



ST VINCENT'S
HOSPITAL
MELBOURNE

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE

An Australian Government Initiative

Supported by



MonashHealth



乙型 肝炎

The hepatitis B story



Cantonese

目錄

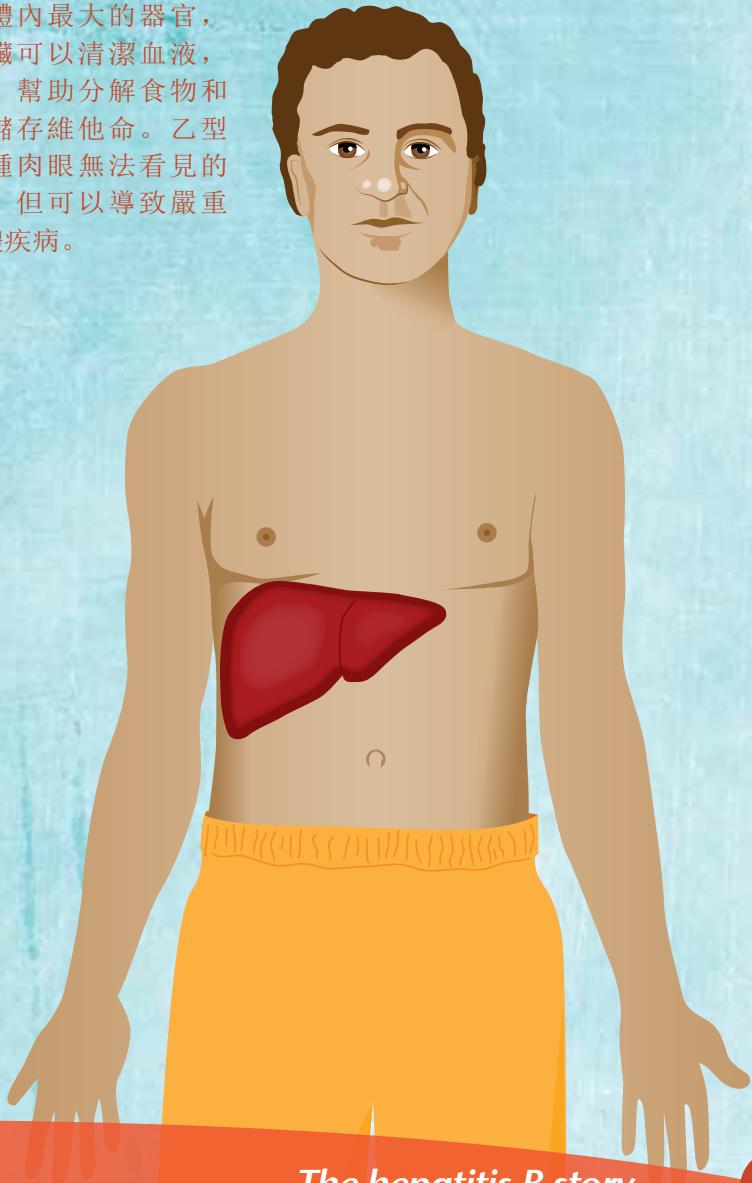
什麼是肝臟和乙型肝炎？	1
乙型肝炎會怎樣影響你？	2
什麼人會患有慢性乙型肝炎？	5
你是怎樣感染到慢性乙型肝炎的？	6
你不會經由這些方式得到乙型肝炎.....	7
進行慢性乙型肝炎的化驗.....	8
身體檢查	10
治療與藥物.....	11
保持身心健康.....	12
懷孕.....	14
關心你的家人—防止乙型肝炎.....	16
患有乙型肝炎—是什麼意思呢？	18
在哪裡可以得到幫助和更多信息？	20
致謝.....	21

本手冊備有中文版本，你可以上網閱讀此手冊及觀看視頻。

請瀏覽 St Vincent 網站：www.svhm.org.au/home/health-professionals/specialist-clinics/g/gastroenterology

