

乙肝的认识误区有哪些？如何预防乙肝？

胥谦

(四川省射洪市人民医院 629200)

当我们很多人知道自己患上乙肝时，由于对它的认识不够，继而产生恐惧心理，从而出现很多认识和防治的误区。下面带大家了解乙肝的认识误区有哪些？如何预防等相关知识。

一、乙肝的认识误区有哪些？

乙肝病毒携带者不能结婚。对于乙肝病毒携带者来说是可以结婚生孩子的。乙肝病毒携带者指的是感染了乙肝病毒以后，没有发生免疫识别和免疫清除，肝功能是正常的，这一部分患者是不需要特殊治疗的。但是大多数的乙肝病毒携带者是有传染性的，尤其是夫妻之间，可以通过血液体液接触传播、性接触传播，所以对方应该及时的

进行乙肝疫苗的接种，体内有了足量的抗体以后就不会被传染了。

成年人不需要接种乙肝疫苗。对于成年人而言，因为成人本身的社会活动接触面广，而乙肝病毒又可以通过很使用血液或血液制品，或者通过不洁性生活的方式感染上乙肝病毒。此外，现在很多成年人到卫生不合格的美容店纹身、打耳孔，这些都有传播乙肝病毒的风险。所以，成年人感染乙肝病毒的风险还是很大的。现在我国的家长普遍有一种观点，就是接种疫苗是保护儿童的，而对自身的保护意识比较弱，认为没有必要接种乙肝疫苗。应该说，接种乙肝疫苗不仅可以保护自己，其实也是为了保护家人，所以作为成年人要积极主动接种乙肝疫苗。

多吃保肝药物对肝脏能起到保护作用。有不少的患者在确诊为乙肝后，尽管肝功能正常，但还是心理负担，害怕病情加重成肝癌等。因此平时总是会留意各种小报消息，轻信所谓的治疗乙肝的“偏方”抱着不妨试试的心态大量的购买“保肝、护肝”的药物服用。殊不知这样反而加重肝功能的损害。也有部分乙肝患者仅凭“两对半”的检测结果就认为患了肝病，而盲目用药。这样会造成因个体差异，使用药物不对症，而治疗失败，甚至加重病情。

不能坚持系统的抗病毒治疗。有些患者认为乙肝抗病毒治疗无关紧要，不遵从医嘱进行系统治疗。有些患者在抗病毒治疗时常漏服，或者想起来就吃药，忘记了就停药；还有一些患者在治疗后刚刚达到DNA 阴转的初步疗效就误认为病毒已经被清除，就马上停药了。有的甚至连最基本的对肝功能和病毒学指标的定期监测也放弃了。

小三阳比大三阳病情轻。乙肝患者病情的轻重与小三阳和大三阳无对应关系。因为根据“大三阳”、“小三阳”的情况并不能准确判断病情，还要看其肝功能等其他相关检测指标是否正常。实际上，许多肝硬化、肝癌患者都是因为“小三阳”没有及时治疗而导致的。

通过空气可以传染乙肝。乙肝病毒主要通过血液传染，不会通过呼吸道或正常消化道传染别人，一般性的接触也不会引起传播。日常工作或生活接触，如同一办公室工作(包括共用计算机等办公用品)、握手、拥抱、同住一宿舍、同一餐厅用餐、共用厕所等无血液暴露的接触，不会引起传染。

乙肝妈妈不能哺乳。近年来有许多的研究表明，只要新生儿出生后接受正规预防，母乳喂养是不会增加新生儿感染乙肝的几率的，不需要检查乳汁中乙肝病毒的含量。所以，乙肝妈妈们是可以进行正常的母乳喂养的。

二、如何预防乙肝

对于乙肝病毒感染的预防措施，大致如下：

- 1.接种乙肝疫苗。这是预防乙肝的有效途径。
- 2.增强饮食保健，提高机体免疫力，才能阻止乙肝病毒入侵。
- 3.注意保持个人卫生，禁止共用剃须刀、牙刷、毛巾及其他盥洗用品。
- 4.不要在非正规单位进行有创伤的操作。比如：纹身、打耳洞等。
- 5.要遵守性道德，洁身自爱，在性生活当中携带安全套，防止乙肝病毒传播。

(上接第 57 页)

能指标异常^[6]，谷酰转氨酶分布于肝内胆的上皮处，因此，它能够很好的将患者的肝功能进行表现和展现^[7]。

本文的研究当中，观察组的空腹血糖、低密度脂蛋白、甘油三酯以及总胆固醇均高于对照组，高密度脂蛋白低于对照组， $p < 0.05$ ；观察组的谷酰转氨酶、谷草转氨酶以及谷丙转氨酶的含量均高于对照组， $p < 0.05$ 。这说明，通过血脂、血糖与肝功能的检验，能够作为诊断和评估非乙醇性脂肪肝的指标，具有较高的临床应用价值和推广价值，临床可以将其作为诊断指标进行实施和开展。

参考文献：

- [1]饶雪飞,赵东,黄可佳,等.非乙醇性脂肪肝血脂、血糖与肝功能检验结果分析[J].临床检验杂志(电子版),2018,7(2):262-263.
- [2]郭丽平,荣幸,张海波.非乙醇性脂肪肝患者血脂、血糖与肝功能

检验情况分析[J].中国卫生标准管理,2017,8(5):121-122.

[3]吴婧.非乙醇性脂肪肝患者血脂、血糖与肝功能检验结果观察[J].临床医药文献电子杂志,2017,4(55):10724-10725.

[4]周敏,潘宁.非乙醇性脂肪肝患者血脂、血糖与肝功能检验的结果对比分析[J].中西医结合心血管病电子杂志,2017,5(8):65.

[5]赵艳,王易中.非乙醇性脂肪肝患者血脂血糖与肝功能检验的效果观察[J].基层医学论坛,2018,22(32):4567-4568.

[6]谢明.非乙醇性脂肪肝患者血脂、血糖与肝功能检验结果评估[J].中国社区医师,2020,36(10):115-116.

[7]刘海涛.非乙醇性脂肪肝患者的血脂、血糖与肝功能检验效果分析[J].中国医药指南,2019,17(10):113-114.