

乙型肝炎

你需要了解甚麼



hepatitis
australia

諮詢專線 1300 437 222

原住民及托雷斯海峽島民被注意以下小冊子可能包含已故人士的圖片。這些資料所提到的人士是 iStockphoto 模特兒並且僅用作說明使用。

hepatitis
australia

內容

甚麼是乙型肝炎？	4
乙肝怎樣傳播？	5
如何防止患上乙肝？	6
是否有乙肝疫苗？	8
怎樣得知自己患上乙肝？	9
如果我患有乙肝，我該怎麼辦？	9
乙肝有哪些癥狀？	11
乙肝可以治療嗎？	11
如果我患有乙肝， 應該如何照顧自己？	12
我有必要告訴別人我患有乙肝嗎？	13
如果我想了解更多乙肝資訊， 我可以向誰諮詢？	14

瀏覽 www.istockphoto.com 查看圖片。
這些資料所提到的人士是模特兒並且僅用作說明使用。



甚麼是乙型肝炎？

乙型肝炎是一種可以損害肝臟的病毒，有時會稱之為“乙肝”或“HBV”。全球有20億人患有乙肝，在澳洲有高達160,000人患有慢性乙肝。乙型肝炎與愛滋病或甲型，丙型，丁型或戊型肝炎不同。

乙肝怎樣傳播？

乙肝存在於所有的體液中，但通過直接的血液接觸和無保護的性接觸而傳播。乙肝的傳播途徑如下：

- 懷孕/分娩時母嬰傳播
- 性交時沒有使用避孕套（陰道性交或肛交）
- 共用藥物注射用具（包括皮下注射器、勺子、水、過濾器以及止血帶）
- 未經消毒的涉及血液或皮膚破損的文化或傳統習俗
- 共用牙刷、剃鬚刀及拔毛鉗
- 未經消毒的紋身或穿孔
- 透過暴露傷口進行血液間的接觸
- 針刺引起的損傷（這樣患上乙肝是很罕見的）
- 口中有暴露傷口、潰瘍或生瘡時進行口交
- 受到污染的輸血、血液產品、醫學或牙科器材（這是發展中國家存在的問題，但在澳洲非常罕見）

共用食物、食用器具、茶杯和盤子等是安全的。擁抱、接吻、打噴嚏、蚊子叮咬、眼淚、寵物、或共用洗手間或浴室不會傳播乙肝。母乳餵養是安全的（除非乳頭有破裂或流血）。嬰兒也應該在出生時接種疫苗。



如何防止患上乙肝？

- 接種疫苗。這是最好的預防方法
- 避免血液間的接觸
- 如果你患有乙肝並且懷孕，向你的醫生諮詢為你的嬰兒接種疫苗以及注射乙型肝炎免疫球蛋白（HBIG）的資訊，這些都必須在出生後12個小時內進行。
- 進行安全性行為並且使用避孕套
- 絕對不能共用藥物注射用具
- （包括針頭、水、勺子、過濾器及止血帶）並且要安全處理這些用具
- 用膠布包紮暴露的傷口或割傷傷口，並且使用一次性手套和漂白劑清理任何流出的血液

- 要請使用消毒設備的專業人士為你進行紋身和穿孔
- 不要與他人共用可能留有血跡的物品，例如拔毛鉗、剃鬚刀或牙刷
- 母乳餵養是安全的，但如果你的乳頭有破裂或流血，你應該暫停母乳餵養
- 如果你沒有免疫力並跟可能患有乙型肝炎的人有性或血液接觸，你應該向你的醫生（普通科）或診所諮詢接種疫苗和注射HBIG(乙型肝炎免疫球蛋白)的資訊。如果你剛剛感染病毒，HBIG可以幫助你的身體抵抗乙肝。你需要在接觸血液之後的72小時以及性接觸的14日之內注射HBIG。

是否有乙肝疫苗？

有！有安全簡易的乙型和甲型肝炎疫苗可以助你預防感染這些病毒。你可以從大多數的性健康診所、家庭計劃診所以及原住民醫療服務中心接種疫苗或者向你的醫生（普通科）查詢。接種疫苗在某些地方是免費的，而在另一些地方則需要收費。你當地的肝炎協會Hepatitis Council可以提供更多關於疫苗接種或者到哪裡接種的資訊。成年人需要分幾個月進行三次疫苗注射。為了確保疫苗有效，你需要完成所有注射，這是很重要的。大多數有健康免疫系統的人會對疫苗作出反應並且變得對乙型肝炎有免疫力。一旦有了免疫力，你就不會患上乙型肝炎，也不需要後續疫苗注射。



怎樣得知自己患上 乙肝？

驗血可以知道你在過去是否患過乙型肝炎，或者你現在是否患有。驗血或查詢更多資訊，請聯絡你當地的醫生（普通科），性健康診所、家庭計劃診所或原住民醫療服務中心，或者查閱本冊子結尾部分的詳細聯絡方式獲取更多資訊。

如果我患有乙肝，我 將會如何？

如果你患上乙型肝炎的時間少於6個月，就稱之為“急性”。如果患病時間超過6個月，就稱之為“慢性”。你患有乙型肝炎的情況取決於你患病時的年齡。

95%患上急性乙型肝炎的成年人會完全清除這種病毒，而且不會發展為慢性乙型肝炎。這就是指你的免疫系統會對抗病毒並且把它完全排出你的身體。不會再出現患病癥狀；你不會把乙型肝炎傳染給其他人，並且在以後會對乙型肝炎有免疫力。

