，每年有11,000至13,000人的乙型肝炎病毒檢查為陽性。

乙型肝炎是由感染乙型肝炎病毒而導致，會損傷肝臟。大約90%至95%的成年人，其身體能夠產生一種保護性的抗體，故能治愈感染，這種抗體對乙肝具有免疫功能。

感染乙型肝炎病毒的成年人中，約有5%至10%的人，因身體無法對抗病毒而最終發展成慢性乙型肝炎。一旦病毒在血液中殘留超過6個月，患者就可被診斷“慢性感染”或“慢性乙型肝炎”。雖然大部分慢性乙型肝炎患者亦有很長的健康生命，但是他們患嚴重肝病的風險很高。如肝硬化，肝衰竭，甚至肝癌。一旦肝功能嚴重受損，將危及生命。由於兒童身體不能清除乙型肝炎病毒，故感染慢性乙型肝炎的風險更高。

很多人不知道自己感染了乙型肝炎。在感染病毒後的最初6個月，可能會出現類似流感的症狀，如發燒、疲乏、肌肉或關節疼痛，輕微的噁心及嘔吐。極少部分人會出現嚴重症狀，如噁心及嘔吐、黃疸、腹部漲氣或腫脹，此時應該立即就醫。

乙肝的感染途徑

乙型肝炎通過接觸乙肝患者的血液及體液而被感染。常見傳播途徑包括：乙肝病毒的母親在分娩時傳染給新生兒，這亦是亞裔最常見的傳播途徑；與感染乙型肝炎病毒人士發生性行為時，沒有使用避孕套；與感染乙型肝炎病毒人士共用針頭注射毒品；用未經消

毒的工具進行紋身或穿孔；與感染乙型肝炎病毒人士共用個人物品，如剃刀或牙刷。

而這些方式不會感染乙型肝炎病毒：一般接觸，如擁抱、接吻、打噴嚏、咳嗽；與患乙肝人士共同進食，分享器皿或飲料；食用不乾淨的食物或水。

檢查、診斷和防護

目前唯一能夠確定感染的方法就是接受檢查。如果不知道自己是否感染了乙肝，又擔心傳染他人，那麼應該諮詢醫生並接受乙肝檢查。只要一次簡單的血液檢查，就能確定您是否感染乙型肝炎病毒。

甲型肝炎是另一種肝臟的病毒感染，通過進食生海鮮或其它沒有煮熟的食物、或飲用不乾淨的水而傳播。甲肝不會導致終身感染，感染後身體產生的抗體具有終身免疫功能。慢性乙肝患者應接種甲型肝炎疫苗，以保護肝臟免受進一步損害。

至於如何確診乙肝的感染，一項簡單的血液檢查即可知道，您過去是否曾經感染過乙肝，如今是否已經康復。如果您對乙肝已有免疫力，那就不會傳染他人，也沒必要接受疫苗注射。如果檢查顯示您受到了感染，醫生會給您再做一次血液檢查，並監測您的病情。如果發現病毒，便可確診罹患慢性乙型肝炎。

如果您的檢查表明您從未感染過乙型肝炎，那麼您應接受疫苗注射。現在的乙肝疫苗安全有效，4至6個月內完成3劑疫苗注射，可獲終身保護。嬰兒、兒童以及成年人都能接種，更不會因接種疫苗而感染乙型肝炎病毒。

孕婦應確保在分娩前接受檢查，

以保護寶寶免受感染。寶寶出生後，應立即接受第一劑乙肝疫苗注射，並在接下來的幾個月內，讓寶寶完成第二、第三劑的疫苗注射。

若患有慢性乙肝將會怎樣呢？

要知道，乙型肝炎是一種慢性疾病，和糖尿病、高血壓一樣，需要常規護理。如果您重視自身的健康，又有保護肝臟的強烈意識，乙肝病情是能夠成功控制的。目前雖然沒有完全治愈的方法，但是仍有許多乙肝患者享受健康長壽的人生。

美國已經批准了一些能夠延緩病毒繁殖及減少肝臟損害的藥物。您應就診肝臟專科醫生或對乙型肝炎診治經驗豐富的專家。並非每個患有慢性乙肝的人都需要藥物治療。醫生會根據您的臨床狀況決定是否用藥。

感染乙肝人士，應避免飲酒和吸煙，以減少對肝臟的損害。並諮詢醫生有關接受甲型肝炎疫苗注射事宜。平日進食脂肪含量低的清淡飲食。避免進食生貝類食物。服藥之前，包括非處方藥物、維他命及草藥營養補充劑等，都應諮詢醫生，避免這些藥物增加的肝臟負擔，甚至有損肝臟。

美洲中華醫學會 中美醫師協會 王嘉廉社區醫療中心等 聯合聲明

作為紐約華埠醫療機構，我們堅信需要更多的社區健康教育來提高社區民眾對乙型肝炎的認識。兩家機構都在社區開展了乙型肝炎的篩檢及健康教育計劃，推薦醫生為華裔病人進行乙型肝炎的篩檢，對沒有乙肝免疫

