

乙肝故事

The hepatitis B story



Simplified Chinese

目录

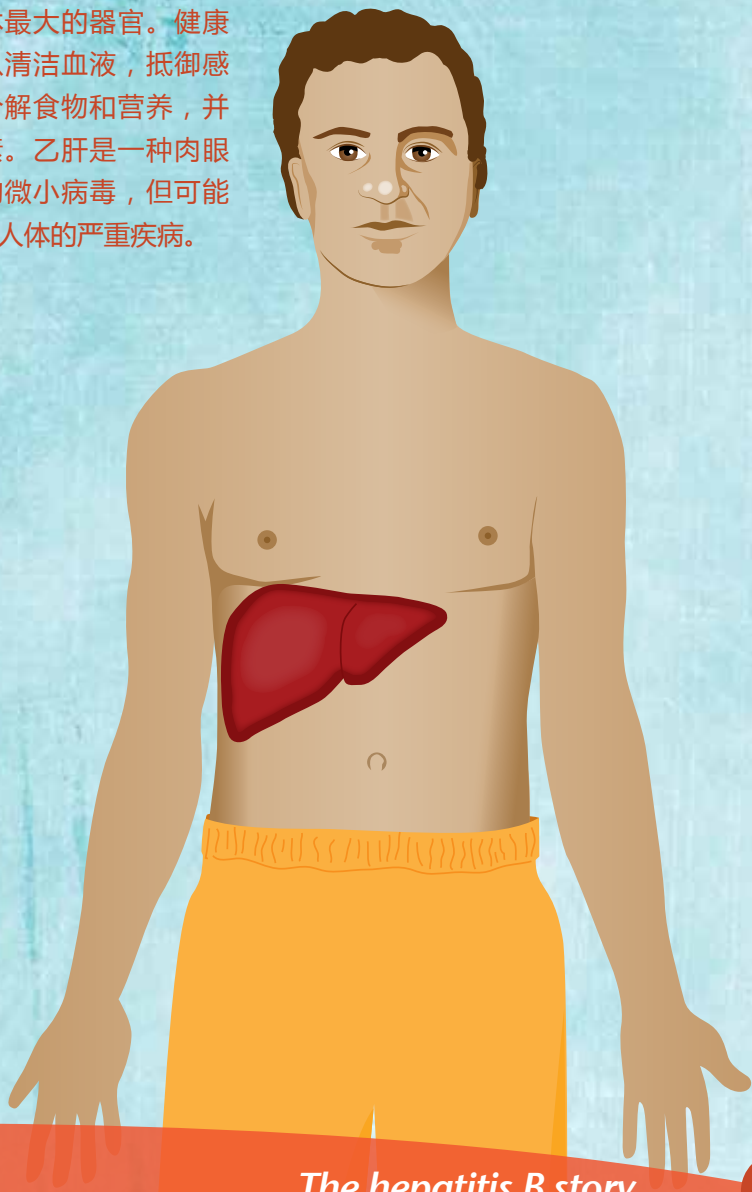
什么是肝脏和乙肝？	1
乙肝会给您带来什么样的影响？	2
哪些人患有慢性乙肝？	5
慢性乙肝是如何感染的	6
您不会从这些方式感染乙肝	7
检查慢性乙肝的测试	8
检查	10
治疗和药物	11
保持健康和强健	12
怀孕	14
关爱家人 - 预防乙肝	16
适应患有慢性乙肝的生活 - 这对您来说意味着什么？	18
可以从哪里获取帮助和更多信息	20
致谢	21

本小册子有几种语言，可在网上获得，并有视频。

访问 St Vincent 网站: [www.svhm.org.au/home/health-professionals/
specialist-clinics/g/gastroenterology](http://www.svhm.org.au/home/health-professionals/specialist-clinics/g/gastroenterology)

