

B 형 간염 정보

Hepatitis B:
What you need to know
Korean version



목차 Contents

	페이지
간 The liver	3
만성 B 형 간염 Chronic hepatitis B	4
증상 What are the symptoms?	5
누가 걸리나 Who has hepatitis B?	6
감염 경로 Hepatitis B can be spread by	7
이렇게는 감염되지 않는다 Hepatitis B cannot be spread by	8
B 형 간염 검사 Testing for hepatitis B	9
이미지 테스트: 초음파 Imaging tests: ultrasound	10
파이브로스캔 Transient elastography	11
치료 Treatment	12
B 형 간염 정기 검진 Monitoring hepatitis B	14
임신과 B 형 간염 Pregnancy and hepatitis B	15
간경변증 Cirrhosis of the liver	16
D 형 간염 Hepatitis D	17
건강 유지 Staying healthy and well	18
가족돌보기: 예방 Looking after your family: prevention	21

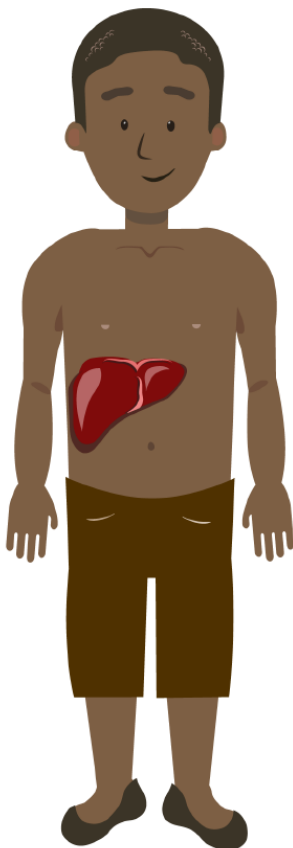
간 The Liver

간은 우리 몸의 가장 큰 기관입니다. 삼각형 모양을 하고 있고 복부의 오른쪽 위에 있습니다. 간은 음식을 분해하고, 혈액의 노폐물과 독소를 제거하며, 감염과 싸우고 단백질, 비타민, 지방과 당분을 생성하고 저장하는 기관입니다.

B 형 간염은 B 형 간염 바이러스가 일으키는 간의 감염병입니다.

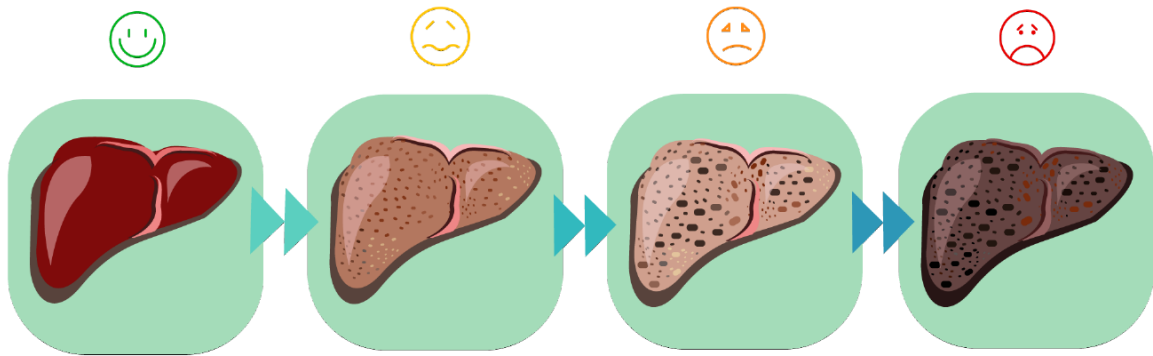
이 바이러스는 혈액과 신체내의 체액을 통해 퍼집니다.

“B 형 간염은 백신으로 예방 가능합니다.”



