

降低乙肝感染风险，这三件事要记牢

台州市立医院 2026年3月21日 17:05 浙江



体检预约

点击直达“健康管理中心”
一站式服务

吐槽点赞

点击直达“市立心声码”
填写页面

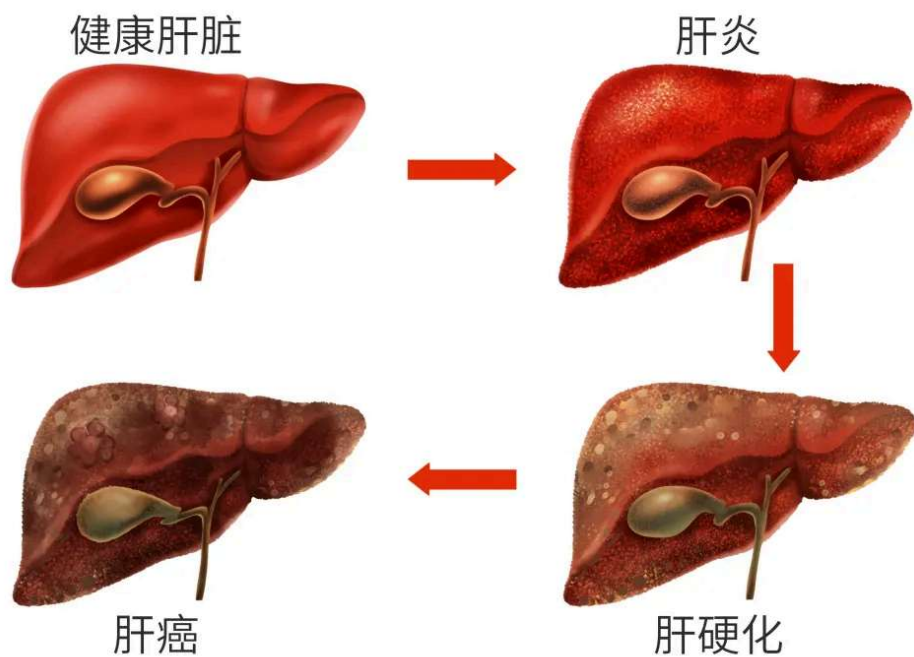


每年的3月18日是全国爱肝日，今年是**第二十六个全国爱肝日**，主题为：**遏制肝硬化，远离肝癌。**

在我国，**乙肝是一种常见的传染病，是导致慢性肝炎、肝硬化、肝癌最主要的原因之一。**

乙肝病毒主要通过血液、母婴和性接触传播。另外，共用剃须刀、牙刷、不规范的美容纹身、甚至破损皮肤接触感染者的血液、体液也有可能中招！

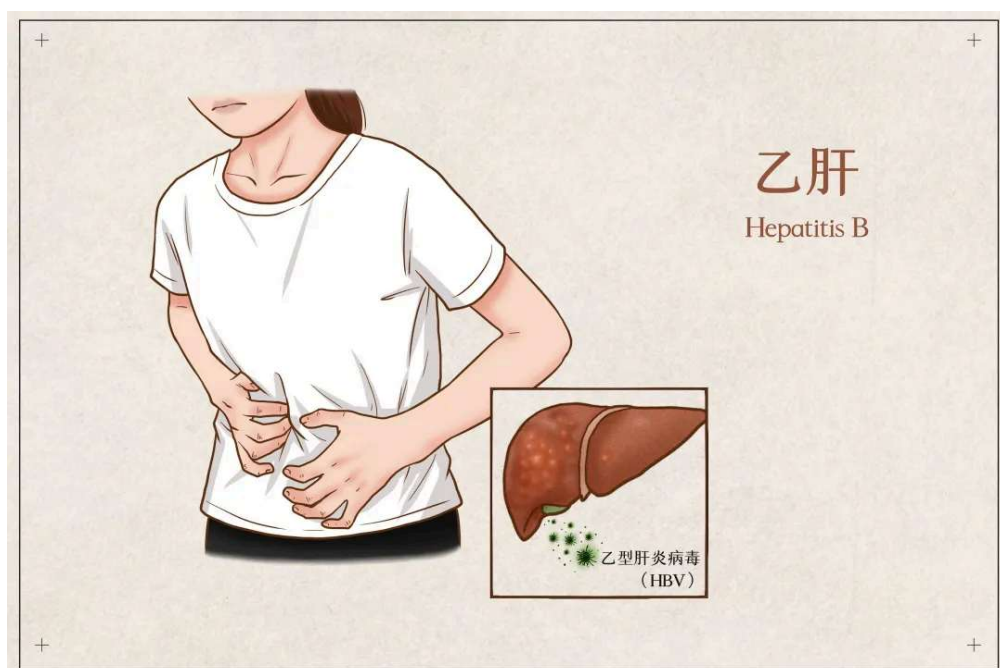
中招后，很多人误以为“乙肝没症状就不用管”，却不知道**慢性乙肝长期隐匿发展，会一步步损伤肝细胞，引发肝纤维化，最终走向肝硬化，甚至恶化为肝癌。**