什么是肝脏和乙肝？

肝脏是人体最大的器官。健康的肝脏可以清洁血液，抵御感染，帮助分解食物和营养，并贮存维生素。乙肝是一种肉眼无法看到的微小病毒，但可能导致肝脏和人体的严重疾病。



乙肝会给您带来什么样的影响？

四个人

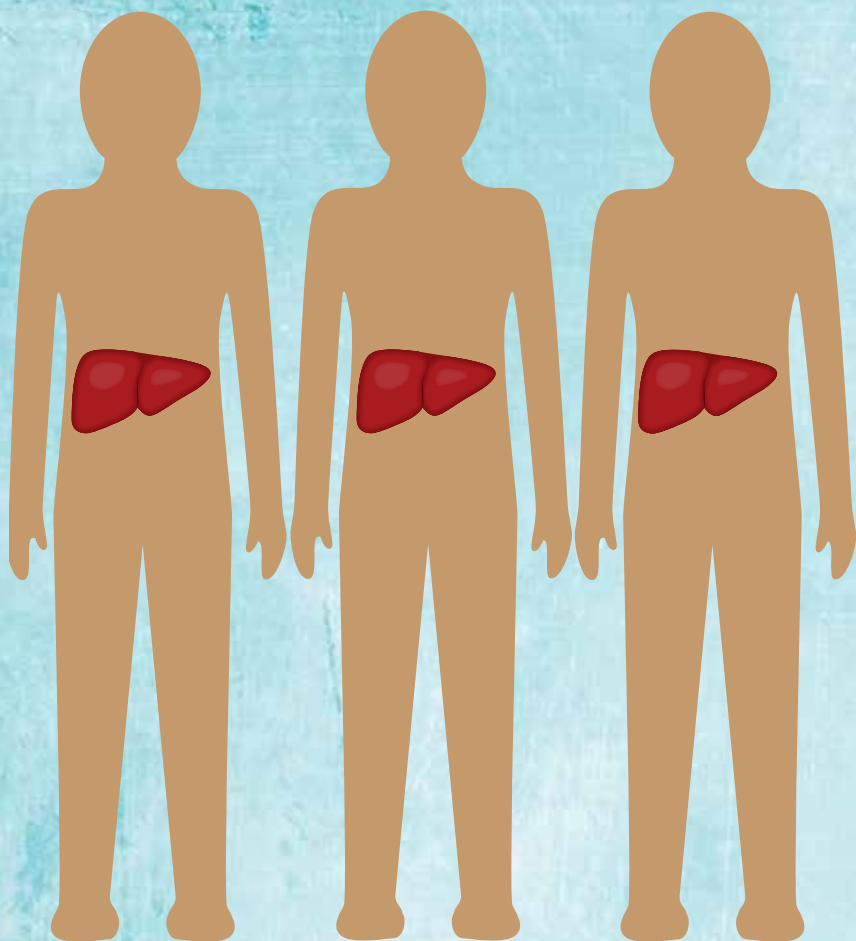
乙肝病毒可使肝脏发炎和结疤，肝脏将无法发挥保持人体健康的功能。多数乙肝患者直到疾病严重恶化才感觉到不舒服。他们没有任何症状。当肝脏发炎和结疤非常严重时，他们也许才开始感到不舒服、疲倦、疼痛或发烧。

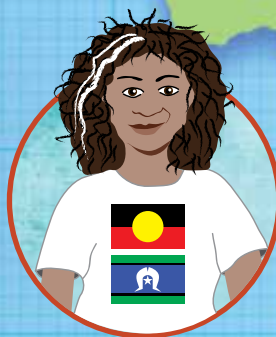
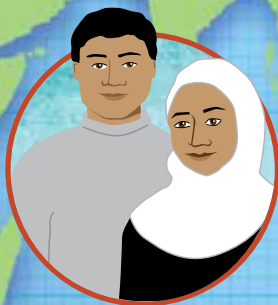
多数人是在婴儿或幼年时期患上乙肝的，他们终身携带病毒。这称为“慢性”乙肝。病毒可能处于“休眠”状态，在很长一段时间里不会引起任何真正的健康问题。但是对某些人来说，病毒可能“醒来”并导致严重疾病。

每四个慢性乙肝患者中就有一个会出现肝脏结疤（即“硬化”）、肝癌或肝功能衰竭。如果不治疗，则会严重生病。每六个月做一次检查将有助于预防上述情况的发生。

患病
肝脏

患有慢性乙肝





哪些人患有慢性乙肝？

许多国家都有大量的慢性乙肝患者。

出生在

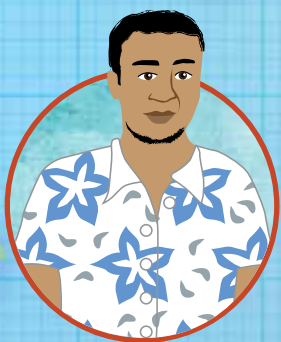
- 亚洲、
- 太平洋岛国、
- 非洲、
- 加勒比海国家、
- 南欧和中东的男性 与女性更可能患乙肝。