만성 B 형 간염 Chronic hepatitis B

만성 B 형 간염은 B 형 간염에 6 개월 이상 감염되었을 때 생깁니다. 지금 막 바이러스에 새롭게 노출(즉, 급성감염)되었다면 만성으로 진행되지 않고 해결이 되기도 합니다만 그렇게 진행될 확률은 환자의 연령과 면역 상태에 따라 달라집니다. 예방접종은 감염을 예방할 수 있습니다. 설사 만성 B 형 간염에 걸렸다 하더라도 많은 사람들이 아무런 증상을 느끼지 못하고 건강할 수 있기 때문에 감염 사실을 알지 못합니다. 스스로 건강하다고 생각하는 사람들도 B 형 간염을 검사해야하는 중요한 이유가 이것입니다. 만약 여러분이 간염 유병률 꽤 높은 지역에서 왔거나 몸에 위험 요인이 있다면, B 형 간염의 상태를 검사해서 알아두세요. 수년 동안 치료하지 않으면 만성 B 형 간염은 간을 손상시켜 간 흉터, 간기능 장애, 간암 등을 유발할 수 있습니다.



건강한 간은 정상적으로 작동하고, 소화를 돕고, 해로운 약물과 독을 분해하고, 당분을 저장합니다.

B 형 간염으로 인한 지속적인 간 손상은 간에서 흉터 조직을 형성하게 하는데, 이것은 섬유화라고 불립니다.

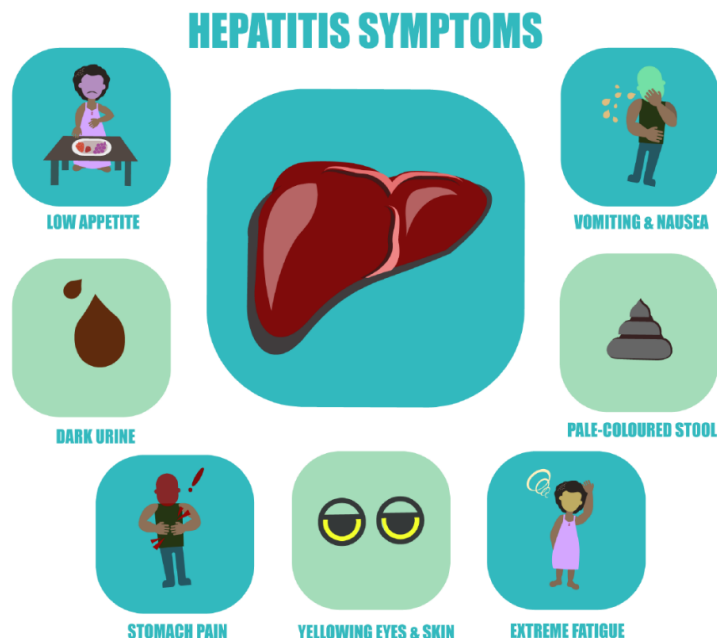
더 많은 섬유화가 진행되면 간을 통한 혈액 흐름이 차단됩니다. 결국, 간은 제대로 기능하지 않게 되며 이것을 간경변이라고 부릅니다.

B 형 간염은 간암의 주요 원인입니다. 악성 종양이 간에 형성되며 치료하기가 매우 어렵습니다.

증상 Symptoms

종종 만성 B 형 간염은 증상이 없어서 그 병에 걸렸다는 사실을 모르는 경우가 있습니다. 하지만 B 형 간염 환자가 '발적 flare'을 겪는 경우는 드물지 않습니다. 이 경우 감염된 환자는 아래 증상 일부 또는 전부 겪을 수 있으며 며칠에서 몇 주까지 지속되기도 합니다.

