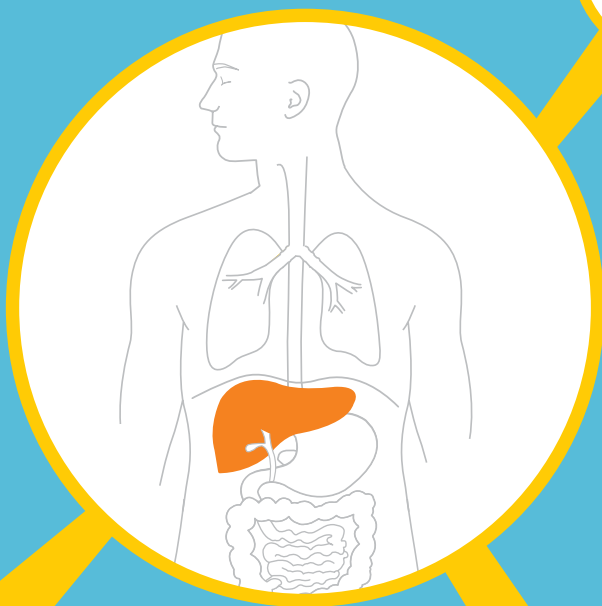


Simplified Chinese

慢性乙肝患者 健康生活指南



慢性乙肝患者健康生活指南

2016年7月首次出版

编辑: Monica Robotin 设计Eleonora Pelosi 印刷公司SOS Print + Media Group

致谢

感谢以下为制订这套资料而作出贡献的健康专业人士: 韦斯特米德医院Storr肝脏科临床专科护士Kristen McKee, 韦斯特米德千禧研究所肠胃病及肝脏药物教授Jacob George, 圣乔治及萨瑟兰临床医学院副教授、肝脏药物协会主席Robert W Storr。感谢以下消费者顾问委员会成员在这套资料的制作过程中提出的意见: Jenny Berryman女士, Hien Dang女士, Paul Gorgees先生, Hoa Lam Hoang女士, Sue Huang女士, Kevin Hu先生, Paula Le女士, Ella Lee女士, Fadi Nemme先生, Marial Sabry女士。

读者提示

影响您健康的相关问题, 请务必咨询您的医生。此小册子只是基本介绍这一主题, 不应该被视为可代替医生建议。您应当向适合的专业人士寻求与您的特定情况相关的独立建议, 您或许希望跟他们讨论此小册子内提出的问题。



新州癌症协会

癌症协会是新州的癌症慈善机构。通过进行高质量的研究、倡议癌症有关问题、为公众和癌症病人提供信息和服务以及为癌症项目筹款, 癌症协会在抗癌历程中扮演着独一无二的重要角色。

目录

什么是慢性乙型肝炎(CHB)?	2
乙型肝炎与您的肝脏	3
什么是肝硬化?	4
CHB会引致肝癌吗?	5
哪些人需要药物治疗CHB?	6
治疗CHB的药物	7
与CHB共存保持健康生活的小提示	9
保护您的家人和朋友免受乙型肝炎感染	10
我是否需要告诉他人我患有乙型肝炎?	11
您可对您的CHB医疗检查有些什么期望	12
约见医生	14

