

가족은 어떻게?

B형 간염 예방

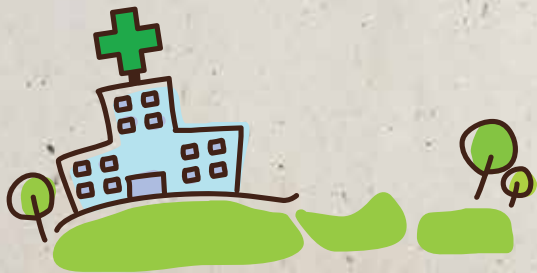
예방접종이 B형 간염에 걸리지 않는 가장 좋은 방법입니다. 가족간에는 전염이 쉬우니 모든 가족 구성원이 B형 간염 검사를 받고 바이러스가 발견되지 않은 경우에 예방접종을 해야 합니다. 호주에서는 B형 간염 환자의 가족에게는 무료로 예방접종이 됩니다.

- 혈액에 접촉하지 않도록 조심합니다
- 면도기나 칫솔, 귀걸이 등 혈액에 닿을 위험이 있는 물건을 가족간에 공유하지 않습니다
- 성행위 시 반드시 콘돔을 사용합니다

B형 간염 환자로 살기

어떤 사람들은 자신이 B형 간염환자라고 말하고 싶어하고 어떤 사람들은 부끄럽거나 걱정이 되어 숨기고 싶어합니다. 그러나 여러분을 이해하는 사람에게는 털어놓는 것이 도움이 됩니다. 여러분이 신뢰할 수 있는 사람들을 정하고 이야기를 꺼내보세요.

여러분의 가족과 배우자에게는 반드시 사실을 정확하게 이야기 하고 검사와 예방접종을 받도록 해야 합니다. 의사나 간호사와 이 일을 상의하셔도 좋습니다.



도움을 얻을 곳

- **간 전문 클리닉**
대부분의 병원에는 간전문클리닉이 있습니다. 일반의사와 의논하세요.
- **의사(GP)**
- **커뮤니티 헬스 센터**
- **매릭빌 B형 간염 클리닉**
매주 수요일 오후 1시-3시 예약: 9562 0500
- **크로이돈 B형 간염 클리닉**
매주 목요일 오전 11시 -오후 1시 예약 9378 1100
- **통번역 서비스(TIS) 131 450**

더 많은 정보를 원하시면...

- www.mhahs.org.au (information in Korean available)
- www.kamsdoctors.com.au (information in Korean available)
- www.liverkorea.org (Korean website)
- www.hepbhelp.org.au
- www.hep.org.au
- www.hepatitisaustralia.com



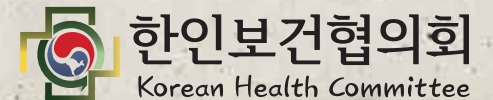
- B형 간염에 대해 한인들이 알아야 할 정보

만성 B형 간염과 더불어 살기



이 안내서는 B형 간염 환자로 진단받은 한인들을 위해 글락소스미스클라인 GlaxoSmithKline사의 후원으로 한인보건협의회가 제작하였습니다.

한인보건협의회 연락처 koreanhealth@Hotmail.com
웹사이트 kamsdoctors.com.au/koreanhealth



만성 B형 간염이란 무엇인가?

B형 간염은 B형 간염 바이러스에 의해 생기는 간의 염증입니다. 간의 염증이 심해지면 (경화증), 간의 기능이 상실되어 몸을 건강한 상태로 유지할 수 없게 됩니다. 이 바이러스를 보유한 사람들의 대부분은 자신이 감염되어 있다는 사실을 모르는 경우가 많습니다. 보통 B형 간염이 전파되는 가장 일반적인 경로는 출산 시 산모로부터 태아에게 전달되는 것입니다. 이것을 만성 B형 간염이라고 부릅니다. 또 이 바이러스는 성교를 비롯한 혈액, 체액 접촉 시에 전염됩니다. 호주 내 한국을 비롯한 아시아에서 온 이민자들 사이에는 영유아 시기에 감염이 된 만성 B형 간염환자의 비율이 높습니다.*

B형 간염 바이러스는 활동시 간에 손상을 끼치거나 상처를 내서 간이 제 역할을 제대로 하지 못하게 합니다. B형 간염 바이러스는 오랜 기간 동안 잠잠하여 별다른 증상을 보이지 않는 경우가 있으며 대부분의 B형 간염 환자는 보통 아무런 증상도 느끼지 못합니다. 그러나 한번 바이러스가 활동을 시작하면 간에 손상을 주고 간암에 이르게 할 수 있습니다. 만성 B형 간염환자 4명 중 1명은 간경화, 감암 또는 간기능 장애를 겪는다고 알려져 있습니다. 바이러스가 활동을 시작하여 심각한 간질환의 위험이 있는 분에게는 바이러스 활동 억제 치료법도 있습니다.