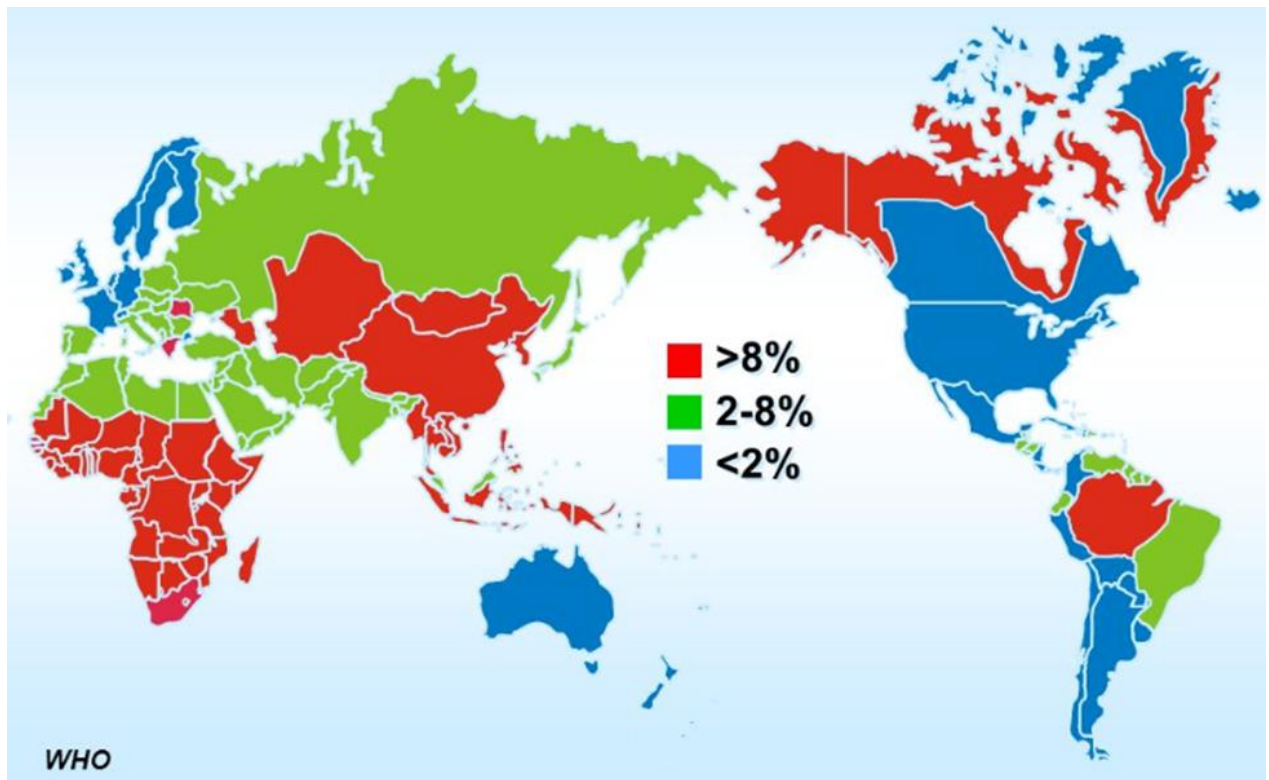
- 흑뇨 (검은 오줌) Dark urine
- 옅은 색의 대변 Light coloured stools
- 메스꺼움과 구토 Nausea and vomiting
- 복부통증, 특히 배의 오른쪽 윗부분 Abdominal pain, especially in the upper right part of the abdomen
- 눈이 노랗게 됨 Yellowing of the eyes and skin
- 식욕 감퇴 Loss of appetite
- 극심한 피로 Extreme fatigue



이런 증상이 있다면 즉시 병원으로 가야 합니다.

B 형 간염 환자의 분포

전 세계 2 억 5 천만 명 이상의 사람들이 만성 B 형 간염을 앓고 있습니다. B 형 간염의 비율은 세계 각지에 따라 다릅니다. 인구의 2% (■)의 낮은 유병률은 호주(100 명당 1 명 미만), 미국, 남아메리카 일부 및 유럽 등지에서 볼 수 있습니다. 인구의 8% (■) 가 넘는 최고 유병률은 동남아시아, 아프리카 및 일부 태평양 섬에서 볼 수 있으며 이 중 어떤 지역에서는 10 명 중 1 명 이상이 환자이기도 합니다. 또한 여러 나라들 안에 고위험군 그룹이 있으며, B 형 간염 환자의 가족 및 동거인이나 HIV 또는 C 형 간염 환자, 약물을 주사하는 사람들이나 성관계 파트너가 많은 사람들도 고위험군 그룹에 속합니다.



