



乙肝患者的生活注意事项

◎ 绵竹市人民医院 邓 庆

乙型肝炎（简称乙肝）是我国常见的传染性疾病之一，不仅影响肝功能，还可能威胁生命安全。许多人因对乙肝缺乏科学认识而延误治疗或护理不当影响生活质量。如何通过科学护理实现健康管理，成为广大患者和公众关注的焦点。本文将以太俗语言介绍乙肝的传播、护理要点与生活建议，帮助读者掌握实用知识，积极应对，迈向健康生活。

乙肝的科学认知与防护常识

乙肝是一种由乙型肝炎病毒（HBV）引起的传染性疾痼，乙肝病毒的主要攻击目标是人体的肝脏，感染后可能会引发慢性肝炎、肝硬化，甚至肝癌。我国是乙肝高发区，因此普及科学知识、加强早期防控尤为重要。

认识传播途径是预防的第一步。许多人误认为乙肝可以通过日常接触如握手、共餐传播，事实上，乙肝的主要传播途径为血液传播、性接触传播和母婴传播。日常接触如共餐、握手、拥抱、共用办公用品等无血液/体液直接接触的行为不会传播乙肝。

在防护措施方面，最有效的手段是接种乙肝疫苗。乙肝疫苗可在体内建立针对HBV的免疫屏障，有效预防感染。新生儿出生24小时内接种首针疫苗，可大幅降低母婴传播的风险。对于成人，尤其是未接种过疫苗的高危人群，也应尽早完成三针程序。此外，日常生活中避免与他人共用剃须刀、牙刷、注射器等可能带血的物品，也是切断传播链条的重要环节。从事医疗或美容等行业的工作人员应采取规范防护措施，防止职业暴露。

除了身体防护，还要强化社会层面的正确认知，减少对乙肝病毒携带者的不必要歧视。乙肝本身并不可怕，关键在于及时筛查和规范管理。每个人都应定期进行乙肝两对半检测，尤其是计划怀孕的人群。一旦发现感染，也无需恐慌，在医生指导下进行随访和评估，大多数人可实现健康生活。通过科学的认知和防护意识的提升，我们不仅能保护自身健康，也能为公共卫生安全贡献力量。

乙肝患者的护理要点与健康生活策略

乙肝患者在确诊后应定期接受医学检查，包括肝功能、HBV DNA、甲胎蛋白（AFP）以及B超等项目，以动态了解病情发展。规范随访对于判断疾病是否活动、是否需要抗病毒治疗至关重要。对慢性乙肝患者而言，抗病毒治疗是控制病情的关键，需在医生指导下长期规律用药，切勿擅自停药或更换药物。患者还应避免使用可能损伤肝脏的药物或保健品，特别是中草药类产品，应慎重使用，避免肝毒性叠加。

饮食方面，乙肝患者应坚持

清淡、均衡的饮食原则。合理摄取蛋白质、维生素、碳水化合物等营养素，有助于增强免疫力与肝脏修复能力。建议多食用新鲜蔬果、瘦肉、豆制品、谷类食物，避免油腻、辛辣及腌制类食物。禁止饮酒是乙肝患者护理中的基本要求，因酒精会直接加重肝脏负担，加速病情恶化。同时，要保持充足睡眠，避免过度劳累，规律作息有助于维持肝功能稳定。

心理调适也是乙肝患者护理的重要一环。由于社会上对乙肝仍存在一定的误解和偏见，部分患者可能出现焦虑、恐惧、自卑甚至抑郁等心理问题，严重时会影响治疗依从性和生活质量。保持积极乐观的心态，是疾病康复的重要保障。因此，患者应主动寻求家人支持、参与患者互助小组，必要时接受专业心理咨询，帮助释放情绪、增强信心。同时，应建立规律健康的生活方式，参与适量运动，如散步、太极、瑜伽等，不仅能增强体质，还能缓解心理压力。此外，患者还应具备一定的自我管理能力，如按时服药、记录检测结果、识别身体变化等，提高对自身健康状况的掌控力。

乙肝并不可怕，关键在于科学认知与规范护理。通过接种疫苗预防感染，患者坚持规律治疗、合理饮食、心理调适和良好作息，可以有效控制病情，延缓疾病进展，维持健康生活状态。与此同时，社会应加强乙肝知识普及，消除对乙肝患者的误解和歧视，给予他们更多理解与关爱。人人掌握乙肝防护与护理常识，不仅有助于保护自身与家人健康，也有利于减少病毒传播，推动公共卫生事业发展。科学应对乙肝，从你我做起。☺