什麼是肝臟 和乙型肝炎？

肝臟是人體內最大的器官，健康的肝臟可以清潔血液，抵抗感染，幫助分解食物和營養以及儲存維他命。乙型肝炎是一種肉眼無法看見的微型病毒，但可以導致嚴重肝臟和身體疾病。



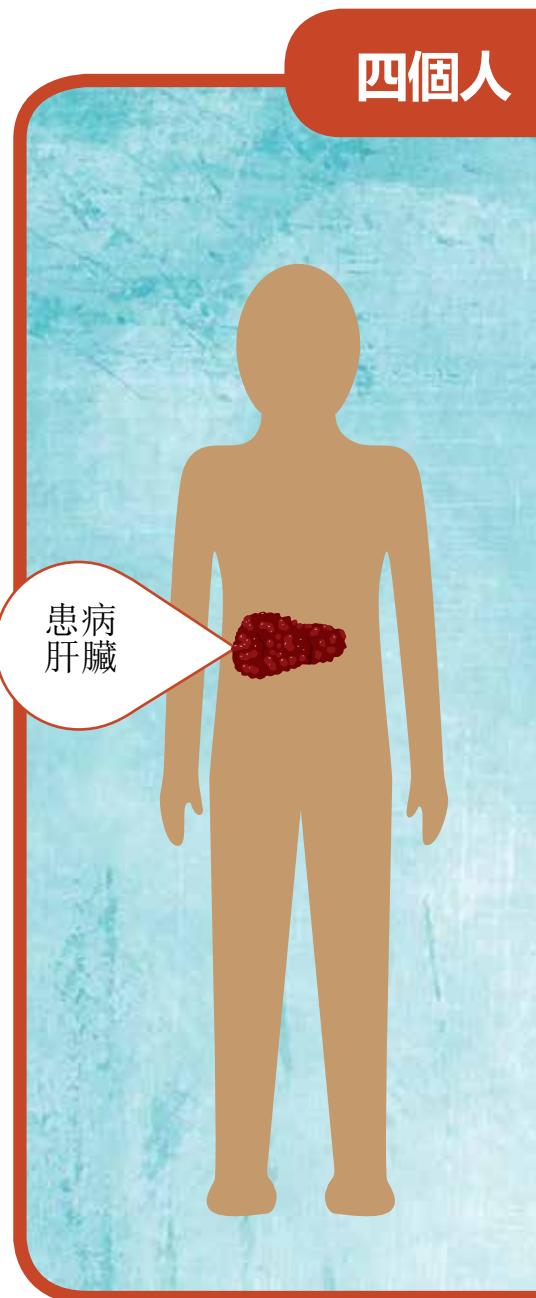
乙型肝炎 會怎樣影 響你？

四個人

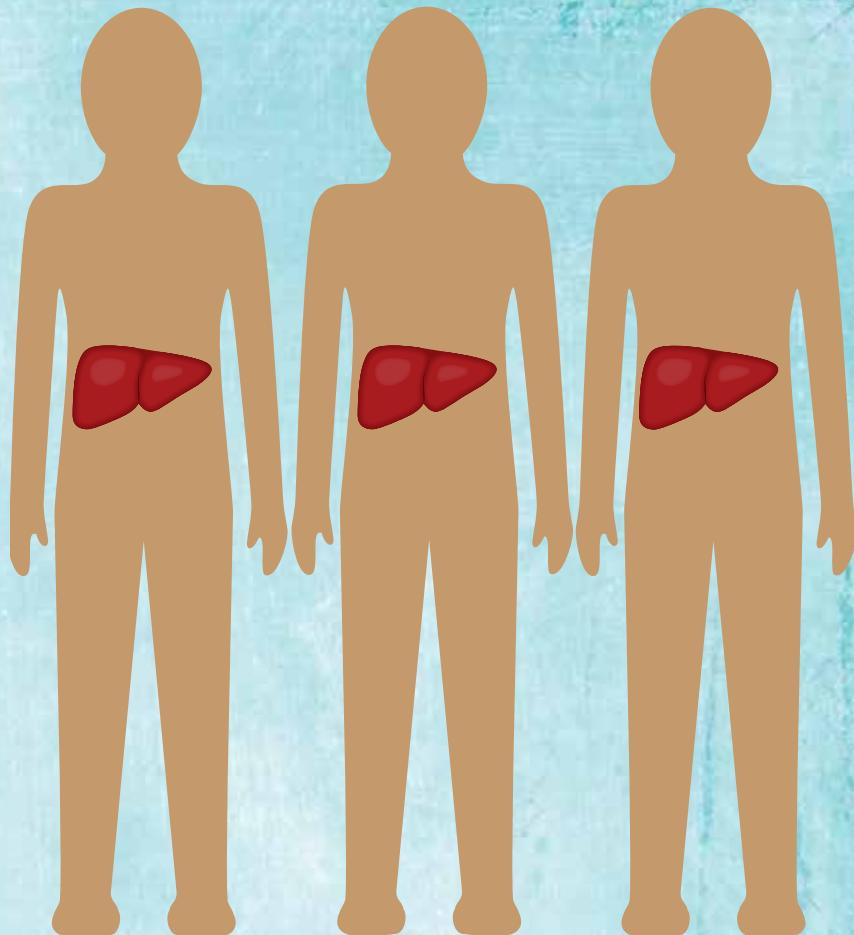
乙型肝炎會造成肝臟發炎和形成疤痕，從而令肝臟無法正常工作來維持你的健康。大部份患者在疾病末期才開始感到不適。乙型肝炎沒有病徵，患者可能到肝臟已經嚴重發炎或形成疤痕時才開始覺得身體不適、疲倦、疼痛或發燒。