전 세계 성인의 만성 B 형간염 유병률

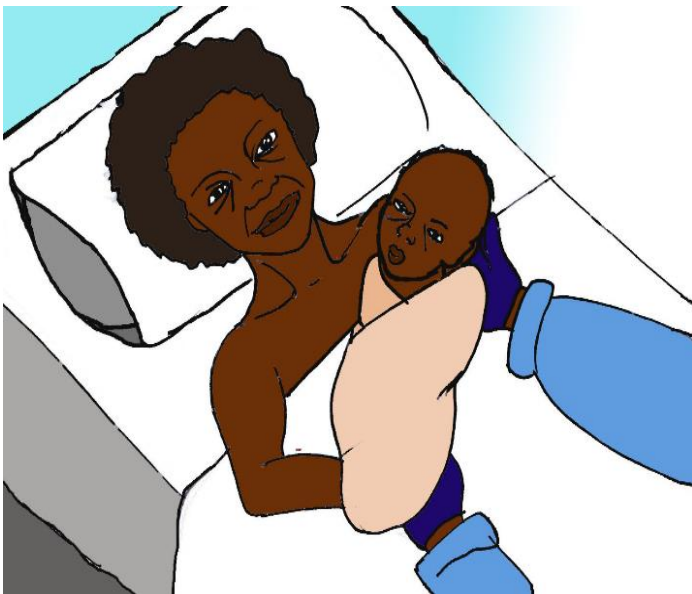
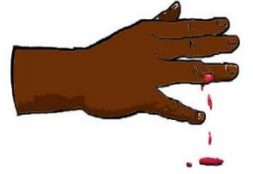
Schweitzer, et.al. Lancet 2015;386:1546-55

Nov 2020 page 6

B 형 간염 전파 경로

B 형 간염 바이러스는 감염자가 감염되지 않은 사람에게 접촉함으로써 혈액이나 체액에 퍼집니다.

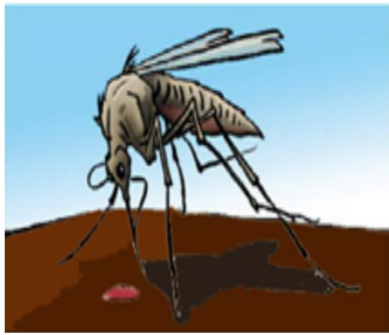
이 바이러스는 콘돔 미착용 성관계, 검사되지 않은 혈액 수혈, 피어싱을 위한 바늘과 장비 공유, 문신 또는 약물 주입 또는 면도날과 칫솔 공유로 전파됩니다.



B 형 간염을 가진 엄마에게서 태어난 아기들은 출산 중에 어머니의 혈액에서 바이러스가 전달되면서 감염될 수 있습니다. 하지만 임산부에게 B 형 간염 치료제를 투여하고, 출생 직후 아기에게 예방접종을 실시하여 유아기에 완주함으로써 B 형 간염은 예방될 수 있습니다.

B 형 간염은 이렇게 전파되지 않는다

B 형 간염은 음식을 나누거나, 포옹, 키스, 기침, 재채기, 또는 콘돔을 착용하고 갖는 성관계로는 퍼질 수 없습니다. B 형 간염이 있건 없건 간에 다른 사람과 화장실을 같이 쓰는 것으로는 B 형 간염에 걸리지 않습니다. 모기는 B 형 간염을 퍼뜨리지 않고, 엄마들이 모유 수유로 아기들에게 B 형 간염을 옮기지는 않습니다. 또 음식이나 음료수를 나눈다고 감염되지 않습니다.



위 그림들과 같은 활동은 안전하며 B 형 간염이 전파되지 않습니다.

B 형 간염 검사

Testing for Hepatitis B

간단한 혈액 검사로 B 형 간염 감염 여부와 혹은 B 형 간염에 대한 면역이 있는지 알 수 있습니다.



만약 여러분이 혈액검사에서 B 형 간염이라는 결과를 받았다면, 다른 검사로 간의 기능 상태를 확인할 수 있고, 치료를 받아야 하는지 판단하는데 참고가 됩니다. 모든 사람이 치료를 받아야 하는 것은 아니지만, 간 상태가 변할 수 있기 때문에 평생 정기적으로 모니터링을 하셔야 합니다.

