

## 【科普】“乙”你知道吗？——9.16 乙肝科普宣传日

临床检验中心 周永贤 副主任技师

### “乙”是什么？

乙肝是由乙型肝炎病毒（HBV）引起的，以肝脏炎症为主要表现的传染病，临床表现有肝痛，食欲不振，乏力等。目前，全球约有 2.57 亿乙肝感染者，每年约有 88.7 万人死于乙肝相关疾病。



其实，乙肝病毒并不直接杀伤肝细胞，病毒感染所引起的细胞免疫应答是导致肝细胞损伤及炎症坏死的主要诱因，而炎症坏死反复出现或持续存在是慢性乙肝进展为肝硬化、肝癌的重要因素。我国现有慢性乙肝患者约 2000~3000 万例，慢性乙肝感染的发病机制较为复杂，迄今尚未完全阐明。在我国由乙肝病毒引起的原发性肝硬化和肝癌，占比达到 60%和 80%。



## 如此而“乙”

很多朋友在生活中，会谈“肝”色变，但是乙肝真的有那么可怕吗？其实不然。

乙肝传播的主要途径有：血液传播、母婴传播、性传播、密切生活传播、医源性传播等。因此大家在正常的社交生活和工作中（如果没有血液暴露，一起吃饭、握手、拥抱等），一般是不会传染乙肝病毒的。因此，大家不需要太过担心和焦虑。

## 乙型肝炎是怎么传播的？



### “乙”然了解，安不忘危

我们详细了解了乙肝的主要传播途径后，日常生活中，应该尽量做到以下几点：

#### 1. 易感染人群及早注射疫苗：

目前，预防乙肝病毒感染最有效的方式就是接种乙肝疫苗，接种对象主要是新生儿、婴幼儿、15岁以下未免疫儿童和高危人群（如托幼机构工作人员、器官移植患者、医务人员、经常接受输血或血液制品者、易发生外伤者、乙肝患者的家庭成员、免疫功能低下者、男性同性恋或有多个性伴侣和静脉内注射毒品者等）。

#### 2. 消除感染源：

乙肝感染者应注意个人的卫生，防止其唾液、血液和其他分泌物污染身边的物品，并应避免与他人共用餐具、毛巾、剃须刀、牙具、注射器及取血针等。慢性乙肝患者禁止捐献器官、捐献精子和献血等，并定期接受医学随访。

#### 3. 个人良好的卫生习惯：

俗话说，病从口入。预防乙肝需要个人有保持干净和经常洗手的好习惯

惯。注意办公场所的卫生，保持桌椅、办公工具和公共物品的清洁和消毒。

#### 4. 加强日常卫生的管理：

提高日常卫生管理，服务行业所用的理发、刮脸、修脚、穿刺和纹身等器具应严格消毒。避免通过医疗用品传播疾病，保证一对一的医疗用品，一对一消毒，促进一次性注射器的使用，对于重复使用的医疗器械，临床使用后，严格执行完全性消毒。

#### 5. 提高公众意识：

在日常，大家应注意增强个人免疫力、健康饮食、培养良好的作息习惯、合理用药等。

朋友们，了解了乙肝的现状、定义、传播途径和防治后，大家是否对乙肝有了一定的了解和认知呢？