



Images used are stock photos and the associated messaging may not represent the personal situation, views or beliefs of the people in the images.

乙型肝炎指南： 检测、治疗以及保持健康生活

关于本手册

本指南旨在帮助您充分了解乙型肝炎的各方面信息，包括从接受乙型肝炎（通常称为乙肝）检测到慢性（终生）乙肝患者如何保持健康生活的全过程。本指南的帮助对象是那些有可能患上乙肝或刚确诊患有乙肝的人。

本指南所提供的信息仅为一般信息，不能取代专业医疗建议。Hepatitis Australia 鼓励所有读者在根据所提供信息做出任何决定之前，先寻求独立的医疗建议。

我想做
乙肝检测



我认为
我们应该做
乙肝检测



检测结果



阴性
有免疫力



您已接种疫苗, 具有免疫力, 不会患上乙肝



阴性
无免疫力



接种疫苗



已清除
有免疫力



让家人和共同生活者
做检测



阳性



进行肝脏功能检查

让家人、伴侣和共同生活者
做检测



每 6 至 12 个月去
医生处复查

保持健康饮食、多做运动、
减少饮酒吸烟



需要接受治疗的
患者应及时治疗

1

如何确定您是否应该做乙肝检测

以下人群应该做乙肝检测：¹

- 乙肝患者的家人、伴侣和共同生活者
- 在以下地图中任何橙色地区出生的人²
- 澳大利亚原住民和托雷斯海峡岛民
- 孕妇
- 母亲患有乙肝的婴儿和 9 个月以上的儿童
- 即将接受化疗、免疫抑制治疗或透析的患者
- 执行“易感接触性操作”的医疗专业人员
- 武装人员
- 艾滋病和/或丙型肝炎患者
- 有多个未接种疫苗性伴侣的人
- 曾注射过毒品的人
- 曾在监狱服过刑的人
- 有男性同性性行为的人
- 性工作者
- 有肝损伤迹象或症状的人
- 有肝病家族史的人

乙型肝炎中度至高度流行的地区





2

让医生为您安排一次乙肝检测

常规血检中不包括乙肝检测。如果您不清楚以前是否接受过乙肝检测，应咨询医生。您的 GP (全科医生) 需要通过血液检测来确定您是否患有乙肝；如果未患乙肝，也需确定您是否对乙肝具有免疫力。

鉴于乙肝检测种类繁多，可能较为复杂，ASHM 编制的这份医疗决定实用指南可能会对您的 GP 有帮助：
<https://ashm.org.au/products/product/1976963402>

口译服务

如果您在与医生沟通时需要帮助，可以安排口译员陪同就诊或提供电话翻译。这是由 TIS National (全国口笔译服务署)³ 提供的免费服务。您应该在预约医生时告知医生所在的诊所，您需要翻译。

虽然家人和朋友能在就诊时提供很多帮助和支持，我们仍建议您通过专业口译员的帮助来与医生沟通。做医疗健康方面的决定有时会很困难，能够理解所有沟通内容，从而帮助您做出正确的决定，这一点尤为重要。TIS National 的口译员是训练有素的专业人员，在翻译复杂的信息方面拥有丰富的经验。

网址：www.tisnational.gov.au

拨打 131 450 获得电话翻译服务，仅需支付本地话费。

3

获得检测结果。

乙肝检测可能呈现以下四种不同的结果。⁴

1 阴性，
有免疫力
(已接种疫苗)

您已接种乙肝疫苗，不会患上乙肝。

无需采取
后续步骤



2 阴性，
无免疫力

您从未患有乙肝，也没接种过疫苗。您可以询问医生，要求接种疫苗，避免将来患上乙肝。

3 已清除，
有免疫力

您曾患有乙肝，但您的身体已自然清除乙肝病毒。您没有慢性乙肝。您应该考虑告诉您的家人、伴侣和共同生活者，以便他们进行乙肝检测。如果您对告诉他们这一情况怀有顾虑，您的医生可以采用不具名的方式与他们联系。