만약 당신에게 B 형 간염이 있다면, 의사가 몇 가지 의학적인 질문을 하고 질병 상태를 평가하기 위해 당신을 진찰할 것입니다.



영상 검사:초음파

Imaging tests:ultrasound



간을 검사하는 방법은 여러가지가 있습니다. 초음파 Ultrasound 는 간단하고 안전하고 비침습적인 검사로 간 상태를 살펴 보는 데에 좋습니다. 또한 간암을 찾아내기 위해 정기적으로 시행되기도 합니다. 간암 검사는 중요하므로 아마 여러분의 의사는 이 검사를 정기적으로 해야한다고 조언할 것입니다. CT 나 MRI 와 같은 심화된 검사는 초음파에서 비정상적인 상태를 포착했을 때 하게 됩니다.

간탄력성 검사 Transient elastography

트랜지언트 엘라스트로피 Transient elastography, 파이브로스캔이라고 불리는 이 검사는 간경변을 비롯한 다른 상처가 간에 생겼는지 알아 보는 비침습적인 방법입니다. 이 검사는 치료를 받고 있는 B형 간염 환자의 상황을 체크하기 위해 사용합니다.

단식 상태, 간의 감염, 기타 기저 질환 등 여러가지 요인때문에 검사의 결과는 달라질 수 있고 이 검사로 간 질환의 진행이나 회복 여부를 반복해서 확인할 수 있습니다.

또한 이것은 혈액 검사, 신체 검사, 초음파 검사 결과 외에 추가로 간의 상태를 평가하는 데 사용됩니다.



B 형 간염의 치료 Treatment

B 형 간염은 바이러스가 복제되는 것을 막는 약물로 치료를 하기도 합니다. 간 손상은 몸 안의 면역 체계가 바이러스에 반응하여 간 염증을 일으키고 시간이 지남에 따라 상처를 내며 일어납니다. 이 약은 B 형 간염을 완치시키는 것은 아니지만, 몸 안의 바이러스 양을 줄임으로써 간손상과 간암의 가능성을 줄일 수 있습니다. 이 약물의 이름은 "항바이러스제" (테노포비르 또는 엔테카비르)이며 매일 먹는 알약입니다. 이 약은 매일 같은 시간에 먹어야 합니다.

테노포비르는 음식과 함께 또는 음식 없이 섭취할 수 있지만 엔테카비르는 음식섭취와 거리를 두어 복용하는 것이 가장 좋습니다. 이 약들은 혈액 내 바이러스의 양을 줄이는 데 매우 효과가 있습니다.

약은 장기간 복용해야 합니다.

의사의 조언 없이 약을 중단해서는 안 됩니다.

간경변증이 있다면 평생 치료를 받는 것이 좋습니다.



B 형 간염의 치료 Treatment

만성 B 형 간염 환자라면 의사가 모니터링을 얼마나 자주 해야 하는지 조언해 줄 것입니다. 간염 검진이 필요한 사람들은 혈액 검사와 초음파를 6 개월마다 실시하고 검토하는 것이 좋습니다. 몇 년 간의 치료 후에는 간 상태를 확인하기 위해 파이브로스캔도 시행됩니다.

만약 여러분이 더 심각한 질병을 가지고 있거나 다른 염려되는 증상들이 있다면, 더 자주 검진을 받아야 할 수도 있습니다.

치료는 매우 안전하며 부작용도 흔하지 않습니다. 소수의 사람들에게, 신장 기능이 저하되고 뼈가 조금 더 가늘어지는 부작용이 생길 수도 있습니다. 또 다른 사소한 부작용이 발생할 수 있으므로 의사와 상의해야 합니다.

다년간의 치료 후에, 어떤 사람들은 약물치료를 중단할 수도 있습니다. 오랜 기간 동안 건강이 유지되었고 바이러스가 억제되어 왔다면 중단도 가능합니다. 치료를 중단할 수는 있지만 세밀한 모니터링이 필수적입니다. 의사의 감독 없이 치료를 중단해서는 안 됩니다.



B 형 간염 모니터링

Monitoring hepatitis B

B 형 간염에 걸린 대부분의 사람들은 치료를 받을 필요가 없지만 모니터링이 필요합니다.