多數人在嬰兒或兒童時期就患了乙型肝炎，他們一生都會帶有這個病毒，這叫作「慢性」乙型肝炎。這個病毒可以保持「睡眠」狀態，在一段長時間內不會引起真正的健康問題。但是在某些人身上，病毒也可能會「甦醒」而導致嚴重的疾病。

每4個患有慢性乙型肝炎的人，就有1個會患上肝臟疤痕（亦稱「肝硬化」）、肝癌或肝功能衰退症狀。如果患者不接受治療就會嚴重生病。每六個月請醫生做一次身體檢查可預防疾病發作。



患有慢性乙型肝炎





什麼人會患有慢性乙型肝炎？

許多國家都有大量終生患有慢性乙型肝炎的人。出生在

- 亞洲、
- 太平洋群島、
- 非洲、
- 加勒比海地區、
- 南歐和中東的男人和女人比較容易患上乙型肝炎。土著民和托雷斯島民患乙型肝炎的人數比例也很高。

乙型肝炎經常出現在同一個家庭的幾個人身上，大部份人是在嬰兒時期或兒童時期感染乙型肝炎。最重要的是，如果你患有乙型肝炎，你的兄弟姐妹、父母、伴侶和子女都要檢查是否患有乙型肝炎。



你是怎樣感染到慢性乙型肝炎的？

乙型肝炎病毒存在於血液和男女性器官內的液體中，多數人是在出生或年幼時感染了乙型肝炎。如果母親患有乙型肝炎，嬰兒出生時可能會受到感染。如果知道母親是乙型肝炎患者，在懷孕期間進行檢查並服用藥物可以防止新生兒感染病毒。



