

全 民 肝 炎 科 普 教 育 读 本

XIANG JIEDAI PENGYOU YIYANG JIEDAI
YIGAN



像接待朋友一样接待 乙肝

王永怡 张玲霞 主编

乙肝并不可怕 中国24位肝病专家联合编写

悄然而至，不要惊慌 / 乙肝是位不速之客，坦然接待它
可防、可控、可治 / 乙肝并不可怕，可怕的是肝硬化
维化发展为肝硬化 / 早期控制肝纤维化，摆脱肝硬化的威胁



化学工业出版社

全 民 肝 炎 科 普 教 育 读 本

XIANG JIEDAI PENGYOU YIYANG JIEDAI
YIGAN



像接待朋友一样接待
乙肝

王永怡 张玲霞 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书为乙肝患者、关注乙肝患者生活状态的亲朋好友们，提供一种全新的理念——像接待朋友一样接待乙肝。乙肝是位不速之客，既来之，则安之，应像接待朋友一样坦然接待它，与乙肝友好相处、友善相待，从而保护自己的肝脏，控制乙肝病情的发展，最终仍然可以重新获得健康生活。

乙肝并不可怕，可怕的是肝硬化；早期控制肝纤维化，摆脱肝硬化的威胁。乙肝可防、可控、可治。肝纤维化可以逆转，肝硬化则很难逆转。关注肝纤维化，乙肝就不可怕。

图书在版编目(CIP)数据

像接待朋友一样接待乙肝/王永怡，张玲霞主编. —北京：化学工业出版社，2010.6

(全民肝炎科普教育读本)

ISBN 978-7-122-08486-6

I. 像… II. ①王… ②张… III. 乙型肝炎-基本知识 IV. R512.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第079090号

责任编辑：孙振虎
责任校对：宋 夏

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号
邮政编码100011)

印 装：北京画中画印刷有限公司

787mm×1092mm 1/32 印张4 字数60千字

2010年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686)

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：19.80元

版权所有 违者必究



主 编 王永怡 张玲霞

专家编写组（以姓氏笔画为序）

尹有宽 复旦大学附属华山医院 主任医师

王 奕 上海中医药大学附属龙华医院 副主任医师

王永怡 解放军第302医院 主任医师、教授

刘 汶 北京中医院 主任医师

刘燕玲 中国中医科学院西苑医院 主任医师 教授

何 浩 广州中医药大学第一附属医院 教授

张玲霞 解放军第302医院 主任医师、教授

李勇年 解放军323医院 主任医师

李瑞杰 北京市朝阳区第二医院 主任医师

李德昌 韶关市粤北第二人民医院 肝病科主任

杨宏志 中山大学第三附属医院 教授

陈明泉 复旦大学附属华山医院 副主任医师

卓蕴慧 上海中医药大学附属曙光医院 主任医师





- 林潮双 中山大学第三附属医院 副教授
施光峰 复旦大学附属华山医院 教授
段雪飞 北京地坛医院 副主任医师
郝春秋 第四军医大学附属唐都医院 副主任医师、
副教授
徐光福 北京中医药大学东直门医院 主任医师
徐京杭 北京大学第一医院 主治医师
袁冬生 广州中医药大学 教授
高月求 上海中医药大学附属曙光医院 主任医师
康文臻 第四军医大学附属唐都医院 副主任医师、
副教授
黄亚薇 北京市朝阳区第二医院 主任医师
熊文生 广州中医药大学第一附属医院 教授

特别感谢其他参编人员：张海陵、李军、赵敬昌、
董时军、王雪



序言

2010年2月10日，国家人力资源和社会保障部、教育部和卫生部联合下发了《关于进一步规范入学和就业体检项目维护乙肝表面抗原携带者入学和就业权利的通知》，这是继《食品安全法实施条例》明确乙肝病毒携带者可以领取“健康证”的又一关乎民生的重大举措。为了积极配合政府肝炎防治规划的落实，认真贯彻文件精神，普及乙肝防治常识，提高广大民众的乙肝防治意识，加快乙肝歧视的消除进程，我们委托中华爱肝网组织全国肝炎领域的专家编写了《像接待朋友一样接待乙肝》，该书由国家知名肝病专家王永怡和张玲霞担任主编，20多位一线肝病专家参与编写，作者不仅富有长期的临床实践经验，而且有造诣极深的学术水平和科普撰写能力，是一本事例生动、语言朴实、图文并茂、由浅入深、通俗易懂的符合大众胃口的科普图书，它既是乙肝患者和病毒携带者的良师，

更是指导日常生活的益友。

我相信本书的出版一定会给我们的社会带来更多的和谐，使我们的生活更加美好。摘掉“肝炎大国”帽子的责任在我们这一代，让我们携手同行，为提高中华民族的健康素质而努力！

中国肝炎防治基金会副理事长兼秘书长 杨希忠

2010年5月19日

前言

乙肝病毒是触目惊心的“国害”。全球约20亿人感染过乙肝病毒，其中乙肝病毒携带者约3.5亿，而我国约占了其中的1/3。目前我国大陆约有慢性乙肝病毒携带者9300万，慢性乙肝病人3000万。乙肝病毒感染率，农村高于城市，南方高于北方，男性高于女性。乙肝病毒的携带者随年龄增加而上升，而其中至少1/4的携带者是由母婴传播引起。