젊은 사람들, 간검사 결과도 정상적이고 간암, 간경화 등 B 형 간염 합병증 가족력도 없고 간 흉터가 없고 바이러스 양도 적은 사람들도 대개 계속 후속 조치를 해야 합니다.

간 검사와 바이러스 수치에 변화가 생길 수 있으나 변화가 생겨도 대부분 증상을 동반하지 않기 때문에 정기적인 검진이 필수적입니다.

모니터링할 때는 보통 혈액 검사, 초음파, 파이브로스캔과 임상적인 검토를 하게 됩니다.

간은 계속 보호하고 건강을 유지해야 합니다(아래 섹션 참조).

다음 번 모니터링에서 치료가 필요하다고 나올 수도 있습니다.



임신과 B 형 간염

Pregnancy and hepatitis B

만성 B 형 간염을 가진 출산 연령의 여성은 다른 사람들과 마찬가지로 치료를 위한 평가를 받고 모니터링해야 합니다.

치료는 필요할 수 있고 가족 계획도 고려되어야 합니다. 어떤 경우에는 치료를 받는 것이 안전합니다. 치료는 아이를 가질 수 있는 능력에 영향을 미치지 않으며 임신 중에도 치료를 계속하는 것이 안전하지만, **의사와 상의해야 합니다.**



임신 중에는 B 형 간염에 대한 보편적 산전검사가 행해집니다.

B 형 간염이 있는 산모에게서 태어난 아기들은 태어날 때 감염될 위험이 있습니다. 모든 신생아들은 B 형 간염 백신을 맞지만 이러한 산모에게서

태어난 아이들은 출산 후 가능한 한 가장 빠르게 가까운 시기에 HBIG(면역 글로불린) 주사를 맞아야 합니다.

임신 중 산모의 바이러스 수치가 높은 몇몇 경우, 임신 28 주부터 분만 후까지 테노포비르로 치료를 받는 것이 아기의 감염 위험을 감소시키는 것으로 나타났기에 권장되고 있습니다.

모유 수유 중에도 복용이 안전합니다.

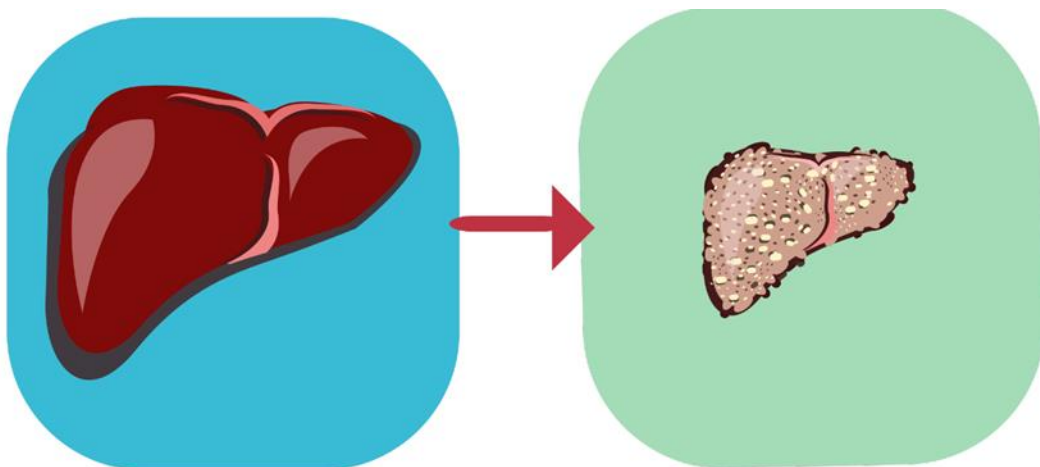
간경변증 Cirrhosis

간경변증은 간의 진행성 흉터입니다. 간 흉터는 일반적으로 흉터의 정도에 따라 1 단계에서 4 단계까지 단계 시스템으로 나뉘는데 간경변은 4 단계입니다. 이 단계에도 심각도가 있습니다. 많이 진행된 간경변에는 눈과 피부가 노랗게 변하고, 복수가 차서 복부가 붓고, 다리가 붓는 족부종, 영양실조, 신장손상, 간성혼수 뿐 아니라 흑색 배변과 함께 소화 기관에 출혈 또는 피를 토하는 증상이 나타나기도 합니다. 이것은 매우 심각하며 때때로 생명을 위협할 수 있습니다.