你也可能會透過以下方式經由病患者感染乙型肝炎：



以下這些情況是安全的，你不會經由以下方式得到乙型肝炎：

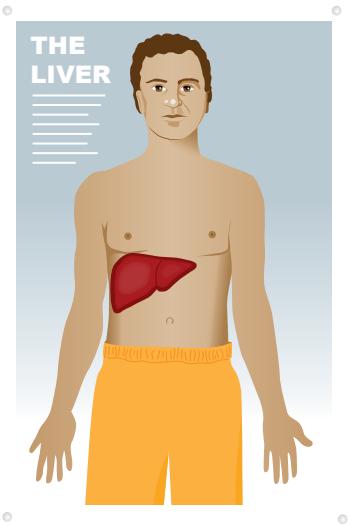


進行乙型肝炎化驗

每2名慢性乙型肝炎患者中就有1人不知道他們患了病，請醫生或護士給你做一次簡單的乙型肝炎血液化驗，兩個星期後你的醫生就會得到化驗的結果。血液化驗可以知道

- 你是否患有乙型肝炎、
- 你是否已經注射乙型肝炎疫苗而受到保護，或者你須要注射乙型肝炎疫苗。



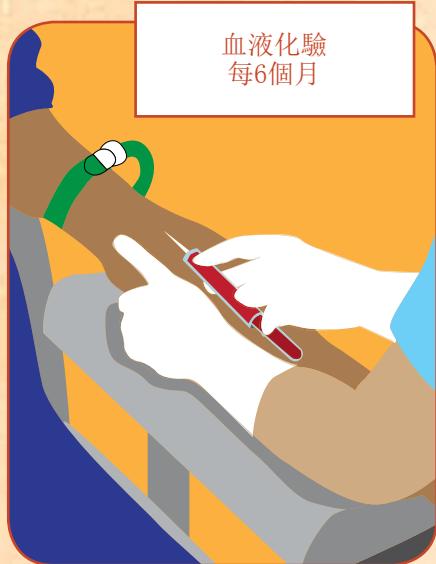


CLINIC



身體檢查

肝臟中的乙型肝炎病毒會隨著時間改變。每六個月檢查一次是非常重要的，它能告訴醫生你肝臟是否有任何損壞。檢查的意思通常是指血液化驗，也可能是超音波或者掃描。檢查結果也會告訴醫生你是否須要開始服藥，大部份慢性乙型肝炎患者不須服藥，因為病毒處於「睡眠」狀態，不會對肝臟造成損壞，不過醫生可能會要你去看肝炎專科醫生。



血液化驗
每6個月



超音波或掃描
每6個月

治療與藥物



如果以後病毒「甦醒」並且開始損壞你的肝臟時，你可能須要服藥。你須要每天服藥來預防肝臟受損及肝癌。這些藥物不會治好乙型肝炎，也不會使病毒消失，不過它能夠幫助減少病毒對肝臟造成的損壞和患上肝癌的機會。藥物有助於控制病毒，但是繼續定期檢查也非常重要。

保持身心健康

以下這些事情有助於保持健康：

- 吃各種不同的食物，多吃水果、蔬菜、米飯、穀類、果仁、魚和豆腐
- 保持健康的體重
- 多做運動，保持活動。嘗試與家人或朋友步行、踢足球、跳舞或者打太極拳
- 每六個月請醫生做檢查
- 注射甲型肝炎疫苗
- 避免飲酒及吸毒
- 停止吸煙、不要吃太多快餐食物、炸薯條、甜點、加工肉類、蛋糕或甜飲料。

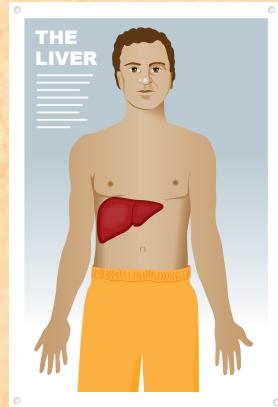




懷孕

澳洲的所有新生嬰兒都可以免費注射4針劑乙型肝炎疫苗，注射這些疫苗通常能夠阻止嬰兒感染乙型肝炎。

如果孕婦患有乙型肝炎，她須要做特別檢查。她可能須要在懷孕期的最後幾個月服藥以避免嬰兒在分娩時感染病毒。母親帶有乙型肝炎病毒時，嬰兒在出生後會立即注射額外的藥劑，這樣做可以防止大部份嬰兒感染乙型肝炎病毒，母親和嬰兒在以後很多年都須要做定期檢查。



CLINIC





The hepatitis B story

關心你的家人 - 防止乙型肝炎

注射乙型肝炎疫苗是防止你家人和親近的人感染乙型肝炎的最佳方法。請記住，在同一個家庭裡，經常會發現有幾個人是病患者。如果你患有慢性乙型肝炎，最重要的就是你的兄弟姐妹、父母、妻子、丈夫、性伴侶和子女都進行化驗以查出他們是否患有乙型肝炎。