遏制肝硬化，远离肝癌，最关键的关口就是**阻断乙肝感染**。

降低乙肝感染风险 这三件事要记牢

1 及时检测，了解情况



门诊中经常有人问，自己小时候明明打过乙肝疫苗，怎么还会得乙肝呢？其实接种乙肝疫苗后，产生的抗体会随着时间推移而下降。因此，建议大家主动进行**乙肝三系定量检测**。

乙肝三系常见的三种检查结果

- ①**乙肝表面抗原阳性**：说明已经感染乙肝，需进一步至感染科专科诊治；
- ②**乙肝表面抗原阴性、表面抗体阳性、滴度足够**：代表有乙肝抗体保护；
- ③**全阴或抗体不足**：应及时补种乙肝疫苗。

2 筑牢“防火墙”，远离“肝”扰

早检测、早接种、早干预，对于健康人群，为避免“中招”，最科学有效的方法是及时接种乙肝疫苗。



我国已将乙肝疫苗纳入国家免疫规划疫苗，新生儿和适龄儿童均可免费接种。疫苗接种遵循“**自愿、科学、安全、规范**”原则。目前有两种乙肝疫苗接种方案，可根据自身情况自主选择：

- ①10ug/20ug乙肝疫苗（分别在0、1、6个月时注射，共3针）
- ②60ug乙肝疫苗（分别在0、1-2个月时注射，分阶段注射1-2针）

以下高风险人群更要注意

这些人群更容易感染乙肝病毒，更需要乙肝疫苗注射。

- ①HIV感染者，移植人群长期服用免疫抑制剂者；
- ②糖尿病、肾病透析患者；
- ③医护人员、经常接触血液体液人群；
- ④家庭成员中有乙肝感染者。

乙肝疫苗接种特别提醒

急性发热期、严重过敏时应暂缓接种。**每次接种后至少留院观察20分钟。**

在全疗程结束后的1-2月内，应**及时复查乙肝三系定量**确认疫苗效果。

3 养成爱肝习惯，呵护小心肝

除了及时接种乙肝疫苗，这些爱肝护肝习惯也要养成：

- ①不酗酒，少吃油腻、高糖高脂的食物，荤素搭配、**均衡饮食**；
- ②不共用剃须刀、牙刷、针具，避免血液接触；
- ③应在医生指导下**规范用药**，避免自行滥用可能损伤肝脏的药物，减少肝损伤；
- ④**坚持适度运动，控制体重，规律作息，避免熬夜**；
- ⑤**定期体检**，高危人群建议每6个月检查1次。



医生简介



李玲琴

感染科主治医师 医学硕士

擅长：发热待查，感染性疾病，肺结核，各种肝病，如慢性乙型病毒性肝炎、肝硬化、脂肪肝、肝衰竭等的诊治。

出诊时间：周二上午（新院区）

作者 | 感染科 李玲琴

往期推荐

▶ **「体检优惠活动」马上健康，活力迎春！**
我院春节健康体检优惠方案请您查收



为什么说我院的“一号管三天”
真的很特别？



痛心！他们都才二十几岁！
高血压离尿毒症有多远？