B 형 간염 외에도 간경변의 많은 원인이 있으며 알코올과 지방간 질환도 그 원인이 됩니다. 세심한 주의가 필요하며 건강한 식단은 필수입니다.

위에서 설명한 합병증을 예방하기 위해 초기 단계의 간경변 증상에도 면밀한 모니터링과 조기 개입이 필요합니다. 모든 간경변 환자들은 B 형 간염 치료를 받아야 합니다. 의사가 필요한 추가 치료와 모니터링에 대해 조언해 줄 것입니다.

간경변은 간암의 위험을 증가시킵니다. 6 개월 간격의 초음파 검사와 함께 하는 간암검사를 권고합니다.



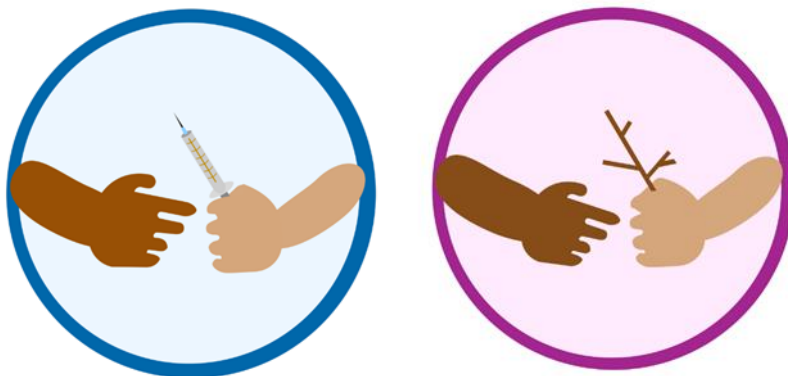
D 형 간염

Hepatitis D

D 형 간염이나 델타형 간염은 B 형 간염에 걸린 사람들을 감염시키는 바이러스입니다. 이 간염은 저절로 생기지는 않습니다. D 형 간염 환자들은 간경변으로 빠르게 진행되고 간암에 걸릴 위험이 훨씬 더 높다고 알려져 있습니다. 델타 간염의 효과적인 치료법은 없습니다.

B 형 간염과 D 형 간염은 동시에 발생할 수 있고, 또 D 형 간염은 중복감염 superinfection 로 B 형 간염보다 나중에 발생할 수 있습니다. B/D 형 간염의 감염률은 전 세계적으로 다양합니다. 이 중복감염이 가장 많이 발생하는 것은 태평양 군도인데 키리바티 섬에서는 최고 60%가 두 바이러스에 감염되었습니다.

감염이 어떻게 퍼지는지는 불분명하지만 하나의 원인으로 추정되는 것은 흉터 (피부 문신)를 통해서라는 것입니다. 다른 잠재적 전염 경로는 출산 시 산모와 아이 사이입니다. 이것은 바이러스 수치가 높은 산모들에 대한 임신 말기의 치료뿐만 아니라 분만 후 백신 접종을 통해 예방될 수 있습니다. 여전히, 피부에 흉터를 내는 문신 도구를 공유하지 않는 것이 새로운 감염 사이클을 끊는 데 가장 중요합니다.



건강 유지

Staying healthy and well

만성 B 형 간염이라면 치료 중이든 아니든 상관없이 몸을 잘 돌보는 것이 중요합니다. 다음은 식생활의 몇 가지 유용한 팁입니다.

- 과일, 채소, 밥, 곡물, 생선, 견과류 등 건강식을 다양하게 섭취하세요.
- 중증질환이 있는 경우 의사는 추가적인 식이 요법에 대해 조언해 줄 것입니다



Get the facts about nutrition to look and feel better



10 nutrition tips for persons with chronic liver disease



1. 간염은 몸의 컨디션을 좋지 않게 만들고 식욕을 잃을 수도 있습니다.

