

# 乙型肝炎 关系到每一个家庭成员

## 何谓乙型肝炎?

乙型肝炎是由乙型肝炎病毒引起的肝脏发炎, 它可以造成肝脏受损以及肝癌。很多病毒携带者并不知道他们自己有受到感染。在许多国家乙型肝炎最常见的传染途径是生产时由母亲传染给婴儿。

## 肝炎 - 基本常识

“肝炎”这个词指的是肝脏的发炎。肝脏对您的健康非常重要。肝脏发炎或受损时便无法正常运作, 就会影响您的健康

肝脏发炎可因为酒精、药物或病毒所引起。在澳洲, 引起肝炎最常见的病毒是甲型肝炎病毒、乙型肝炎病毒以及丙型肝炎病毒。这些病毒都不同, 它们唯一共有的特点就是会影响肝脏。

甲型肝炎是通过受感染的食物或饮水来传染。人体经过一小段时间后就会自动排除病毒。有疫苗可以预防甲型肝炎。




丙型肝炎是通过血液对血液的接触来传染, 而且它可以造成肝脏受损以及肝癌。有治疗方法但没有疫苗可以预防丙型肝炎。

本刊物提供关于乙型肝炎的信息。有疫苗可以预防乙型肝炎, 而且有药物可给已经患有乙型肝炎的人。

## 感染乙型肝炎会怎样呢?

乙型肝炎分为**急性**和**慢性**。大部分成年人感染乙型肝炎病毒后会在6个月内自动排除病毒且产生抗体。一旦排除病毒, 他们就无法再次受到乙型肝炎病毒感染, 也无法传染给其他人。这就是所谓的**急性乙型肝炎**。

当感染时间持续超过6个月, 他们就是感染了**慢性乙型肝炎**。感染乙型肝炎的婴儿, 90%会感染成慢性乙型肝炎, 可造成肝脏受损、肝功能衰竭(肝脏无法正常运作)以及有时成年后导致肝癌。

受感染的年龄	会感染成慢性乙型肝炎的大约人数
0岁至1岁	100人中有90人 
1岁至5岁	100人中有60人 
成年人	100人中有5人 

越年轻感染乙型肝炎,成年后发生肝脏受损以及肝癌的风险越高。在澳洲大部分患有慢性乙型肝炎的人多是在国外出生,而且是在他们是婴儿或孩童时感染到乙型肝炎。

### 慢性乙型肝炎与您的健康

如果您患有慢性乙型肝炎,因为肝脏可能随时受损,您必须至少一年看一次医生。医生会给您最好的建议,告诉您如何照顾自己以及保护您的肝脏。医生也会告诉您是否需要服用药物,并且在必要时转介您到肝脏专科医生。大部分患有慢性乙型肝炎的人都健康生活而且不用为乙型肝炎服用药物。

帮助保护您的肝脏:

- 少喝或不喝酒
- 饮食均衡,避免过量脂肪摄取
- 维持健康体重
- 戒烟或少抽烟
- 规律运动
- 调解您的压力,寻求帮助以及适量休息
- 接种甲型肝炎疫苗来保护您免于感染另一种可导致更严重肝脏疾病的肝炎病毒。

### 没有“健康携带者”这回事

慢性乙型肝炎是复杂的疾病,它随着时间改变,有些时期并不会对肝脏造成损坏。以前,在渡过这时期的患者有时被称作“健康携带者”。然而,慢性乙型肝炎可在您浑然不知的情况下产生变化,您就有可能受到肝脏损坏的危险。我们如今知道,没有“健康携带者”这回事。只有透过定期肝脏检查才能知道慢性乙型肝炎对您的肝脏造成什么影响。即使您以前被称作“健康携带者”,您仍然需要去看医生,一年至少做一次检查。

### 您如何感染乙型肝炎?

乙型肝炎存在于患者的体液中,像是血液、精液以及阴道中的液体。当患者的体液进入到另一个人体内时,乙型肝炎才能进行传染。即使体液数量少到看不见,仍然可以传染病毒。

*越年轻感染乙型肝炎,成年后感染成慢性乙型肝炎的风险越高。最常见的情况是:*

- 在出生时发生,经由受感染的母亲传染给婴儿,特别是在发展中的国家。
- 在孩童时期,经由未包扎的疮或伤口由一人传染给另一人。

大部分成年人感染乙型肝炎会自动排除病毒。成年人感染乙型肝炎最常见的情况是:

- 与患有乙型肝炎的人发生性行为而没有使用保险套。
- 共享药物注射用具。

乙型肝炎也可经由以下方式传染:

- 共享像是刮胡刀、牙刷或其他可能带有血液等私人用品。
- 在某些用具未适当消毒的国家,经由注射、医疗以及治牙疗程传染。在澳洲,这些是安全的。
- 在某些血液未筛检乙型肝炎的国家,通过输血传染。在澳洲,这是安全的。
- 通过可能涉及到血液的传统疗法,例如针灸。