原住民和托雷斯海峡岛民患乙肝的比率也很高。

经常在一个家庭中有几个人患有乙肝。

多数人都是在婴幼儿时期患上乙肝的。

如果您患有乙肝，您的兄弟、姐妹、父母、伴侣和孩子应该接受检查，诊断他们是否患有乙肝，这是很重要的。



慢性乙肝 是如何传染的？

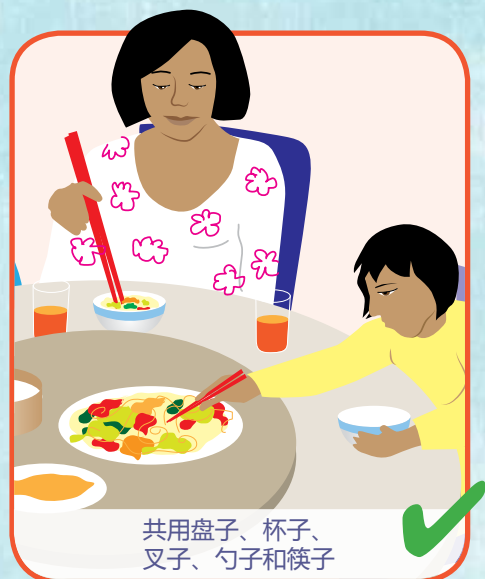
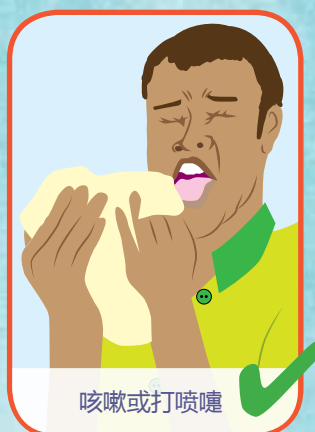
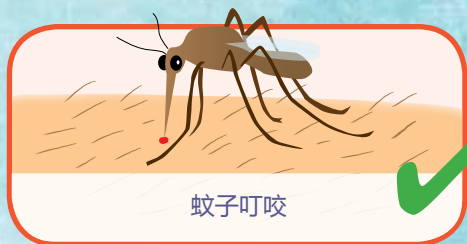
血液和性液会携带乙肝病毒。多数人在出生或幼年时期患上乙肝。如果母亲患有乙肝，婴儿可能在出生时就患上乙肝。如果母亲患有乙肝，在怀孕期间做检查并使用药物可以防止新生儿感染病毒。



您还可能通过以下方式被其他乙肝患者传染：



这些活动是安全的。您不会因为以下活动而被染上乙肝：

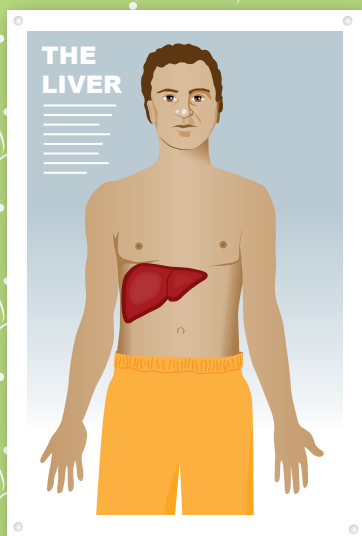


检查乙肝的测试

有一半的慢性乙肝患者不知道自己患病。请医生或护士做一个简单的乙肝血液检查。在两周内医生就会得到检查结果。该测试可以显示出

- 您是否患有乙肝，
- 是否注射过乙肝疫苗或需要注射乙肝疫苗。





CLINIC



检查

在肝脏中的乙肝病毒会随着时间的推移发生变化。**每六个月做一次检查非常重要**，医生可借此了解您的肝脏是否受到损害。测试是进行血液检测，也可能是超声波或扫描。医生可通过测试结果知道您是否需要开始服药。多数慢性乙肝患者不必服药，因为病毒处于“休眠”状态，不对肝脏构成损害。医生可能会要求您看肝炎专科医生。



治疗和药物



如果病毒“醒来”并开始破坏肝脏，您可能需要服用药片。您需要每天服用药片，帮助预防肝脏受到损害和患癌症。药物不会治愈乙肝，也不会消除病毒，但的确有助于降低对肝脏的损害和患癌症的风险。药物有助于控制病毒。**这时务必继续定期检查。**

保持健康和强健

有助于保持健康的做法。

- 吃各种食物。多吃水果、蔬菜、米饭、谷物、坚果、鱼和豆腐。
- 保持健康体重
- 锻炼并保持活跃。比如与家人和朋友一起散步，踢足球、跳舞或打太极拳。
- 每六个月检查一次
- 注射甲肝疫苗
- 不饮酒或使用毒品。
- 戒烟。
- 少吃外卖食品、薯片、甜食、加工肉制品、糕点和甜饮料。

