



多倫多全科醫院肝病中心
華人乙型肝炎互助團體
Toronto General Hospital Centre for Liver Disease
Chinese Hepatitis B Peer Support Group

健康肝脏知多少: 问 – 答 (1)

欢迎各位朋友来信到 liversupportgroup@hotmail.com 发问，除问题外，来信者的姓名和资料都不作刊登。所有问题将会转交多伦多全科医院(Toronto General Hospital)肝脏诊所注册执业护士邬洁美(Colina Yim, NP)解答

问： 我本人是乙型肝炎病患者，刚刚开始服药。服药后第一次验血，报告指出乙型炎病毒指数 (HBVDNA) 是检验不到(undetectable)，意思是否说我体内已没有乙肝病毒而很快就可以停药？

答： HBVDNA 是乙肝病毒繁殖/增生的指标。当在血液中检测不到时，即表示病毒已被肝药物抑制而停止生产。换言之，病毒正处于“睡眠”状态。但即使 HBVDNA 检测不到也不应该停止服药。 乙肝表面抗原(HBsAg)测试是用作检测血液内有没有乙肝病毒的存在，若测试呈阳性，即体内存有病毒。若不是医生建议就不应该停药。

问： 本人准备与家人到中国大陆旅游，因肝炎在中国十分普遍，所以我打算在出发前为我家人打预防针，不知道可否将甲乙丙三种预防针同时注射？要多少日才起作用？而有效期又有多长？

答： 病毒性肝炎甲、乙和丙型在中国均十分普遍。目前只甲和乙型有疫苗，而丙型则未有。甲、乙型肝炎疫苗可以各自单独注射或混合注射(混合剂称为 Twinrix)。要疫苗生效，必须完成整个注射过程。甲型疫苗要注射两针，在接受第一针后 6 个月作第二针注射，而乙型疫苗或混合剂(Twinrix) 同样要注射三针，即在接受第一针后的第 1 个月和第 6 个月要再注射。若未完成整个注射过程则不能保证百分百受到保护。一般甲、乙型肝炎疫苗会提供多年的保护，其保护能力(抗体水准)会随时间而自然下降，但身体的记忆细胞能够于保

护能力最低时仍可保障你免受感染，但若你是有高风险被感染的人士，有些医生会建议你再注射加强剂。请记着，如果已经感染乙型肝炎病毒，即使再注射乙型肝炎疫苗亦不会产生作用。

问：在报纸中看到有一位香港医生说甲型肝炎免疫针有效期为十年。而我所注射的是甲型和乙型的混合防疫针。请问十年后是否要重新注射这混合防疫针才得到甲乙型肝炎的免疫作用。

答：根据加拿大公共卫生局的保障抗体浓度指引，适当的甲型和乙型肝炎疫苗剂量有可能持续有效最小二十年甚至终生。同时身体也保存对病毒免疫的纪录。若抗体的数字在血液中下降至不可测量，免疫保护作用是仍然有效。无论如何，如果你是高风险被感染甲型和乙型肝炎病毒的人士，当免疫水平下降时，请查询你的家庭医生是否需要注射增强剂。

问：听朋友说，有糖尿病的人是对糖的代谢作用出了问题，而肝脏是储存过剩糖分的地方，所以很大机会对肝脏造成损害，请问是否真实。

答：糖尿病是不会直接引发肝病。然而糖尿病与脂肪肝是有紧密关系的，很多糖尿病患者会成为高风险的脂肪肝人士，尤其是有高血压，高血脂水平和痴肥。所以有糖尿病的人士最重要是控制血糖水平，以避免引致脂肪肝和肝炎。若糖尿病受到控制，便可以减少因脂肪肝而引起的肝脏问题。留意你的饮食和腰围尺寸，可以预防脂肪肝及糖尿病的形成。

问：我是乙型肝炎患者，近日发觉皮肤出现黑点，并分布在手臂和面上，有人说这是老人斑。请问这些黑点是否与肝炎有关。

答：褐斑或俗称老人斑是随着年龄增长的普遍皮肤现象。虽然亦叫“肝斑 (liver spot)”，但是和肝脏是完全没有关系的。这些色素的形成是由于身体某部位经常接触到阳光例如手背，手臂或脸部。它们是没有害处的。保护你的皮肤避免阳光过度照射，便可以避免这些色斑的形成或变深色。若果你是有严重肝病的人，便可能在皮肤上会有蜘蛛状瘤出现。通常于脸、颈上胸及背部出现的，这些便不是肝斑。