매 6개월 마다의 정기검진은 간질환을 예방하는데 도움이 될 것입니다.

정기 검진

B형 간염 바이러스는 시간이 흐름에 따라 변화합니다. 6개월 또는 1년에 한번 받는 정기 검진은 매우 중요하며 간의 이상을 알게 해줍니다. 보통 이 검사는 혈액 검사이며 초음파검사가 필요할 수도 있습니다. 검사결과에 따라 의사는 약을 복용하거나 다른 치료를 받으라고 권할 수도 있습니다. 바이러스가 활동을 하지 않거나 간에 해를 입히지 않는 경우에는 약을 복용할 필요가 없습니다. 치료가 필요할 경우에는 의사가 전문의를 소개해 줄 것입니다. 6개월에 한번씩 받는 정기 검진! 필수입니다.



치료와 약물 복용



B형 간염은 완치될 수는 없지만 바이러스를 관리할 수 있는 치료약은 있습니다. 보통은 치료가 필요 없지만 바이러스가 일단 활동을 시작했거나 간경화 등 간손상이 진행된 상태에선 치료가 필요합니다. 치료법에는 주사약 (Pegylated interferon)을 놓거나 먹는 약을 복용하는 방법이 있습니다.

이러한 약은 신체 내의 바이러스 양을 줄여줍니다. 치료를 위해 간 전문의를 만나시면 여러분에게 가장 알맞은 약을 권해줄 것이며 일단 약을 복용하게 되면 꾸준히 매일 드시고 정기적으로 의사를 방문하는 게 중요합니다. 혹 부작용이 있다 하더라도 의사와 상의 전에 중단해서는 안되며 반드시 의사와 상의하시기 바랍니다.

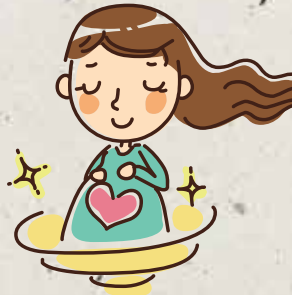
한약 등 전통 치료제를 복용하고 있다면 의사에게 알리시기 바랍니다. 이러한 약은 간에 영향을 줄 수도 있고 복용하는 약의 효력을 줄일 수도 있습니다. 어떤 한약이나 전통 약재를 피해야 할 지 의사와 상의하시기 바랍니다.

건강 지키기

- 다양한 음식을 드시도록 하고 특히 야채, 과일, 쌀, 견과류, 두부, 생선을 많이 드세요.
- 적절한 체중을 유지하세요.
- 규칙적인 운동을 하고 많이 움직이세요.. 친구와 가족과 함께 걷고 축구, 춤, 태극권을 하셔도 좋습니다.
- A형 간염 예방접종을 하세요.
- 술 담배, 마약을 멀리하세요.
- 식당음식, 튀긴감자, 가공육류, 케익, 단음식 섭취를 줄이세요.

임신

B형 간염환자라도 임신을 하고 건강한 아이를 낳을 수 있습니다. 호주의 임신부들은 모두 B형 간염검사를 받으며 호주에서 태어나는 모든 신생아들은 B형 간염 예방접종을 받게 되어 있습니다. 첫 접종은 태어나자마자 실시되며 나머지 3번의 접종도 호주 내 일반 아동 예방 접종 단계의 일환으로 진행됩니다. B형 간염 예방 접종은 매우 안전하고 효과적입니다.



만약 임신부에게 B형 간염 바이러스가 있다면 특별한 검진을 받아야 합니다. 임신 후반기에 약을 복용하여 태아에게 바이러스가 전파되는 것을 막아야 할 수도 있기 때문입니다. 산모가 만성 B형 간염환자인 경우 신생아들은 분만 후에 바로 추가로 예방접종을 하게 되며 대부분의 경우 감염이 되지 않습니다. 아기와 엄마는 그 후로 정기적으로 검진을 받게 되고 모두 수유도 가능합니다.