值得注意的是，已经清除乙肝病毒的人，在接受化疗或免疫抑制药物治疗时可能出现严重的复发。如果您继续使用此类药物，则可能需要额外针对乙肝进行治疗。

4 乙肝
阳性

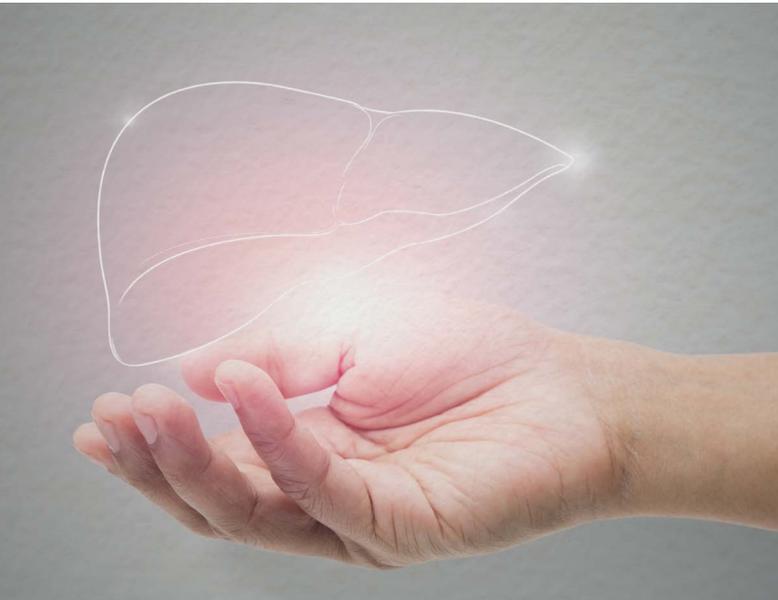
您很可能患有慢性乙肝。慢性乙肝是一种终身疾病，但您可以采用一些控制方法来保持健康生活。

应采取
后续步骤



如果不加以治疗，乙肝病毒会对您的肝脏造成损伤，导致肝硬化(严重的肝脏瘢痕)、肝病、肝癌和肝衰竭。虽然慢性乙肝无法根治，但如果它在损伤您的肝脏，可以采取治疗措施来控制 and 减少乙肝病毒的有害影响。

如果您近期曾接触乙肝病毒，您需要在六个月后再次检测，以确定您是否有慢性乙肝感染。



4 进行肝脏功能检查

医生需要通过一系列检测来确定您的肝功能状况。其中很可能包括若干项血液检测和一次超声波或 Fibroscan® (肝脏瞬时弹性测定, 这是一项无痛检测, 利用振动来评估肝脏硬度)。⁴

这将帮助您的医生了解乙肝对您的影响, 以及您是否需要开始接受治疗。

5 让家人、伴侣和共同生活者做检测

分娩时由母亲传染给婴儿是最常见的乙肝传播途径。它还可以通过接触受感染的血液或无套性行为进行传播。您应该考虑告诉您的家人、伴侣和共同生活者您患有乙肝, 以便他们进行检测和接种疫苗。

患有乙肝并不意味着您不可以享受家庭生活, 或是不能做诸如与亲友同饮共食之类的事情。保护您的家人和朋友避免乙肝感染的最好方法是接种乙肝疫苗。

如果您对告诉他们这一情况怀有顾虑, 您的医生可以采用不具名的方式与他们联系。如需了解更多保密和披露相关信息, 请访问: www.hepatitisaustralia.com/Listing/Category/your-rights-and-responsibilities

乙肝病毒**不会**通过以下渠道传播:



拥抱或亲吻



分享食物、
共用餐具



吃乙肝患者
烹制的食物



昆虫叮咬或动物
咬伤, 包括蚊子



共用浴室、淋浴
或马桶



咳嗽或打喷嚏

如果您已怀孕并患有乙肝, 您的新生儿应在出生后 12 小时内接受注射。注射针剂含有乙肝免疫球蛋白, 这是可以帮助免疫系统抵抗乙肝病毒的抗体。注射针剂, 加上同时开始的乙肝疫苗接种疗程, 能有效保护婴儿免受乙肝感染。部分孕妇也可以在孕期进行抗病毒治疗, 减少将病毒传染给婴儿的风险。⁵