问：我是乙型肝炎带病毒者，应家庭医生的忠告，现在每一年造一次抽血验查。请问在验血报告中，哪一组数字是比较重要而要特别注意。

答：乙肝患者的血液测试应包括因肝细胞受损后所分泌出的肝酵酶(AST 和 ALT)。当肝脏受到伤害，酵酶都会上升，正常的数值范围会因不同的实验室而有所不同。例如大学健康网络(UHN) 医院实验室，正常 ALT 值是低于 40 IU/ml，而 AST 值是低于 35 IU/ml。这些数字告诉我们肝脏是否发炎，数字越高即发炎情况越严重。另一组测试乙肝病毒繁殖/增生的数字是 HBVDNA，数值低于 2000 IU/ml 是表示病毒处于不活跃状态。如果肝酵酶值正常而 HBVDNA 值低过 2000 IU/ml，表示乙型肝炎已受到控制而无须接受治疗。

问：本人是香港来的移民，是乙型肝炎带病毒者。从一些中国来的移民口中提及大三阳，小三阳等有关肝炎的名词，而这些名词在香港并没有听到，请问是什么。

答：大三阳，小三阳是国内常用来形容不同阶段的慢性乙型肝炎的名词。它们代表三种不同乙肝病毒血清素的正，负结果：

Hepatitis B surface antigen (HBsAg) – 乙肝表面抗原 – 阳性代表体内有乙型病毒感染。

Hepatitis B e antigen (HBeAg) – 乙肝 e 抗原 – 阳性代表体内有活跃的病毒繁殖，传染力较高。 Hepatitis B core antibody (Anti-HBc) – 乙肝核心抗体 – 阳性代表曾经有过乙型病毒的自然感染。

	乙肝表面抗原 HBsAg	乙肝 e 抗原 HBeAg	乙肝核心抗体 Anti-HBc
大三阳	+ve (正/阳性)	+ve (正/阳性)	+ve (正/阳性)
小三阳	+ve (正/阳性)	-ve (负/阴性)	+ve (正/阳性)

通常大三阳会与活跃的乙型肝炎有关，而小三阳就与不活跃的乙型肝炎有关。可是现在我们也知道活跃的乙型肝炎也可以在个别小三阳的情况下发生。无论怎样，如果你染有乙型肝炎，你就应该与你的家庭医生或肝脏专科医生作出定期复验。

问：请问在乙型肝炎验血报告中提及的乙肝病毒数量代号(log)是代表什么？这数字要多少才是安全？

答：log (对数) 被用于 HBVDNA (乙型肝炎病毒脱氧核糖核酸) 的检验报告。对数 2 相等于 100，而对数 3 就等于 1000，若报告中 HBVDNA 是对数少于 3 即代表乙肝病毒并不活跃。

问：从报纸中知道烈酒的酒精对肝脏有不良的影响，我喜爱喝红酒已有一段长时间，请问红酒是否比烈酒安全？

答：任何类别的含酒精饮料，若过量饮用，都会对肝脏造成不良的影响，酒精对肝病患者造成的坏处更甚。没有肝病的人，每日酒精摄入量女性不应超过 2 杯，男性不应超过 3 杯。虽然有报告指出红酒对心脏有益，但你应该咨询你的家庭医生，以便了解红酒对你身体所产生的利与弊。

问：本人是乙型肝炎病患者，在肝脏专科医生安排服药后，近几年我的肝酵素已恢复正常。但今年的体检中、家庭医生说我的血小板数量下降。请问是否我的肝功能已开始转差，而服用中的肝炎药也开始失去效力？

答：长期服用抗乙肝病毒的药物是会帮助肝脏自我修复受损部分。当肝脏情况得以改善，血小板的数量是会随着时间逐步上升而不是下降。若你的血小板在服药治疗期间仍持续减少，你的专科医生应该会追查引起此情况的原因，例如其他引起肝脏疾病的原因，如大量饮酒。

问：我患有乙型肝炎，最近发觉右下边胸骨位置出现间歇性的痛楚。请问是否因肝脏出了问题才有痛楚感觉，超声波扫描是否可以找出肝脏出现问题的部位？

答： 肝病患者右上腹腔位置有不舒适的感觉是一种寻常的诉状。有趣的是肝脏本身并没有神经细胞，所以实际上不会出现疼痛的感觉。不过肝脏是被囊袋包围，囊袋的扩大或伸张都会产生不舒服的感觉。囊袋伸张通常是因为肝脏肿胀造成、如脂肪肝疾病。有时痛的感觉是因受压于周围的器官如胆囊或胃。 腹腔超声波扫描能够帮助确认不正常的器官如胆囊结石、胆管膨胀，但并不能确实知道肝脏发炎的程度。不管如何，任何的痛症都应该知会你的医生以作检查。

问： 我有乙型肝炎病毒超过三十年，但肝炎都没有发作，也从未接受过治疗。请问乙型肝炎病毒沉静了那么多年，会否活跃起来和开始伤害我的肝脏？

答： 是有可能的。肝炎没有发作是因为你的免疫系统抑制住病毒。当抑制病毒的免疫功能丧失或抑制能力减弱、例如服用免疫抑制剂、包括骨髓移植后的免疫抑制剂，化疗，类固醇等等。这些情况都能够使不活跃的病毒变得活跃起来，所以往后的日子你应每六至十二个月做一次乙型肝炎检查最为重要。