시장하지 않더라도 충분한 식사를 하여 몸에 열량을 공급하는 것이 중요합니다.

2. 식사일기를 작성하여 하루 동안 먹고 마시는 것을 기록하세요. 의사와 함께 양질의 식단을 함께 계획하는데 도움이 됩니다.

3. 매일 몸무게를 재서 기록하세요.

이것은 여러분이 충분한 칼로리를 섭취하고 있는지 아니면 간질환 때문에 체중이 느는지 파악하는 데 도움이 됩니다.

4. 하루 동안 적은 양의 음식을 여러 번 섭취하는 것이 가장 좋습니다. 여러분의 간이 많은 에너지를 저장할 수 없기 때문에 매 4 시간마다 음식을 드시는 것이 좋습니다. 잠자리에 들기 전에 건강한 스낵을 드세요.

5. 식단에 단백질을 꼭 포함하는 게 중요합니다.

단백질 유형도 매우 중요합니다.

가장 좋은 음식은 질이 좋은 단백질을 함유하고 있는 음식이며 가금류 (닭, 오리고기 등), 호박씨, 현미, 콩, 견과류, 생선과 계란 등입니다.

6. 전체 중 15% 정도의 칼로리는 지방에서 섭취하여야 합니다. 가장 좋은 유형의 지방은 '불포화' 지방이며 소화가 잘 됩니다. 이러한 지방은 콩기름, 씨앗, 견과류와 생선에 많습니다.

7. 간은 비타민 A, D, E, K, 칼슘, 철분, 아연 등의 영양소를 처리하고 저장하는 기관입니다. 여러분이 드시는 약에는 중요한 비타민을 없애는 부작용이 있을 수 있습니다. 이런 미세영양소 보충을 위해 종합비타민 약을 매일 드시는 것도 좋은 방법입니다.

8. 음식 안의 소금성분은 몸에 물을 많이 저장하게 합니다. 만약 간이 잘 기능하지 못한다면 이런 몸 안의 액체로 인해 붓기가 생길 수 있습니다.

소금의 양을 줄이십시오. 음식에 소금을 더 하거나 짜게 드시는 것을 피하십시오.

9. 땀흘리는 것은 좋습니다!

언제나 활동적으로 움직이십시오. 운동을 하면 기분이 좋아지고 식욕도 향상됩니다.

전체적으로 몸이 나아지며 적정량 이상의 액체도 몸에서 빠져나가게 됩니다. 친구나 가족과 함께 매일 운동하세요.

10. 정기적으로, 적어도 6 개월에 한번 꼭 의사를 방문하세요. 음식 일기를 방문시에 지참하세요.

의사가 처방하지 않은 약물(한약, 대체약품 등)은 간에 어떤 영향을 줄 지 모르므로 반드시 의사에게 확인 후 섭취하세요.

건강 유지

Staying healthy and well

- 건강체중 유지
- 운동 그리고 활동적인 생활 유지



- 테이크어웨이 음식, 가공육, 액상과당 음료, 단 음식과 감자 튀김을 피하세요.
- 금주하고 마약과 담배를 멀리하세요.
- 의사를 6개월마다 만나세요.
- 간을 상하게 할 수 있으므로 어떤 한방약이라도 드시기 전에 의사와 상의하세요.



가족 돌보기: 예방 Looking after your family:

만성 여러분에게 B 형 간염이 있다면, 가족이나 성관계 파트너 모두가 B 형 간염 검사를 받는 것이 매우 중요합니다. 감염되지 않았다면 B 형 간염으로부터 보호하기 위해 모두 예방접종을 해야 합니다.

B 형 간염 확산을 예방하는 방법은 다음과 같습니다.

- 열린 상처는 덮어주세요
- 콘돔을 사용하여 안전한 성관계를 가집니다. (섹스파트너의 감염 상태를 알 수 없거나 예방접종을 받지 않은 경우).
- 면도기, 칫솔 또는 주사기 등의 공유를 피합니다.
- 임신 중이라면 산모가 만성간염 보유 유무에 관계없이 신생아에게 예방접종을 하는 것이 특히 중요합니다