什么是 慢性乙型肝炎？

乙型肝炎是由您血液中的一种病毒引起的感染，影响您的肝脏。感染可以是急性（短期）或慢性（长期）。如果您患有慢性乙型肝炎（简称为CHB），您可能在婴儿时已经受感染。

如果您患有CHB，您必须定期去见医生。即使您多年没有出现症状，并不保证您的肝脏没有受到该种病毒的感染。

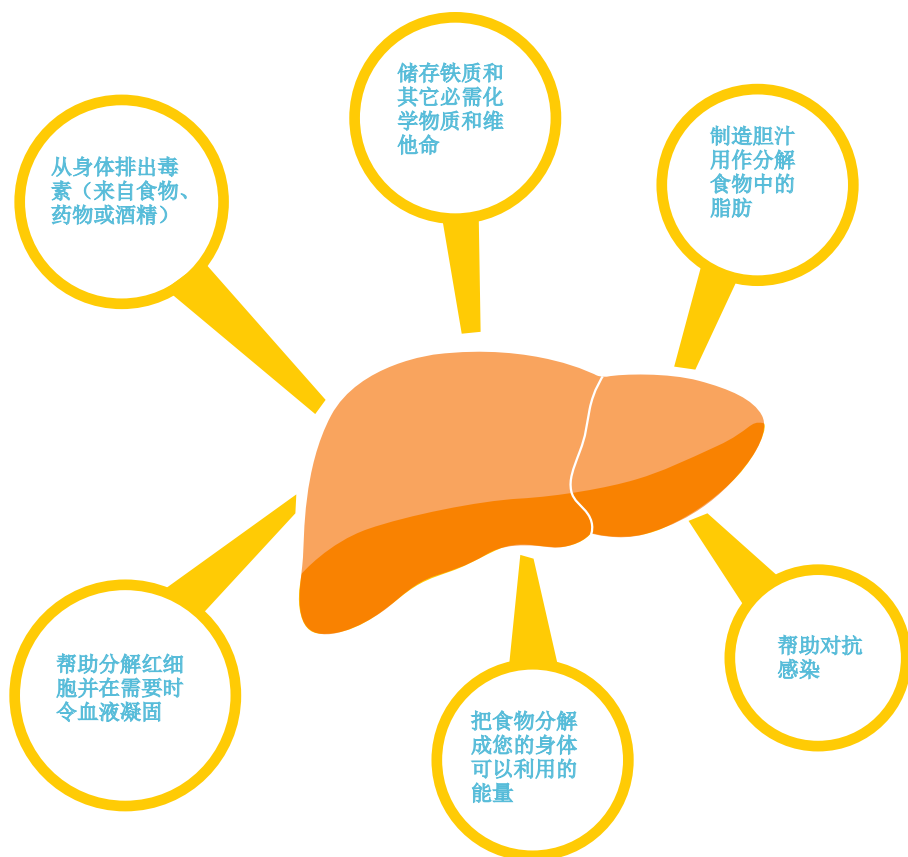
患有CHB的人需要终生监测，以便及时发现病程中的变化。这确保一旦他们的病变得活跃，就可以在肝脏受损前开始治疗。

请切记，即使您感觉健康，肝脏受损情况也会出现。基于这个原因，患有慢性乙型肝炎的人士需要定期做健康检查。

乙型肝炎

与您的肝脏

肝脏是您体内最大的器官。它有很多重要的功能，让您身体保持健康。以下列出其中一些功能：

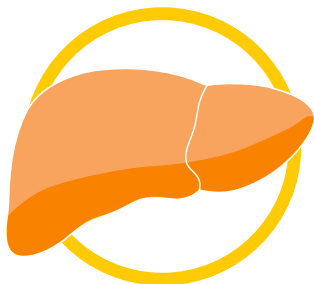


什么是 肝硬化？

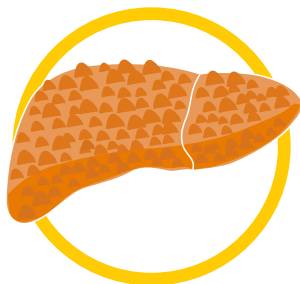
如果乙型肝炎病毒令您的肝脏受损，就会产生疤痕。这些疤痕被称为**纤维化**。随着纤维化加剧就会改变肝脏的形状并影响肝脏的运作。如果纤维化很广泛，我们称之为**硬化**。

硬化意味着严重的肝脏受损及阻止肝脏发挥其必须的功能。不治疗的话，肝脏的损害会引致肝衰竭或肝癌。

记住，许多人不会出现肝脏受损的症状，直到他们的病情已经严重恶化。听从医生的建议以及进行所有的定期检查，是非常重要的。



正常肝脏



硬化肝脏

CHB

会引致肝癌吗

慢性乙型肝炎感染增加您患肝癌的风险，也被称为**肝癌**或**HCC**。在澳大利亚，肝癌的新确诊数目在上升，但是，许多是可以预防的。不幸的是，目前许多肝癌被确诊得太晚，导致治疗效果很差。

有些患肝癌的人可能没有症状。有些人可能会出现：



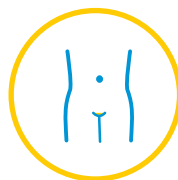
疲倦



体重下降



食欲不振



腹痛

在许多情况下，这些症状都很常见，病人可能觉得他们情况不严重，因此不需要就医。有些人会出现眼睛皮肤变黄（黄疸）以及排出深色小便。

为排除肝癌的可能，有CHB的人士需要定期**验血**以及做**肝脏超声波检查**。您的家庭医生会告诉您何时需要开始进行6个月一次的超声波扫描来检查肝脏变化。早期发现意味着更多的治疗选择以及成功治愈机会更高。

如果您的家庭医生担心您的检查结果，他们会转介您去肝脏专科诊所。

哪些人需要药物治疗CHB?

