

乙型肝炎的预防和治疗

日常生活中，大家一提起肝病，很多人都会认为是喝酒喝多了造成的，其实酒精过量引起的肝炎只占其中的一小部分。大多数肝炎都是由 A、B、C、D、E、G 6 种肝炎病毒引起的。在这六种型中，A 型和 E 型通过食物感染传播引起急性肝炎但不会慢性化。而 B、C、D、G 型通过血液和体液传播，特别是 B 型、C 型肝炎，也就是大家通过所说的乙肝、丙肝是引起慢性肝炎的罪魁祸首。

下面，我们来具体谈一下大家都关心的乙肝的预防、治疗问题。

在现今医学界，已经查明的几种传播方法包括母婴传播，血液接触传播及性传播。在我们日常生活中，周围的朋友，家人中总难免有乙肝病毒感染者。

饮食、餐具分开，饭前便后要洗手等人尽皆知。但完全避免是不可能的。在这里要特别提醒大家的是许多人认为朋友一起吃喝有没有什么亲密接触，跟血液、体液传播完全不相干。但是乙肝病毒是无孔不入的，哪怕我们的牙龈有一点破口，出血都是有可能被传染的。尤其是年轻成年人，一旦被感染，发展成急性重症肝炎的可能性大大提高。这种肝炎的死亡率高达 70% 以上。在我以前工作过的千叶大学附属医院，我的后辈一个很年轻很优秀的外科医生就因手术过程中被乙肝病人感染，最后不幸身亡。所以千万不能大意。此外，夫妻间的性传播及母婴传播也很普遍。基于这些原因，预防乙肝真的是迫在眉睫的事情。方法其实很简单，乙肝疫苗接种。出于各种因素，日本的乙肝患者比率远远低于中国，所以日本儿童和成人没有乙肝疫苗的接种习惯。而在中国，早在十年前就已经普及了婴儿出生后的三针疫苗接种，无论儿童、成人，这种预防方法都是最安全有效的。所以建议在日本的华人朋友为了自己，特别是为了孩子，尽早接种疫苗。具体方法为第一针后隔一个月第二针，六个月后第三针。东京协和医院也可提供乙肝疫苗接种。但因为它是自费项目，而且日本疫苗定价较高（一针约四千日元）。所以建议大家有条件的话，借回国之机在中国接种会花费少一点。

日本的医学界认为，乙肝病人的大多数是在出生时被带乙肝的母亲直接传染的，被感染之后由于婴儿的免疫机能不健全，所以一般不会有急性肝炎反应。乙肝病毒就隐藏在体内，等待作乱的机会。有 80-90% 的人没有症状。剩下的 10-20% 的乙型肝炎病毒携带者会有慢性肝炎，变成肝硬化。其中有些人会得肝癌。在一生中的某个时期可能就会因有症状出现而被诊断为乙型肝炎。但大多数病人在患病初期是一点症状都没有的。所以很容易错过治疗的最佳时期，稀里糊涂的就变成了慢性肝炎早期肝硬化患者。

可见，光靠症状判断自己是否有肝炎是完全不行的，唯一简单、安全，可靠的方式就是血液检查。因为中国是一个肝炎大国，大约有 1 亿多乙肝患者。所以广大华人朋友在中国生活时恐怕都对乙肝及澳抗阳性这两个词不陌生。其实澳抗（HBs 抗原）就是确诊是否感染乙肝病毒的一个关键指标。如果血液检查报告中 HBs 抗原阳性（+）说明身体中有乙肝病毒存在。接下来判断病人是否处于慢性

肝炎活动期，也就是病毒是否在破坏肝脏的话就要看 HBe 抗原是否阳性以及血中转氨酶（GOT,GPT）是否上升。如果 HBe 抗原呈阳性反应。说明身体中的乙肝病毒在当下没有与身体和平共处，而是大量繁殖破坏肝细胞。而转氨酶是肝细胞中的一种物质，只有肝细胞大量坏死时，才会在血液中大量存在，致使转氨酶数值升高。如果这两个指标都是异常的话，相信医生一定会告诉你，你应该吃药治疗了。谈到乙肝的治疗，主要是干扰素治疗和抗病毒药治疗。前者是近二十年来世界公认的最有效方法。但需要半年时间每天坚持接受注射，不是很方便易行。而抗病毒药近两年连续出现了几种新药。就在最近二、三个月刚又有一种乙肝新药纳入日本医疗保险范围内，给乙肝患者的治疗带来了新的希望，但这些都必须听从医生的建议。和药物治疗相配合的是乙肝患者自身要加强营养、均衡饮食，注意植物性蛋白质的摄入。过去人们普遍认同的尽可能的安静卧床休息，现在这个理论被推翻了，医生建议病人应过普通的日常生活，没必要过于安静休养，保持提高自身的自然治愈力才是根本。另外，最重要的就是疾病的跟踪、观测。不要不以为然，置之不理。因为慢性肝炎病人的肝脏细胞长期被病毒破坏，而且一旦被破坏很难恢复原样，取而代之的是长出一些人体体表疤痕一样的无用组织。这种疤痕纤维化组织越长越多，最终发展为肝硬化。好的肝细胞随之也就越来越少，肝的本来功能就渐渐丧失了。而且，最应引起重视是乙肝患病途中转为肝癌的风险也极高，有数据显示 95% 的肝癌患者都是慢性乙肝、丙肝的病人。所以，三个月一次的血液指标观察和六个月一次的 B 超诊断加之有效合理的药物治疗，基本上可以有有效的控制病情。

以上是我为大家提供的一点小常识，希望为患有乙肝的患者和健康的华人朋友提供一点借鉴。总结为两句话就是已感染者定期观察，及时治疗，防止硬变和癌变。没有感染者尽早接种乙肝疫苗，一生与乙肝绝缘。

本文撰写者协和医院院长严俊博士，中国北京出身。早年以优异成绩破格保送进入北大医学部学习，后来到日本留学，考入日本国立大学医学部，并于毕业当年取得日本国家医师资格，进入国立千叶大学医学部第一内科进行临床诊疗和研究。并以消化器病研究为论文课题取得医学博士学位。在船桥中央病院，千叶大学大学附属病院等多家综合性医院供职，是日本肝脏学会会员，被日本医师会授予日本医师会认定产业医、日本消化器病学会专门医、日本消化器内视镜学会专门医等资格。