

## 乙型肝炎指南： 檢測、治療及保健

本指南是為您而準備的，如果您：

- 患有乙型肝炎
- 具有較高感染 B 型肝炎的風險

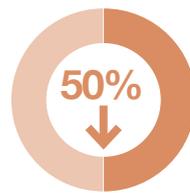
本指南將幫助您進行乙型肝炎檢測。它還將幫助您良好地應對慢性（終身）乙型肝炎。



三分之一的慢性乙型肝炎患者不知道自己患有這種疾病



如果不使用藥物或不接受檢查，多達四分之一的慢性乙型肝炎患者將會死亡。死因可能是由於肝癌或肝衰竭



研究表明，服用治療慢性乙型肝炎的藥物可以使您患肝癌的可能性降低 50%



您可以透過接種疫苗來保護自己免受乙型肝炎的侵害

# 1. 確定您是否應該接受乙型肝炎檢測

這些人群應該接受乙型肝炎檢測：

- ✔ 乙型肝炎患者的家人、伴侶以及同住的人
- ✔ 患有愛滋病毒或丙型肝炎的人
- ✔ 出生在下圖中橙色區域之一的人
- ✔ 有多個性伴侶但未接種疫苗的人
- ✔ 原住民和托雷斯海峽島民
- ✔ 曾經用針注射過毒品的人
- ✔ 孕婦
- ✔ 曾經坐過牢的人
- ✔ 患有乙型肝炎的母親所生的嬰兒和九個月以上的兒童
- ✔ 與男性發生性關係的男性
- ✔ 即將使用癌症藥物、免疫抑制藥物或進行透析的人
- ✔ 性工作者
- ✔ 執行易暴露操作的衛生專業人員
- ✔ 一些有肝損傷跡象的人
- ✔ 武裝部隊成員
- ✔ 有肝病或某種肝癌家族史的人

## 乙型肝炎中高流行地區



出生在橙色陰影國家的人應該接受乙型肝炎檢查

## 2. 要求醫生為您進行乙型肝炎檢查

乙型肝炎檢查不屬於正常血液檢查的一部分，您必須提出檢查要求。您的醫生可以告訴您以前是否進行過乙型肝炎檢查。您的家庭醫生會為您進行血液檢查。醫生將通過此檢查確定您是否患有乙型肝炎。如果您沒有，醫生也可以通過檢查確定您是否具有免疫力。



乙型肝炎檢查有多種類型。您可以把這個工具告訴您的醫生，以幫助他們找到適合您的檢查：  
<https://ashm.org.au/products/product/1976963402>

### 傳譯服務

如果您與醫生交談時需要協助，您可以在就診時請口譯員參與。口譯員也可以透過電話進行翻譯。這是全國翻譯和口譯服務部（簡稱 TIS National）提供的免費服務。您應該在預約時告知醫生的診所您需要口譯員。

當您看醫生時，家人和朋友可能可以為您提供良好的支持。但最好找專業的口譯員。為自己的健康做出選擇可能會很困難。所以能夠理解一切是很重要的。這可以幫助您做出最佳選擇。TIS National 口譯員都是專業人士，在處理複雜資訊方面擁有豐富的經驗。

網址：[www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

撥打 131 450 即可獲得電話口譯員，只需支付本地通話費用。

### 3. 拿到您的檢測結果

乙型肝炎檢測可能會顯示以下四種結果之一：

檢測結果



#### 陰性 免疫

您對乙型肝炎具有免疫力，  
**不會感染該病毒。**



#### 陰性 非免疫

您從未患有乙型肝炎，也從未接種過乙肝疫苗。  
**您可以向您的醫生詢問接種疫苗的事宜。**  
這將保護您將來免受感染。



#### 清除 免疫

您曾經患有乙型肝炎，但已經自愈。**您應該考慮告訴家人、伴侶和同住的人，以便他們可以接受檢測。**如果您有顧慮，您的醫生可以告知他們。或者您可以使用 [letthemknow.org.au/](http://letthemknow.org.au/) 上的資源