并非所有患慢性乙型肝炎的人都需要药物治疗，您的检查结果帮助您的家庭医生决定您是否需要治疗。治疗的目标是保护您的肝脏免受损害，并控制病毒阻止其繁殖。

如果病毒水平高以及令您的肝脏受损，您就需要治疗。如果病毒水平高，但没有令您的肝脏受损，您的医生可能只会继续定期监察您的验血结果

1

静止期

- 感染的第一阶段
- 高水平的乙型肝炎病毒
- 肝脏运作良好
- 几乎没有肝脏受损风险
- 无需药物
- 定期验血，帮助监察CHB是否发展到第二期

2

损害期

- 免疫系统决定对抗乙型肝炎病毒
- 这会引起炎症，导致肝脏受损
- 只有验血可以确定是否出现这种情况
- 可能需要药物

您的验血结果帮助您的医生识别病情处于第几阶段。有些阶段与肝脏受损有关，但其它阶段出现肝脏受损的机会很小。见图表

由于CHB感染会随时在病情阶段之间移动，您需要定期重复验血。

3

控制期

- 病毒受控
- 如果您正在服药，不要停止，这是非常重要的
- 意味着要定期验血，以继续监察您的肝脏健康

4

病毒性复发

- 病毒水平上升，您的免疫系统会同时反击
- 您的肝脏验血会显示可能出现了炎症和损害
- 可能需要药物

感染慢性乙型肝炎第二及第四期的病人可能需要治疗，以控制病毒繁殖及降低患肝癌风险。

治疗CHB 的药物

慢性乙型肝炎的最常见治疗形式是每天服食一颗抗病毒药片。大多数病人需要终生接受治疗。最常处方的抗病毒药物是**Entecavir** 和 **Tenofovir**。医生会跟您讨论哪种药物最适合您。副作用不常见，但是您需要更频密验血以检查任何变化或副作用。

记得每天吃药是非常重要的。漏服药会让乙型肝炎病毒有机会再次开始繁殖，增加肝脏受损的风险。如果您忘记服食治疗药物，可能会产生抗药性，此时药物就不再发挥控制病毒繁殖的效力。

一旦您的乙型肝炎病毒水平在治疗下有所下降，目标就是要保持低水平。

确保您常有足够药物。在药片即将服完的前几天填写您的处方。如果计划去度假，请告诉您的家庭医生，以确保您在离家时有足够的治疗药物。如果在离家时服完药片，可能很难找到医生给您处方，而且购买这些药物可能要贵得多。

如果您是正考虑怀孕，请告知您的家庭医生。乙型肝炎病毒水平在孕期可能会上升，令婴儿在出生时受感染的风险更高。您可能需要去见肝脏专科医生，而且可能需要接受抗病毒治疗。

与CHB共存，保持健康生活的小提示

乙型肝炎无法治愈，但是，您可以采取一些方法来保持健康，并降低肝脏受损的风险。



保持健康饮食是最佳的开始。

避免食用高糖分或高脂肪的食物，以降低患糖尿病和高胆固醇的风险。跟您的医生讨论您目前的饮食，并寻求可以帮助您保持健康的建议。



建议定期运动。

健康饮食和运动不仅保护您的肝脏，还可以改善您的整体健康，有助降低许多其它疾病的风险。目标是每天做30至60分钟中等强度的体能活动，包括健步走、修剪草坪、家务或一些体育活动。



避免酒精。

当您喝酒时，您的肝脏不得不加强工作力度来处理毒素。这让肝脏承受更大压力，而随着时间过去，就会引起肝脏受损。澳大利亚指引建议，男性和女性每天不应喝超过两杯标准分量酒精饮品。如果您有纤维化或硬化，就要彻底避免摄取酒精。