如果他們沒有感染乙型肝炎，他們可以免費注射乙型肝炎疫苗。最重要的是要讓那些與你同住的家人知道注射疫苗可以保護他們。

請注意以下事項：



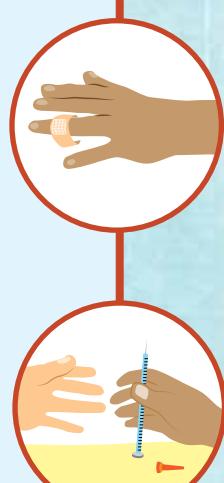
注射乙型肝炎疫苗是防止你家人和親近的人感染乙型肝炎的最佳方法。



清理血液、包紮未癒合的傷口。



不要與他人共用剃刀、牙刷、指甲鉗或耳環。



紋身、身體穿孔或注射毒品時不要與他人用同一個針頭及器具。

與新伴侶或沒有注射疫苗的人性交時要使用安全套。



The hepatitis B story

患有慢性乙型肝炎 - 是什麼意思呢？

有些人會告訴朋友及家人他患有慢性乙型肝炎，其他人可能會感到羞恥或擔心而不願意說出來。和那些了解你的人交談會對你有幫助，花點時間來決定誰是你可以信任的人。

考慮告訴你家裡的人和你的性伴侶是重要的，這麼他們可以進行化驗然後注射疫苗。與你的護士或醫生討論這個問題可能會有幫助。

請記住：

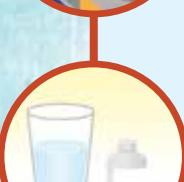
- 注射疫苗可以保護別人，使他們不會患上乙型肝炎。



- 慢性乙型肝炎會導致肝病和肝癌。



- 請醫生給你做血液化驗來檢查是否患有乙型肝炎。



- 乙型肝炎的治療可以減少肝臟損壞及患上肝癌的機會。



- 藥物功效良好而且容易服用。

- 如果你患有慢性乙型肝炎，每六個月請醫生做一次檢查。



在哪裡可以得到 幫助和更多信息？

Your Community Health Centre

Your doctor, GP or clinic nurse

Hep B Help website

For patients and clinicians

Web: www.hepbhelp.org.au

Melbourne Sexual Health Centre

For patients and clinicians

Phone: 1800 032 017

Web: www.mshc.org.au

Cancer Council Helpline

Interpreters available

Phone: 13 11 20

Nutrition Australia

Web: www.nutritionaustralia.org/national/resources

Multicultural Health & Support Service (MHSS)

Working with refugee and migrant communities in the area of sexual health and viral hepatitis.

Phone: 9418 9929

Web: www.ceh.org.au

Hepatitis Victoria

Hepatitis Infoline and support

Phone: 1800 703 003

Web: www.hepvic.org.au

Direct Line

Information on needle syringe services, drug and alcohol counselling.

Phone: 1800 888 236



Translating and Interpreting

Service (TIS).

Phone: 131 450

(free for doctors)



致謝

Thank you to the Advisory Group members who provided invaluable expert advice and support to this project. St Vincent's would like to thank each member individually for their commitment to, and collaboration on, this project.

Concept and Project Manager:

Gabrielle Bennett, Victorian Viral Hepatitis Educator, St Vincent's Melbourne.
Email: gabrielle.bennett@svhm.org.au

Advisory Group members:

Kat Byron, Blood Borne Virus Project Officer,

Victorian Aboriginal Community Controlled Organisation.

Tracey Cabrie, Hepatitis B Nurse Consultant, Melbourne Health.

Allison Coehlo, Manager, Multicultural Health and Support Service, Centre for Ethnicity, Culture and Health.

Sue Jaraba, Refugee Health Nurse, ISIS Primary Care

Rosealie Vallance, Program Officer, Early Childhood and Vulnerable Communities, Inner North West Melbourne Medicare Local

Louisa Walsh, Hepatitis Victoria

Funded by:

Inner North West Melbourne Medicare Local

Illustrations:

Jenny Bowman

Graphic design:

Ray Hehr, Swivel Design

Process evaluation:

Leonie Morgan

Many other people have contributed to this work and supported the development and implementation of the project. Thanks to the people who participated in the focus groups, health workers who reviewed the draft and participated in an interview, staff at ISIS Primary Care and at North Richmond Community Health Centre who assisted and supported the focus groups and Interpreter Services, St Vincent's Hospital.

本手冊備有中文版本，你可以上網閱讀此手冊及觀看視頻。

請瀏覽 St Vincent 網站: www.svhm.org.au/home/health-professionals/specialist-clinics/g/gastroenterology