有時，曾經患有乙型肝炎的人可能會再次患病。我們稱之為急性惡化。如果您服用抗癌藥物或其他削弱免疫系統的藥物，就會發生這種情況。



#### 陽性

血液檢查可以幫助醫生確定您是否患有急性或慢性肝炎。慢性肝炎意味著您將終身患有此疾病。但有些措施可以幫助您保持健康。

##### 乙型肝炎會引起：

- 肝硬化（嚴重的肝臟疤痕）
- 肝疾病
- 肝癌

慢性乙型肝炎目前尚無完全治愈方法。但您可以服用藥物來減緩甚至停止肝損傷的進程。服用藥物還可以降低您患上肝疾病的可能性。

如果您不久前接觸了病毒，您將需要在六個月後再次進行檢測。檢測可以顯示您的乙型肝炎是否已經成為慢性疾病。



家人、伴侶和與  
您同住的人進行  
檢查



飲食健康、運動、  
減少攝入酒精和  
菸草。



進行肝臟  
檢查



每 6 至 12 個  
月看一次醫生。



如有需要，  
請接受治療。

如果您接觸過病毒且沒有免疫力，可以注射乙型肝炎免疫球蛋白。這種藥物可以降低您感染乙型肝炎的可能性。您需要在接觸病毒後 72 小時內使用該藥物。這種藥物可以從以下途徑獲得：



您當地的醫生



生育計劃診所



性健康診所



當地公立醫院

您也可以在這次就診期間向醫生詢問有關乙型肝炎疫苗的資訊。

## 4. 進行肝臟檢查

您的醫生需要做一些測試來檢查您的肝臟運作情況。

他們還會檢查肝癌。這意味著您將進行血液檢查。您可能還需要進行超聲波或纖維掃描。超聲波和纖維掃描都是無痛的。超聲波可以讓醫生檢查肝臟是否受損。纖維掃描儀利用振動來觀察肝臟的硬度。

這將有助於您的醫生決定您是否需要開始服藥。



## 5. 家人、伴侶和與您同住的人進行檢查

乙型肝炎最常見的傳播方式是從母親傳染給嬰兒。它也透過血液接觸或不戴保險套的性行為傳播。您應該考慮告訴您的家人、伴侶和與您同住的人，您患有乙型肝炎。這樣他們就可以進行檢查並透過接種疫苗來保護自己。

患有乙型肝炎並不意味著您無法擁有家庭。您仍然可以做一些事情，例如與家人和朋友一起吃飯。您的家人和朋友保護自己的最佳方法是接種疫苗。

如果您對於自己把這件事告訴他們存在顧慮，那麼您的醫生可以告訴他們。了解更多關於告訴人們您患有乙型肝炎的資訊。

您**不會**透過以下途徑感染乙型肝炎：



擁抱或親吻



共用食物和餐具



吃乙型肝炎患者製作的食物



昆蟲或動物叮咬，包括蚊子



共用浴室、淋浴或廁所



咳嗽或打噴嚏

有幾種方法可以阻止乙型肝炎的母嬰傳播。嬰兒出生後，應該注射兩種針劑。在您的嬰兒出生後 12 小時內就進行注射。一針含有免疫球蛋白。這些是幫助身體對抗病毒的抗體。另一針是嬰兒的第一劑乙型肝炎疫苗。即使母親沒有感染乙型肝炎，所有嬰兒也都會接種乙型肝炎疫苗，在接下來的 6 個月也將接種乙型肝炎疫苗。這可以保護嬰兒免受病毒侵害。

接受乙型肝炎治療也可以降低嬰兒感染乙型肝炎的機率，懷孕時接受治療是安全的。

## 6. 健康飲食、鍛煉身體、少喝酒、戒菸

透過以下方式可以照顧好您的身體健康：



健康飲食



鍛煉身體



少喝酒  
(最好不喝酒)



不抽菸

酒精、香菸和體重過重會損害肝臟。這可能會有很不好的影響，因為乙型肝炎也會損害您的肝臟。如果您需要幫助做出健康改變，請諮詢您的醫生。您也可以使用以下支援服務：

- 戒酒：[adf.org.au/help-support/](http://adf.org.au/help-support/)
- 戒菸（戒菸專線）：13 78 48

## 7. 每十二個月去看一次醫生

最好至少每十二個月去看一次醫生。  
您的醫生可能也會建議您增加就診的次數。

乙型肝炎患者通常沒有什麼不適。如果等到感覺不舒服才就診，您的肝臟可能已經受損。這種情況可能無法逆轉。唯一方法是持續定期檢查肝功能。

如果病毒開始對肝臟造成損害，您可以服用藥物來進行健康管理。這可以減緩肝臟損傷，降低您患肝臟疾病的可能性。

當您開始服藥時，您可能需要增加就診的次數。



### 您知道嗎？

肝臟是沒有痛感神經的。當肝臟病變腫脹時，您會感覺到疼痛。這是因為肝臟周圍有一層袋狀組織可以感知疼痛。這也是您可能在肝臟嚴重損傷之前並不會感到不適的部分原因。

## 8. 如有需要，請服用藥物

不是每個患有乙型肝炎的人都需要服用藥物。這是因為這種病毒會有不同的進展期。

在某些階段，病毒可能會非常活躍，並對您的肝臟造成損害。當醫生對您進行肝功能檢查時，會進行血液檢測。檢測能讓醫生了解病毒的活躍程度。這將幫助他們決定是否需要給您開藥。值得注意的是，乙型肝炎的進展不會遵循一個固定順序。