6

保持健康饮食、多做运动、减少饮酒吸烟

照顾好自己的身体也非常重要，建议您保持健康饮食习惯，多做运动，戒烟酒。

饮酒、吸烟和肥胖都会损伤您的肝脏，特别是对乙肝患者来说尤为有害，因为病毒也会损伤肝脏。如果您在改变饮食习惯或减少烟酒方面需要帮助，请咨询您的医生。⁶

您还应该告诉医生您正在服用的任何药物或补充剂，包括草药和中药，因为有些药物和补充剂可能对乙肝患者的肝脏有害。⁷



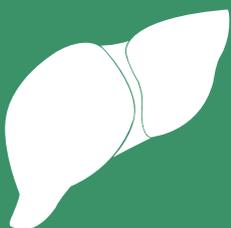
7

定期就医复查

应每六个月一次或遵照医嘱就医复查，检查是否有任何肝损伤，这一点非常重要。乙肝患者通常没有任何体征或症状。如果等感到不适再去问医生，病毒可能已经造成了很大的损伤，而这种损伤有可能是不可逆的。想要掌握病情，唯一的方法就是定期进行肝脏功能检查。⁵

如果病毒开始对您的肝脏造成损伤，可以服用药物来控制 and 减少乙肝病毒的危害影响。

如果医生做出相关建议，您可能需要更频繁地就医复查，尤其是在接受治疗的第一年。



您是否知道？

肝脏没有感觉神经，所以没有痛感。肝脏表面覆盖着一层由缔结组织构成的被膜，在受到拉伸时会感到疼痛。这就是为什么乙肝患者在肝脏严重受损之前可能没有任何症状的部分原因。⁸



8

需要接受治疗的患者应及时治疗

并非所有乙肝患者都需要接受治疗，因为乙肝病毒感染有几个不同阶段。在某些阶段，病毒可能具有很高的活性，会对您的肝脏造成损伤。在您去医生那里接受肝脏检查时，医生可以通过血检来确定乙肝病毒的活性，以及您是否需要开始接受治疗。⁵

乙肝病毒的不同阶段

沉默	阶段 1 免疫耐受期	乙肝病毒正在复制，但未发生活跃的肝损伤。
损伤	阶段 2 免疫清除期	乙肝病毒正在攻击免疫系统，而免疫系统正在反击。肝脏受损。
控制	阶段 3 免疫控制期	免疫系统已控制住病毒，没有进一步的肝损伤。
逃逸	阶段 4 免疫逃逸期	病毒再次活跃，肝脏受损。

治疗乙肝最常用的药物是抗病毒片剂，应遵医嘱每天服用，服药期一年或更长。

如果您需要接受乙肝治疗，除非您的 GP 有治疗乙肝的经验，否则您可能需要去看专科医生。如果需要，您的 GP 会提供转诊信，介绍您去看肝病专科医生。⁹

参考资料: 1. ASHM. (2012, September). [Hepatitis B and Primary Care Providers](#). Retrieved from ASHM. 2. ASHM. (2016, March). [Indications for HBV testing](#). Retrieved from ASHM 3. Department of Home Affairs. (n.d.). TIS National. Retrieved from [www.tisnational.gov.au/](#) 4. Hepatitis NSW. (2018, May 11). [Hep B testing for adults](#). Retrieved from Hepatitis NSW. 5. ASHM. (2019). [Hepatitis B](#). Retrieved from All good. 6. Hepatitis Queensland. (2019). [Living with Hepatitis](#). Retrieved from Hepatitis Queensland. 7. hep. (2019, March 4). [Natural Remedies and Hepatitis B](#). Retrieved from hepomag. 8. Stöppler, M. (2017, January 24). [Medical Definition of Liver Pain](#). Retrieved from MedicineNet. 9. Hep B Help. (2019). [New HBV Diagnosis – what now?](#) Retrieved from Hep B Help.