- 使用未适当消毒的刺青用具, 这包括美容刺青。

### 您不会从以下感染乙型肝炎:

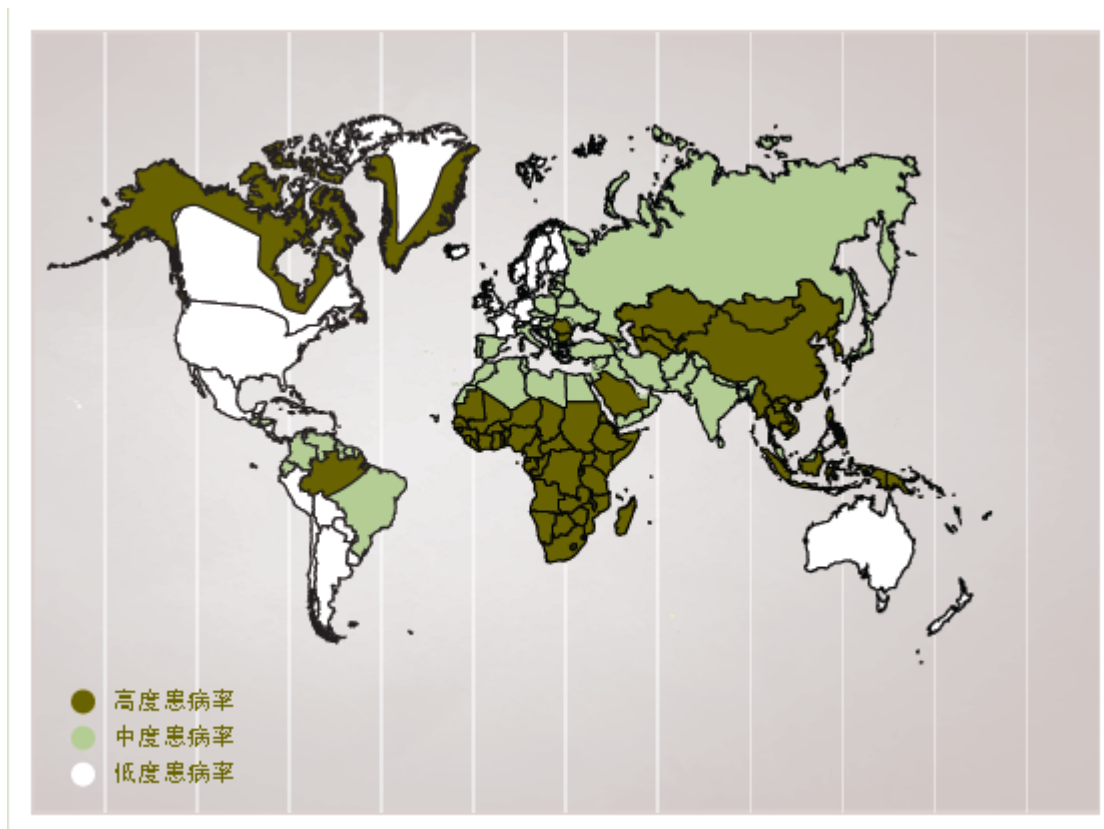
- 咳嗽
- 拥抱
- 昆虫咬伤
- 共享浴室以及厕所设施
- 共享厨具以及餐具
- 游泳池游泳

喂食母乳是安全的, 特别是如果婴儿已经接种疫苗预防乙型肝炎。

### 乙型肝炎在全球有多普及?

全球有超过 3 亿 5000 万的人患有慢性乙型肝炎, 造成每年有 100 万人死亡。在许多国家, 乙型肝炎最常见的传染途径是生产时由母亲传染给婴儿。

### 乙型肝炎在全球的分布



来源:世界卫生组织, 2001 年

在澳洲,大部分患有慢性乙型肝炎的人是出生在乙型肝炎很普遍的国家。

### 症状是什么?

大部分患有慢性乙型肝炎的人不会有任何特别的症状而且很多患者也不知道他们有此病毒。然而,即使没有任何症状,病毒仍然可以损坏肝脏。

症状时有时无,而且可能跟其他疾病的症状相似。慢性乙型肝炎可能的症状包括:

- 关节疼痛
- 没有胃口
- 晕眩(感觉很像要呕吐)
- 肝脏(腹部右上方)疼痛
- 疲累、忧郁以及烦躁
- 呕吐

唯一知道您是否患有乙型肝炎的方法是进行正确的血液筛检。

### 乙型肝炎筛检

并非所有的血液筛检都可显示您是否患有乙型肝炎。您的医生必须进行特定的血液筛检来确定您是否感染。该筛检可以显示您是否患有慢性乙型肝炎或者您是否已经产生乙型肝炎的抗体。您需要询问医生您必须进行什么筛检来确定您是否患有乙型肝炎。您移民至澳洲所需的健康检查并不包括乙型肝炎筛检。