您的醫生可能使用不同的術語來指稱這些階段。

<b>沉默</b>	<b>期 1</b>	<b>免疫耐受</b>	乙型肝炎病毒正在繁殖，但通常不會造成活動性肝損傷。處於此階段的乙型肝炎患者應每 6 至 12 個月進行一次檢查。如果您處於這個階段，您很可能會將乙肝病毒傳染給其他人。
<b>損傷</b>	<b>期 2</b>	<b>免疫清除</b>	乙型肝炎病毒正在攻擊免疫系統，而免疫系統正在反擊。肝臟正受損。出現肝臟瘢痕、肝硬化和肝癌的機會更大。您應該尋求專科醫生的幫助，因為您可能需要藥物治療。
<b>控制</b>	<b>期 3</b>	<b>免疫控制</b>	免疫系統已經控制了病毒，並且沒有進一步的肝損傷。處於這個階段的乙型肝炎患者應該每 6 至 12 個月進行一次檢查。
<b>逃逸</b>	<b>期 4</b>	<b>免疫逃逸</b>	病毒再次活躍，並造成肝損傷。 出現肝臟瘢痕、肝硬化和肝癌的機會更大。您應該尋求專科醫生的幫助，因為您可能需要藥物治療。

治療乙型肝炎最常用的藥物是抗病毒片劑。您需要按照醫生指示，長期每天服用這些藥物。

有時您可能可以從家庭醫生那裡得到治療乙型肝炎的藥物。但有時您可能需要去看肝病專科醫生。

## 可以聯繫以下服務機構

### 全國肝炎資訊專線：1800 437 222

全國肝炎資訊專線可引導您聯繫您所在州或地區的社區肝炎組織。接聽您電話的人來自於澳洲肝炎組織的成員組織。他們在當地社區提供支持，並提供友善並保密的幫助。您可以在以下網址找到肝炎組織的聯絡方式：[www.hepatitisaustralia.com/local-hepatitis-organisations](http://www.hepatitisaustralia.com/local-hepatitis-organisations)

### 全國翻譯和口譯服務部 (TIS National): 13 14 50

如果您說英語有困難，您可以聯絡 TIS National。他們可以用您的語言為您提供資訊。大部分英語說得不好的人可以免費使用此服務。

您可以訪問 TIS National 網站以了解更多資訊：  
[www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

### 酒精和藥物基金會

如果您需要幫助來減緩或停止使用酒精或其他藥物，酒精和藥物基金會在其網站上提供了支持服務清單：[adf.org.au/help-support/](http://adf.org.au/help-support/)

### 戒菸專線 13 78 48

戒菸專線是一項保密的電話諮詢和資訊服務。專線可以幫助人們戒菸。您也可以訪問網站  
<https://www.quit.org.au/>。

### 澳洲全國抑鬱症協會 (Beyond Blue) 1300 224 636

得知健康問題可能會給您帶來壓力，並可能導致焦慮和憂鬱。Beyond Blue 可以為您的心理健康提供資訊和支援。他們的網站上也提供聊天服務：  
[beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)

### HepBcommunity.org

[HepBcommunity.org](http://HepBcommunity.org) 是面向乙型肝炎患者的線上討論區，它將乙型肝炎患者與科學家和醫生聯繫起來。

### 肝病論壇

肝病論壇是乙型肝炎、丙型肝炎或混合感染患者的線上討論區。這也適用於他們的朋友和家人，以及其他對肝炎和肝臟健康有疑問的人。論壇網址：<https://forums.hepmag.com/>



### 詳情

欲了解更多資訊，請瀏覽：

[www.hepatitisaustralia.com/rights-and-responsibilities](http://www.hepatitisaustralia.com/rights-and-responsibilities)

### 參考文獻

[乙型肝炎和主要保健提供者](#)，ASHM

[乙型肝炎檢測指徵](#)，ASHM

[乙型肝炎檢測](#)，Hepatitis NSW

[TIS National](#)，內政部

[什麼是乙型肝炎？](#)，All Good

[與肝炎共存](#)，Hepatitis Qld

[自然療法和乙型肝炎](#)，hepmag

[肝痛的醫學定義](#)，MedicineNet

[新的乙型肝炎病毒診斷 —— 現在怎麼辦？](#) Hep B Help

此資源僅供一般資訊使用，並非旨在取代法律或醫療建議。我們鼓勵您在根據此處提供的資訊做出任何決定之前尋求獨立建議。

hepatitis  
australia