乙肝病毒与“病从口入”的甲型、戊型、TTV肝炎不同，不会通过呼吸道传播，主要通过血液、血制品、经血液污染的伤口以及性接触和母亲分娩过程中感染。日常生活中与乙肝携带者一起工作、学习、生活甚至拥抱、接吻都不会被传染。但是没有接种过乙肝疫苗，没有产生乙肝病毒抗体的人群如果不注意生活方式，与乙肝携带者或乙肝患者密切接触，或与微量血液的污染物直接

接触，常会有传播的潜在风险。例如共用牙刷、指甲钳、剃须刀、修脚刀、理发时刮脸、文眉、打耳环孔、整形美容、拔牙、吸毒者共用针管，使用消毒不完善的医疗器械等，当肉眼看不到的含有乙肝病毒的微量血液接触到皮肤、黏膜、口腔溃疡等破口时，就可能引起感染。

很多人感染乙肝病毒后，症状并不明显，但是容易转为慢性乙肝。其中新生儿时即感染乙肝病毒者约90%可转为慢性；6岁以前感染乙肝病毒至少30%转为慢性。当乙肝表面抗原（HBsAg）持续阳性，和乙肝病毒脱氧核糖核酸（HBVDNA）持续阳性复制，不管HBeAg是否阳性或阴性，有血清转氨酶持续反复异常或肝穿有组织学肝炎病变者，如果不及时治疗，容易发生肝纤维化，久而久之会出现肝硬化。

本书深入浅出地讲解乙肝病毒感染是怎么回事。乙肝病毒携带者对周围人群是没有危害的，过去很多人苦于无知，错误地夸大乙肝病毒的传染性，从而误解并歧视乙肝携带者和病人。其实该受

歧视的应该是乙肝病毒，而不应该是遭受乙肝病毒侵害的携带者和患者。

对乙肝病毒携带者及乙肝患者，要给予更多的关爱和帮助，维护其合法的工作、学习和生活权利；坚决反对任何形式的歧视行为。

对待乙肝，我们一贯倡导依靠科学技术，以科学的态度积极预防、合理治疗。新生儿按国家规定采用乙肝疫苗后，已经绝大部分获得了保护。只要成人们也主动接受乙肝基因重组疫苗按0、1、6程序进行预防接种，产生了较好的抗乙肝病毒抗体（抗HBs）后，至少9年甚至终身可以不得乙肝。已经发生急性、慢性乙肝的患者，应去专科医院在医生的指导下进行规范化的诊治，绝大部分都能控制病情，甚至实现自愈。

当前慢性乙肝治疗的总体目标是：最大限度地长期抑制或消除乙肝病毒，减轻肝细胞炎症、坏死及肝纤维化，延缓和阻止疾病进展，减少和防止肝脏丧失代偿功能以及肝纤维化、肝癌及其并发症的发生，从而改善生活质量和延长存活时间。

乙肝是我国卫生部重点控制的疾病之一。只要严格自觉地普种乙肝疫苗，加强以切断传播途径为重点的综合预防措施；乙肝患者力争早诊断、有针对性地采用以抗病毒为主的有效治疗，有朝一日，乙肝病毒感染的危害在中华大地上一定会控制到最低水平。



目录



乙肝来了



1	乙肝病毒的真面目	2
2	乙肝患者全都是这样“中招”的	3
3	乙肝凭什么盯上我	5
4	当乙肝悄然而至	7
5	让人又爱又恨的“两对半”	10
6	读懂乙肝“两对半”的化验单	11
7	同样的乙肝，不同的表现	13
8	乙肝病毒携带者与乙肝患者有区别	14
9	乙肝，急性、慢性结果不同	15
10	抗病毒治疗的种种误区	16
11	取消乙肝检查，不等于取消对乙肝的关注	19
12	治疗乙肝，三大因素影响疗效	23



像接待朋友一样接待乙肝



- 1 也许乙肝曾经光顾过你，只是你不知道…… 26
 - 2 乙肝是位不速之客，坦然接待它…… 29
 - 3 乙肝并不可怕，可怕的是肝硬化…… 31
 - 4 了解肝硬化，先了解肝纤维化…… 36
 - 5 不要让肝纤维化发展为肝硬化…… 38
 - 6 肝纤维化可以逆转，肝硬化则较难逆转…… 42
 - 7 不仅乙肝会引起肝纤维化，
其他原因也会引起肝纤维化…… 45
 - 8 受过伤的肝脏，肝纤维化在悄悄继续…… 49
 - 9 病毒控制了，怎么还有纤维化…… 51
 - 10 病情稳定了，但形成的肝纤维化怎么办…… 54
 - 11 怎样检查自己的肝纤维化程度…… 56
 - 12 关注肝纤维化，乙肝就不可怕…… 61
 - 13 早期控制肝纤维化，摆脱肝硬化的威胁…… 62
 - 14 乙肝是亚洲人的“公害”，如何应对…… 65
-



让误解不再继续



- 1 误解是乙肝歧视的根源 68
 - 2 乙肝和乙肝患者的N个真相 69
 - 3 乙肝病毒携带者对周围的人没有危害 73
 - 4 我身边有乙肝患者，我这样做 74
 - 5 不是困于乙肝，而是苦于无知 76
 - 6 当“乙肝”来访，你会保密吗 78
 - 7 接纳乙肝，善待自己 84
-



你的肝脏你做主



- 1 乙肝患者怎样吃 90
- 2 疫苗：杜绝乙肝病毒的“防火墙” 93
- 3 脏血：让多少健康人走向乙肝 98

4	乙肝病毒携带者的“八项注意”	100
5	中医帮你养好肝	103
6	让乙肝永远不要来	106
附录：乙肝临床常用缩略语		110





乙肝来了