向您的家庭医生查询甲型肝炎疫苗是否适合您。

讨论您有其它血源性病毒的风险因素，可以帮助您了解如何避免受感染。

保护您的家人和朋友免受乙型肝炎感染

好消息是，有一种非常有效的**疫苗**可以预防乙型肝炎。这种疫苗仅对没有受乙型肝炎感染的人有效。您应当鼓励与您有密切接触的人士（例如，家庭成员、至亲及/或您的丈夫/妻子/性伴侣）去做检测并接种疫苗。以下是一些其它关于如何降低乙型肝炎传播风险的提示：



如果您割伤了自己，清洁受影响部位并用护创胶布覆盖，直至伤口愈合。乙型肝炎病毒可以在体外存活许多天。



分享食物、杯具、碟子或刀具不会令您感染乙型肝炎。



为预防交叉感染，不要共用指甲钳、剃刀、牙刷或注射器具。



由于乙型肝炎也可以通过性接触传播，建议在与您的丈夫/妻子/性伴侣有性行为时使用安全套。这就可以为没有接种乙型肝炎疫苗的人士提供保护。

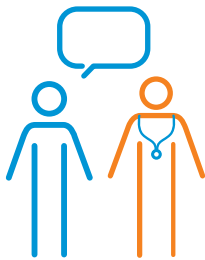
保护您的家人和伴侣免患乙型肝炎的最佳方式是鼓励他们去见家庭医生，验血并在必要时接种疫苗。

我是否需要告诉他人 我患有乙型肝炎？

无需告诉所有人您患有乙型肝炎。但需要告诉您的家庭成员和您的性伴侣，以让他们做检查和接种疫苗。如果您在这方面需要帮助，请首先咨询您的医生。

您需要告诉他人您有乙型肝炎的情况包括以下一些情况：

- 您正申请加入澳大利亚国防军
- 您是健康护理工作人员，要执行入侵性疗程（如外科医生或牙医）
- 如果您的保险公司需要您过去受感染和疾病情况的信息
- 如果您正考虑捐血或捐精。



告诉健康护理工作人员（您的牙医或医生）您有乙型肝炎可以帮助他们为您提供更好的护理，但这完全是您自己的选择。如果您决定告诉他们，他们就有责任保密和保护您的私隐。

他们不得歧视您。

您可对您的 CHB医疗检查的就诊期望是什么

如果您患有乙型肝炎就需要每6至12个月去见您的医生一次，这取决于您医生的建议。您的家庭医生将要求您验血来检测肝脏的功能并测量您血液中的乙型肝炎病毒数量。

这些验血项目包括：

- **乙型肝炎DNA水平**—检测您血液中的病毒颗粒的数量
- 通常每12个月检测一次
- 如果您正在接受治疗，您就要更频繁地做检测，这取决于之前的结果
- **肝脏检测**，包括**ALT（谷丙转氨酶）**。测量肝脏发炎和肝细胞可能的损伤
- 如果您的医生建议定期做超声波检查来检测肝癌（HCC），他或她可能也会检测您血液中的AFP水平。**AFP（甲胎蛋白）**是一种可以在肝癌中提高的蛋白质。然而，高AFP血液水平也可能因其它原因而起，例如怀孕
- 您的检查结果帮助您家庭医生监测您的情况并确定是否正引起您的肝脏受损
- 如果您的测试结果不正常，您的家庭医生会转介您到**肝脏专科医生**，他们将建议您是否需要开始药物治疗
- 如果您的CHB受到良好控制，**专科医生**可能建议您回去找您的家庭医生进行药物跟进治疗

1

在临床专科护士和肝脏专科医生的支援下，由您的医生为您做定期检查



定期验血以监测您肝脏的情况



做检测确定肝脏受损和肝癌情况



当您被转介到肝脏专科医生时，您期望些什么

如果您的检测结果需要进一步评估，您的医生可能会转介您到肝脏专科医生

2



由肝脏专科医生进行复诊

3

当您的病情受控时，转回由您的家庭医生跟进治理

不要遗漏会见医生：定期检测是唯一方法可以确定乙型肝炎病毒是否正伤害您的肝脏。

下一页的预约卡可以帮助您记录您所有的就医预约。