但是，90%患有乙型肝炎的新生嬰兒將會患上慢性乙型肝炎。這是因為嬰兒的免疫系統還未成熟，因此不能辨認出乙型肝炎病毒是一種需要努力排出體外的物質。在嬰兒出生時接種疫苗和注射HBIG可以降低患上乙肝的風險。

如果你患有乙型肝炎的時間超過6個月並且發展成慢性乙型肝炎，好好照顧你自己是很重要的。30%患有乙型肝炎的人可能患上肝臟生結節（‘肝硬化’）。5-10%的人可能患上肝癌。如果你患有慢性乙型肝炎，你可能仍然感覺良好並且不會出現任何癥狀。因此請你的醫生（普通科）和肝臟專家為你進行常規檢查是很重要的。有可以治療

乙型肝炎的方法和其他可以使病毒失去活性的藥物處理方法。討論一下治療方法是否適用於你並且查詢健康生活的資訊。你的飲食和運動，以及你攝入的酒精量對乙型肝炎給你帶來的影響有重大的作用。



乙肝有哪些癥狀？

要記住，很多患有乙肝的人不會出現任何癥狀。但是，因為你的免疫系統會對病毒作出反應，你可能會覺得不舒服及感覺到疲倦、發燒、尿色加深、關節或胃疼、黃疸（皮膚和眼睛發黃）或食欲減退的癥狀。

乙肝可以治療嗎？

可以，一些慢性（長期性）乙肝患者經過治療，可以降低肝臟生結節(肝硬化)或肝癌的患病機率。

其中一種治療方法是使用聚乙二醇干擾素。這種藥物必須連續一年每周注射一次，而且可能出現副作用。聚乙二醇干擾素可以增強免疫系統，使病毒失去活性，也就是緩解病情。如果你的乙肝沒有活性，病毒也就較無可能進一步引發健康問題。但是在極少數的情況下，乙肝可能重新活化。因此，無論你的乙型肝炎是否有活性，你必須與專科醫生或醫生（普通科）保持聯絡，並且定期驗血，檢查肝臟健康。

另一種治療方法是使用抗病毒藥物。這類藥物有時被稱做核苷類似物或核苷酸類似物。這些藥片能降低病毒的繁殖能力，避免進一步的肝功能損害。藥片須長期服用，在沒有醫生建議情況下不能停止服用。有時候抗病毒藥物的效果不如剛開始服用時好，這是因為出現抗藥性。

讓你的醫生(普通科)推薦一名肝臟專科醫生，諮詢治療是否適合你以及該用哪類治療方法。

如果我患有乙肝， 應該如何照顧自己？

- 定期與你的肝臟專科醫生或醫生(普通科)聯絡
- 避免或少飲酒。酒精飲料會增加肝臟生結節或肝癌的患病機率
- 均衡飲食
- 定期運動
- 減壓
- 保持健康體重
- 正確處理壓力，獲取幫助，盡可能多休息

有些人覺得另類療法或替補療法如按摩、針灸和草藥（如奶）可以改善他們的生活品質，減輕症狀。但是，有許多草藥對肝臟存



在潛在的危險，包括黑升麻、月桂果、黃芩和纈草。還有一些草藥可能會與其他藥物相互作用。確保你的自然療法專家有治療肝炎的經驗，並向你的醫生（普通科）諮詢替補療法知識。想獲取更多關於替補療法的資訊，請聯絡你當地的肝炎協會，或瀏覽www.hepatitisaustralia.com。

我有必要告訴別人我患有乙肝嗎？

一般來說，並沒有法律規定你必須告訴別人你患有乙肝。而事實上，如果你患有乙肝，你是受到殘疾歧視條例（1992）保護的。但在以下情況，你必須告知別人你患有乙肝：

1. 你的工作屬於“侵入性操作或暴露傾向操作”，例如：你是一名需要參與手術操作的醫生或牙醫

2. 你想捐贈血液、血液製品或精子
3. 你想加入澳洲國防部隊
4. 辦理保險及退休公積金事宜
5. 全國各地對於公開患病資訊的要求或有不同。在一些州，你必須在發生性行為前告知你的性伴侶你患有乙肝（聯絡你當地的衛生部門獲取更多資訊）。

告訴別人可能帶來困擾。一般來說，告訴誰或甚麼時候告訴都由你來決定。在你告訴別人之前，先好好了解乙肝的資訊。你可以告知和你同住的人可以接種一種安全有效的疫苗。建議與乙肝患者同住或互為性伴侶的人士注射這種疫苗。把這本手冊給他們，鼓勵他們聯絡當地的肝炎協會，獲取更多資訊和幫助。

最重要的是照顧好你自己，積極提問並獲取資訊。

如果我想了解更多乙 肝資訊，我可以向誰 諮詢？

想瞭解更多有關乙型肝炎的治療、所提供的不同檢查及與乙肝患者生活的資訊，可瀏覽 Hepatitis Australia 的網站：

www.hepatitisaustralia.com。

各州及領地的肝炎協會都提供了乙型肝炎的有限資訊和轉介服務。其中一些協會可以提供更全面的服務。致電 1300 HEP ABC 或 1300 437 222 聯絡你就近的肝炎協會

本手冊由昆士蘭州的
肝炎協會和 Hepatitis Australia 製作
2008

hepatitis
australia



The Honda Foundation

The printing and distribution of this brochure is made possible by the generous support from the Honda Foundation.

www.hondafoundation.org.au

hepatitis australia

☎ 02 6232 4257

☎ 02 6232 4318

✉ admin@hepatitisaustralia.com

🌐 www.hepatitisaustralia.com

📮 PO Box 716 Woden ACT 2606

諮詢專線: 1300 HEP ABC

或 1300 437 222