如果您患有慢性乙型肝炎,您的医生可能会进行更多检查来确定您的肝脏是否已经受损以及您是否需要服用药物。您的医生可以解释每一项筛检,以及筛检的目的是什么。

### 您应该去做乙型肝炎筛检,如果您:

- 出生或曾居住在乙型肝炎普遍的国家,或是没有免费乙型肝炎疫苗给婴儿或孩童的国家。
- 父母或家庭成员患有乙型肝炎、肝病或肝癌。
- 曾有患乙型肝炎的性伴侣,或者跟患有慢性乙型肝炎的人居住。
- 曾在发展中的国家输血、接受医疗或治牙疗程。
- 曾参与涉及血液的文化习俗,例如刺青等等。

### 有药物可以帮助吗?

虽然乙型肝炎无法治愈,但有药物可以控制病毒。这些药物可以减低您肝脏受损以及降低您罹患肝癌的风险,也可以帮助肝脏自我修复。您的医师会告诉您是否需要服用药物。这是为何定期看您的医生如此重要。

如果您需要服用药物,您的医生会转介您至肝脏专科医生。专科医生会解释有什么药物以及哪一种药物最适合您。一旦您开始服用药物,您必须定期去看您的专科医生。一旦开始,持续规律服药很重要。如果您有药物方面的问题,不要停止服用,先告诉您的医生。

如果您有在服用任何草药等天然药品或传统偏方,告知您的医生和专科医生,因为这有些会影响您的肝脏或者妨碍您的药物发挥效果。医生可以告诉您哪一种草药或传统偏方应该避免。

### 我们如何阻止乙型肝炎传染?

对您的家人以及亲近您的人,疫苗是保护他们不受乙型肝炎感染的最好方法。在澳洲,有免费疫苗提供给所有的母亲,给他们刚出生的婴儿接种。在刚出生 12 个月内,婴儿需要接种数次来以获得完整的保护。乙型肝炎疫苗安全且效果良好。也有免费疫苗提供给孩童、青少年、家庭成员以及与乙型肝炎患者有近距离接触的人。详细信息请询问您的医生。

阻止乙型肝炎传染,我们都可以做的其他事情:

- 避免血液对血液的接触:不要共享刮胡刀、牙刷以及其他个人用品。
- 包扎任何外露伤口并用杀菌剂清洗任何血渍。除非他们有戴手套,不要让其他人触碰您的伤口及血液。
- 将个人用品,像是面纸、卫生棉、月经棉条和绷带放入密封塑料袋后丢弃。
- 进行性行为时使用保险套及润滑液。
- 注射药物时不要共享针头及任何其他用具。

### 您必须向谁告知?

这是常见的难答问题,因为每个人都有不同的需求以及互动关系。跟可以了解并支持您的人讲对您有帮助。慢慢决定谁是您觉得可以信任的人。

虽然您不必告诉任何人您患有乙型肝炎,但您必须避免传染给其他人。重要的是告诉与您同住一间房子的人以及您的性伴侣,以便他们可以去接受检查并接种疫苗,但您不必告诉其他任何人。

告诉健康医疗人员,例如您的牙医或其他医生,可以帮助他们给您最好的医疗照护,但这由您决定。照顾您的健康医疗人员有责任保护您的隐私并且将您的信息保密。他们不能在任何方面对您有歧视。

在新南威尔士州法律有规定在下列某些情况下您必须要让他人知道您患有慢性乙型肝炎。

这些情况包括如果:

- 您的保险公司需要有关于感染与疾病方面的信息。
- 您正在或是想加入澳洲国防军队工作
- 您想要捐赠血液或精液。

如果您不确定该告诉谁或是该如何告诉他们,跟这些列举在此的服务机构联络询问建议。

### 信息与帮助

您的医生可回答您对乙型肝炎的任何问题,或者您也可以连络:

**Hepatitis NSW**

肝炎帮助专线

悉尼地区拨打: 02 9332 1599

其他新南威尔士地区拨打: 1800 803 990

[www.hep.org.au](http://www.hep.org.au)

### **Hepatitis Australia**

全国信息专线: 1300 437 222

[www.hepatitisaustralia.com](http://www.hepatitisaustralia.com)

### **Cancer Council Help Line**

Ph: 13 11 20

[www.cancerCouncil.com.au](http://www.cancerCouncil.com.au)

### **Multicultural HIV and Hepatitis Service**

提供其他语言的肝炎信息

[www.multiculturalhivhepc.net.au](http://www.multiculturalhivhepc.net.au)

### **HALC**

服务关于歧视的相关问题或关于乙型肝炎的法律问题。

Ph: 02 9206 2060

免费专线: 1800 063 060

[www.halc.org.au](http://www.halc.org.au)

### **Translating and Interpreting Service (TIS)**

Ph: 131 450

想跟这些列举的服务机构联络并以您的小区语言与他们沟通, 您可以当地费率打给 Translating and Interpreting Service (TIS, 翻译及口译服务机构)。当口译人员在线, 请他或她帮您打给您想联络的服务机构。

### **健康医疗口译人员**

乙型肝炎复杂且难以了解。医院有健康医疗口译人员, 他们可以翻译您医生所说的一切, 并询问医生任何您可能有的问题。当您有门诊预约, 告诉接待人员您需要一个口译人员。