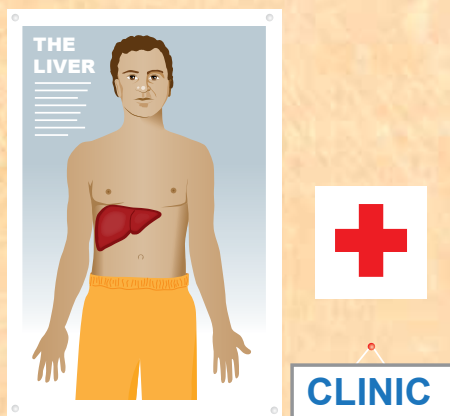




怀孕

澳洲所有新生儿免费注射四次一个疗程的乙肝疫苗。注射疫苗通常可以防止儿童感染乙肝。

如果怀孕女性患有乙肝，则需要进行特殊检查。可能需要在孕期最后几个月服药，防止婴儿在出生时感染病毒。母亲为乙肝患者的婴儿在出生后不久将接受额外注射，这样做可防止多数婴儿感染乙肝病毒。此后，母亲和婴儿要在许多年内定期检查。





关爱家人——预防乙肝

乙肝疫苗免疫是预防家人以及与您关系密切的人感染乙肝的最好方法。请记住，一个家庭中经常有几人患有乙肝。如果您有慢性乙肝，您的兄弟、姐妹、父母、妻子、丈夫、性伴侣和孩子应该接受检查，诊断他们是否患有乙肝，这是很重要的。

如果他们没有得乙肝，可以接受一个疗程的免费乙肝疫苗免疫。应该确保与您住在一起的家庭成员知道有可以保护他们的疫苗，这是很重要的。

切记注意 以下几点：

疫苗免疫是预防家人以及与您关系密切的人感染乙肝的最佳方法。请记住，一个家庭中经常有几人患有乙肝。

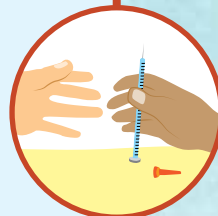
清除血液，
包扎疮口。



不要共用剃须刀、
牙刷、指甲刀和耳环。



不要共用纹身、
在身体上打孔和
注射药物的
针头和设备。



与未接受疫苗免疫的新伴
侣或人性交时，应使用安
全套。





身患慢性乙肝——这对您来说意味着什么？

有些人愿意告诉朋友和家人他们患有慢性乙肝，但有些人可能觉得不光彩和担心，因此他们不想谈起乙肝。与理解您的人交谈可能有所帮助。花些时间来确定您能够信任的对象。

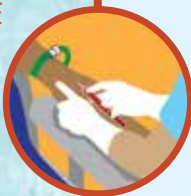
应考虑告诉与您住在一起的人以及您的性伴侣，这样他们可以做检测并注射疫苗，这是很重要的。与您的护士或医生交谈可能有所帮助。



请记住：



- 疫苗免疫可以预防人们患上乙肝。



- 慢性乙肝可能引发肝脏疾病和肝癌。

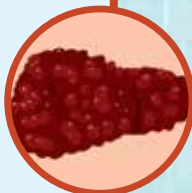


- 如果您患有乙肝，请您的医生为您做血液测试。

- 治疗乙肝可以降低肝损害和肝癌的风险。

- 药物效果良好且易于服用。

- 如果您患有慢性乙肝，应该每六个月检查一次。





可以从哪里获取帮助和更多信息

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)



致谢

Thank you to the people on the Advisory Group which supported the project. Their advice and support was invaluable.

Concept and Project Manager:

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

Advisory Group members:

Kat Byron, Blood Borne Virus Project Officer,
Victorian Aboriginal Community Controlled Health 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, *Melbourne Primary Care Network*

Louisa Walsh, *Hepatitis Victoria*

Funded by:

Melbourne Primary Care Network

Illustrations:

Jenny Bowman Email: jenbowman@netspace.net.au

Graphic design:

Ray Hehr, Swivel Design Email: info@swivel-design.com.au

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.

本小册子有几种语言，可在网上获得，并有视频。

访问 St Vincent 网站: www.svhm.org.au/home/health-professionals/specialist-clinics/g/gastroenterology



**ST VINCENT'S
HOSPITAL**
MELBOURNE

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE

An Australian Government Initiative

Supported by



MonashHealth