的病人開展疫苗注射。所有華裔及亞裔都應知道自己是否感染了乙型肝炎。我們鼓勵患者應該坦誠地告訴家人自己的乙型肝炎狀況，家人應避免責難。瞭解肝癌、肝硬化或乙型肝炎治診能夠幫助提高家人對乙型肝炎的警覺。乙型肝炎應是全家人一起面對的健康難題，而不僅是一個人獨自承受的負擔。

美洲中華醫學會、中美醫師協會，與王嘉廉社區醫療中心、紐約市議會以及眾多紐約市的社區醫生及機構合作提供乙型肝炎篩檢、健康教育以及治療服務。從2004年至2008年，王嘉廉社區醫療中心開展了“美國亞裔乙型肝炎計劃”，九千多位居民接受了篩檢，是當時美國最大的乙型肝炎篩檢計劃。其中約18%的參與者被診斷乙肝，並接受了基礎的跟進護理服務。

2010年，美國國家醫學研究院發表了一項名為“肝炎與肝癌”的研究報告，該報告指出在美國因為缺乏足夠的病毒性肝炎篩檢而導致大量的乙型及丙型肝炎病例。作為回應，美國衛生部助理秘書Howard Koh醫生領導美國健康與人類服務部，開展全國病毒性肝炎行動計劃，這是美國首個有關提高預防肝炎及為感染者提供護理的策略計劃。兩份報告都強調需重視肝炎高危社區，如亞裔社區，而社區機構對達成篩檢和教育的目的，將起重要作用。

如果我沒有醫療保險，我應到何處尋求幫助？

對於沒有醫療保險的人士，王嘉廉社區醫療中心將按照收入收費，也接受資助及撥款以幫助我們為沒有醫療保險的人士提供可負擔的乙型肝炎護理服務。乙肝護理小組包括醫生、護士、營養師、健康教育員、社工以及護理協調員，他們能夠幫助慢性乙肝患者接受護理服務，並達成改善病情的目的。



乙型肝炎，潛伏在身邊
隨時出擊！

立即接受篩檢，只需一次簡單的驗血！亞裔是感染乙型肝炎的高危險群體，乙肝若不及時治療，將導致肝癌或其它嚴重的肝病。保護自己，保護摯愛的家人！

想瞭解更多乙型肝炎服務資訊，請撥打311。

確知是否患有乙型肝炎，儘快做檢查！

B Free CEED
Partnership
National Center of Excellence in the
Elimination of Hepatitis B Infection
bfree.med.nyu.edu

他們的醫生提供這些基本護理服務：

◎為所有病人以及與他們一起生活的人士提供乙型肝炎的血液檢查。

◎利用雙語健康教育資料為病人提供乙型肝炎的健康教育及諮詢服務。

◎為沒有免疫的病人提供乙型肝炎疫苗注射。

◎為乙型肝炎感染檢查陽性的病人提供乙型肝炎評估服務。這項服務包括其它類型的血液檢查以評估肝臟及病人的健康程度。

◎為感染乙型肝炎的病人每3至12個月進行一次乙型肝炎監測，監測的頻率根據他們的臨床狀況而定。這些監測包括常規血液檢查，醫生看診，有需要時轉介去接受肝癌超聲篩檢。沒有醫療保險的病人在做某些診斷檢查時會降低收費標準。

◎如果乙型肝炎病情嚴重，醫生可能會開抗病毒藥物處方，或轉介病人去看專科醫生。護理協調員會確保病人準時預約看診，並接受合適的專科護理服務。

◎如果病人無法負擔乙型肝炎的藥物，護理協調員會幫助他們報名參加購買折扣或免費藥物的藥物輔助計劃。

◎如果病人擔心乙型肝炎對他們的工作或醫療保險有影響，社會提

供諮詢或轉介服務。

紐約大學醫學院成立了一個名為“無乙型肝炎聯盟”（B Free CEED Coalition）的組織，以幫助美國亞裔社區民眾提高對乙肝的警覺。該聯盟由當地及全國性的組織組成，包括美洲中華醫學會、中美醫師協會、王嘉廉社區醫療中心、紐約市健康與心理衛生局以及眾多其它機構。該聯盟與Apartnership合作，Apartnership是一個曾獲獎的紐約市亞裔廣告機構，該機構製作過接受乙型肝炎篩檢的重要性的錄像及印刷廣告。在未來數月內，亞裔社區將推出一系列有關乙肝的印刷廣告及公眾服務等宣傳。

歡迎加入我們，一起來幫助社區民眾提高對乙肝的認識，幫助我們教育居民瞭解有關知識，包括如何簡單預防乙肝，接受檢查和注射疫苗的重要性。希望人們可以坦率地談論乙肝，鼓勵更多民眾接受乙肝檢查，減少某些乙肝人士對這種疾病的恐懼、羞愧或尷尬的感覺。

由於乙肝對亞裔的健康影響極大，所以我們應該行動起來。想方設法普及乙肝認識，亦可利用社交網絡媒體，如facebook及twitter。讓社區民眾積極參與互相幫助，確保社區內的每一個人都知道自己是否感染乙肝。對於已經感染乙肝的人士，應接受護理服務以達到健康長壽的目的。■