



가족의 건강을 지키십시오



배우자 및 동거인이 B형 간염에 대한 검사 및 예방접종을 꼭 받으십시오. 백신은 안전하며 B형 간염에 걸린 적이 없는 사람들을 감염으로부터 보호합니다.



DOH 420-444 November 2022 Korean
본 문서를 다른 형식으로 요청하려면
1-800-525-0127로 전화하십시오. 청각 장애가 있는
고객은 전화 711(Washington Relay) 또는 이메일
civil.rights@doh.wa.gov로 연락하시면 됩니다.

자세한 정보:
Hepatitis B Foundation, www.hepb.org
Centers for Disease Control and Prevention(CDC,
미국 질병통제예방센터)
www.cdc.gov/hepatitis/hbv/

B형 간염과 함께 건강하게 생활하기



만성 B형 간염에 걸렸을 때 알아야 할 사항

B형 간염은 간암이나 간질환을 비롯하여 장기적으로 심각한 건강 문제를 일으킬 수 있습니다.



치유법은 없지만 치료가 가능하며 생활방식을 조금만 바꾸어도 건강한 삶을 누릴 수 있습니다.

B형 간염은 간에 영향을 미칩니다. 간은 중요한 필수 기능을 많이 담당하고 있는데, 이 중 한 가지 중요한 역할은 신체를 위해 '여과' 기능을 한다는 점입니다. 간은 신체가 필요로 하지 않는 음식, 알코올 및 약물에 함유된 화학 물질을 여과(제거)합니다. B형 간염에 걸린 경우 간을 관리하는 것이 중요합니다.

간을 돌보려면 어떻게 해야 할까요?



정기적으로 의사의 진료를 받습니다.

B형 간염 환자를 치료한 경험이 있는 의사의 진료를 받아야 합니다. 의료진은 간 질환의 징후를 관찰하고 필요한 치료를 처방할 수 있습니다. B형 간염 환자는 연 1~2회 의사의 진료를 받고 검사, 혈액 검사, 간 검사를 받아야 합니다.



처방전, 일반의약품, 허브 보조제 또는 비타민을 복용하기 전에 의사와 상의합니다.

대부분의 약물은 간을 통과합니다. 특정 진통제와 같은 일부 약물은 간을 손상시킬 수 있습니다.



A형 간염 백신을 맞아야 하는지, C형 간염 검사를 받아야 하는지 의사에게 문의합니다.

이들 바이러스는 또한 간을 공격합니다.



그 밖의 만성 질환에 대해서는 의사와 상담합니다.

비만, 당뇨병 또는 고콜레스테롤과 같은 그 밖의 만성 질환을 예방하면 간에 도움이 될 수 있습니다.



건강한 식단

- ✓ 간을 더 손상시킬 수 있으므로 음주는 삼가십시오.
- ✓ 과일, 통곡물, 생선, 살코기, 채소, 특히 양배추, 브로콜리, 콜리플라워를 더 많이 섭취합니다.
- ✓ 설탕과 지방의 섭취를 줄입니다. 설탕(탄산음료, 주스, 포장 스낵 등)이나 포화 지방(기름진 육류 및 튀긴 음식 등)이 첨가된 음식과 음료 섭취를 제한하십시오. 이렇게 하면 간에 지방이 축적되는 것을 피하는 데 도움이 될 것입니다.
- ✓ 해산물은 조리합니다. 유해 박테리아가 있을 수 있는 날 것 또는 덜 익힌 조개류(조개, 홍합, 굴, 가리비 등) 섭취는 피하십시오.
- ✓ 특히 습기찬 곳에 밀봉되지 않은 채 보관된 경우, 견과류와 곡물에 곰팡이가 있는지 확인합니다. 특정 곰팡이에 장기 노출 시, 간암 위험이 높아질 수 있습니다.



활동적인 생활.

성인은 매주 150분 정도 중간 강도의 신체 활동과 추가적인 근육 강화 활동이 필요합니다. 여기에는 빠르게 걷기, 수영장 왕복 수영, 자전거 타기 또는 잔디 깎기 등이 포함될 수 있습니다.



건강한 호흡 실천:

- ✓ 금연을 고려하고 간접흡연은 피하십시오.
- ✓ 페인트, 페인트 희석제, 접착제, 세정제, 매니큐어 리무버 및 그 밖의 잠재적 독성 화학 물질에서 발생하는 유독 가스 흡입을 삼가도록 합니다.



충분한 휴식을 취하십시오.

성인은 매일 밤 7시간 이상의 수면이 필요합니다.



조급하게 바꾸려고 하지 마십시오.

한 번에 하나씩 바꾸면 됩니다. 성공적인 수행을 칭찬해 줍니다.

만성 B형 간염은 어떻게 치료할까요? 만성 B형 간염 환자라고 해서 모두 다 치료를 받아야 하는 것은 아닙니다. 치료가 필요한 경우 심각한 간 손상을 예방하는 데 도움이 되는 몇 가지 약물이 있습니다. 남은 여생 동안 또는 치료가 가능할 때까지 약을 복용해야 할 수도 있습니다. 치료 옵션에 대해 의사와 상담해 주십시오.