

## C 형 간염 바이러스에 감염된 상태에서도 잘 살기 Living well with hepatitis C virus

### C 형 간염 바이러스(HCV)는 어떤 증상이 나타나나?

HCV 감염자는 대부분 몸의 이상을 느끼지 못하며 아무 증상도 없기 때문에 자신이 HCV 에 감염되었다는 것을 모를 수 있습니다. 어떤 사람은 HCV 에 감염된 후 6 주쯤 지나 증상이 나타나면서 단기간 병이 나기도 합니다. HCV 감염 여부를 확인하려면 혈액검사를 받아야 합니다.

HCV 감염자의 약 75%는 만성(평생) 감염이 생깁니다. 만성 HCV 감염자는 피로감, 기분 저하, 복통 등이 나타날 수 있습니다. 다른 사람에게 바이러스를 옮길 수 있습니다.

만성 HCV 감염을 치료하지 않을 경우, 중증 간 질환이 생길 수 있습니다. 소수의 경우 이는 간경변, 간부전 또는 간암으로 발전할 수도 있습니다.

### HCV 백신이 있나?

HCV 는 백신이 없습니다.

### C 형 간염은 치료할 수 있나?

예, HCV 는 치료할 수 있습니다. BC PharmaCare 는 효과가 우수한 더 새로운 HCV 치료제를 보장해줍니다. 이 약은 부작용이 거의 없으며 이전의 약보다 투여하기가 더 쉽습니다(주사기를 사용하지 않음). 대부분의 환자는 8-12 주 만에 HCV 감염이 치료됩니다. 치료 후에 다시 HCV 에 감염될 수도 있습니다.

만성 HCV 감염자는 정기적으로 보건 의료 서비스 제공자에게 진찰을 받아야 합니다. 진찰을 받을 때 간의 상태를 확인하기 위한 신체검사 및 기타 검사를 받을 수도 있습니다. 추가적 검사를 위해 전문의에게 의뢰될 수도 있습니다. 조기 치료는 매우 중대한 간 질환,

간암 또는 간 이식의 필요를 예방해줄 수 있습니다.

### 다른 사람에게 HCV 가 옮는 것을 예방하려면 어떻게 해야 하나?

HCV 는 HCV 혈액 대 혈액 접촉에 의해 전염됩니다. 정액, 질 분비물 등 다른 체액을 통해 전염될 위험도 매우 낮지만 있습니다. 이러한 체액에 혈액이 섞여 있을 경우에는 HCV 가 전염될 가능성이 더 큼니다.

HCV 보균자는 바이러스가 다른 사람에게 옮을 가능성을 다음과 같은 방법으로 줄일 수 있습니다:

- 빨대, 파이프, 쿠커, 필터, 물, 주삿바늘, 주사기 등의 마약 사용 기구를 다른 사람과 공동 사용하지 마십시오
- 혈액, 정자, 장기, 조직 등을 기부하지 마십시오
- 혈액제제 또는 조직 이식재를 기부하거나 기부받은 적이 있을 경우, 보건 의료 서비스 제공자에게 알려십시오
- 여러분의 혈액과 직접 접촉하는 사람이 있을 경우, 관내 보건소 또는 보건 의료 서비스 제공자에게 진찰을 받으라고 하십시오
- 보건 의료 서비스 제공자, 치과 의사, 그리고 여러분의 혈액과 접촉할 가능성이 있는 기타 모든 사람(문신, 보디 피어싱, 전기분해 제모, 침술 등의 시술자)에게 여러분이 HCV 보균자임을 알려서, 바이러스 전염을 예방하기 위한 조치를 취할 수 있도록 하십시오
- 더 안전한 성관계를 가지십시오. 성관계 상대와 성매개감염증 및 혈액매개감염증(STBBI) 검사에 관해 의논하고, 여러분이 HCV 보균자임을 알려십시오

- 면도기, 칫솔, 잇실, 손톱질, 또는 미량의 피가 묻어 있을 수 있는 기타 물품을 타인과 공동 사용하지 마십시오
- 개방 상처 및 생채기는 아물 때까지 붕대로 감싸십시오
- 피 묻은 물품은 따로 비닐 봉지에 담아 집 쓰레기통에 버리십시오(붕대, 휴지, 탐폰, 면도기, 잇실 등).
- 피가 묻어 있을 수 있는 곳을 새로 만든 가정용 표백액으로 세척하십시오. 표백액은 물 9, 표백제 1의 비율로 만드십시오. 오염된 곳에 표백액을 부은 다음 10분 이상 기다렸다가 닦아내십시오
- HCV에 감염되었더라도 유두 또는 유륜이 갈라졌거나 피가 나지 않는 한 모유 수유는 안전합니다. 유두 또는 유륜이 갈라졌거나 피가 날 경우에는 젖을 짜내서 버려야 합니다. 유두가 아물거나 피가 나지 않으면 다시 모유 수유를 계속할 수 있습니다

## 건강을 최대한 유지하려면 어떻게 해야 하나?

HCV 보균 상태로 살면서 건강을 유지하려면 C형 간염에 관해 알아보고 다음을 고려하십시오:

- BC PharmaCare를 통해 BC 주의 모든 HCV 보균자에게 공급되는 직접 작용 항바이러스제(DAA)에 접근하십시오. 조기 치료는 종종 간 질환으로 발전하는 것을 방지할 수 있습니다
- 보건의료 서비스 제공자, 거주지 관내 보건소, 지지 집단 등을 통해 C형 간염에 관해 자세히 알아보십시오
- 알코올은 간 손상을 유발할 수 있으며 HCV에 의한 간 손상을 촉진합니다. 술을 마시더라도 되도록 음주량을 줄이십시오
- 불법 약물 및 흡연을 삼가하십시오
- 보건의료 서비스 제공자가 처방하거나 권장하는 일반 의약품, 기타 약초 요법, 또는 대체 요법만 사용하십시오
- 건강한 체중을 유지하십시오

- 스트레스를 줄이고 적당한 수면을 취하십시오
- 다른 질병에 대한 예방접종을 받으십시오. HCV에 감염된 적이 있는 사람에게는 다음 예방접종이 무료로 제공됩니다:
  - A형 및 B형 간염 예방접종(면역력이 없을 경우). A형 및 B형 간염 바이러스 감염은 추가적인 간 손상을 일으킬 수 있습니다
  - 폐구균 다당 백신
  - 인플루엔자 예방접종. 백신이 나오면(일반적으로 10월) 되도록 빨리 맞아야 최선의 예방 효과를 볼 수 있습니다

## 자세히 알아보기

- [HealthLinkBC File #40a C형 간염 바이러스](#)
- [캐나다 간염 교육\(Hepatitis Education Canada\)](#)
- [캐나다 간재단\(Canadian Liver Foundation\)](#)
- [Help-4-Hep](#)
- [CATIE - 장기 간 건강\(Long term liver health\)](#)

피해 억제 관련 정보:

- [HealthLinkBC File #102a 피해 억제의 이해 - 규제 물질 사용](#)

관련 질병에 관한 정보:

- [HealthLinkBC File #97 혈액 또는 체액 접촉 - 감염 예방](#)
- [HealthLinkBC File #25a B형 간염 예방접종](#)
- [HealthLinkBC File #33 A형 간염 예방접종](#)
- [HealthLinkBC File #62b 폐구균 다당 백신](#)
- [HealthLinkBC File #12d 비활성화 인플루엔자\(독감\) 백신](#)



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)를 방문하거나 8-1-1 (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.