

乙型肝炎指南： 检测、治疗和保持健康

本指南适合以下人群阅读：

- 乙型肝炎患者
- 有更高风险感染乙型肝炎的人群

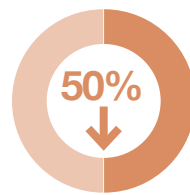
本指南将指导您进行乙型肝炎检测，并帮助您在患有慢性（终生）乙型肝炎的情况下维持生活质量。



三分之一的慢性乙型肝炎患者不知道自己患有此病



如果不接受药物治疗或检查，多达四分之一的慢性乙型肝炎患者将会死亡。死因可能是肝癌或肝功能衰竭



研究表明，服用治疗慢性乙型肝炎的药物可以使患肝癌的风险降低 50%



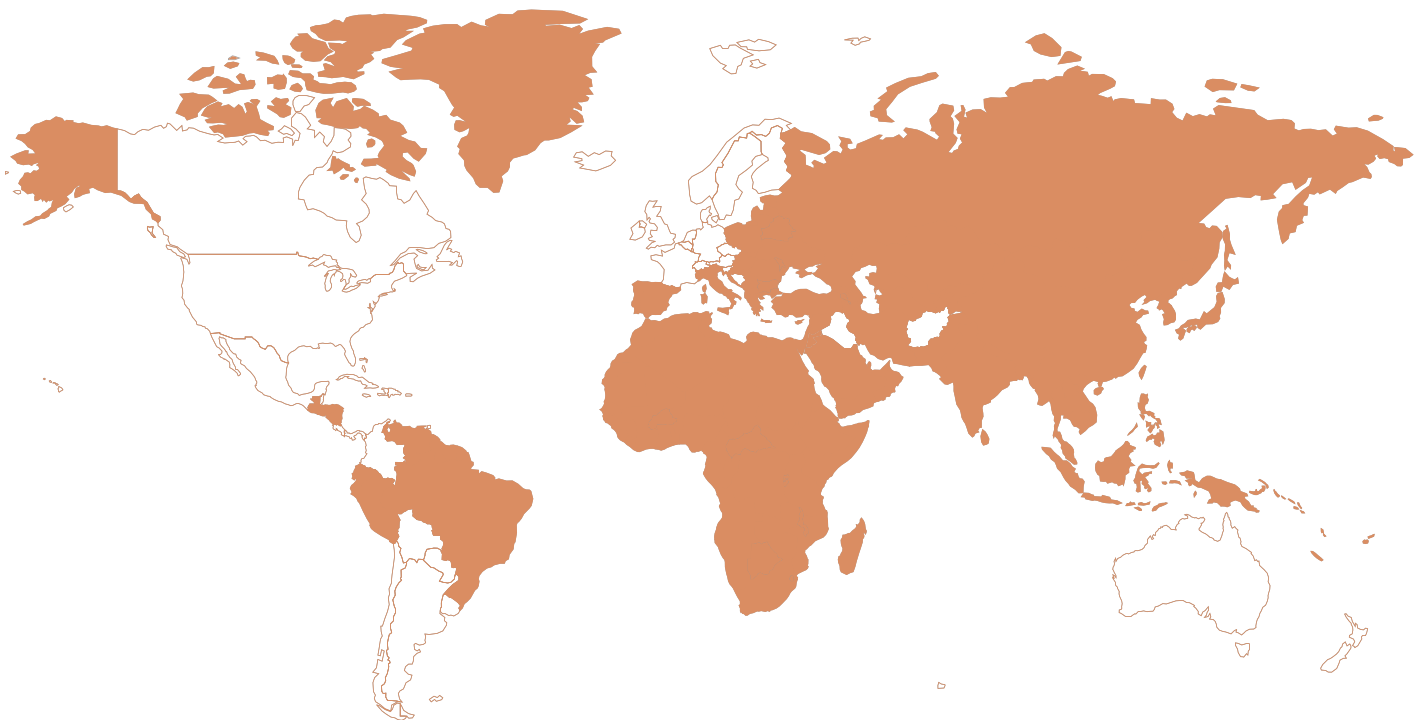
保护自己，接种疫苗预防乙型肝炎

1. 判断自己是否应该接受乙型肝炎检测

以下人群应接受乙型肝炎检测：

- ✔ 乙型肝炎患者的家人、伴侣和室友
- ✔ 在下图中橙色区域内出生的人群
- ✔ 原住民或托雷斯海峡岛民
- ✔ 孕妇
- ✔ 超过九个月大且母亲患有乙型肝炎的婴儿和儿童
- ✔ 即将接受癌症治疗药物、免疫抑制药物或透析的人群
- ✔ 执行高暴露风险手术的医疗专业人员
- ✔ 武装部队人员
- ✔ 艾滋病或丙型肝炎患者
- ✔ 有多个性伴侣但未接种疫苗的人群
- ✔ 曾使用过注射毒品的人群
- ✔ 有过入狱经历的人群
- ✔ 与男性发生性关系的男性
- ✔ 性工作者
- ✔ 出现肝损伤迹象的部分人群
- ✔ 有肝病或某种肝癌家族病史的人群

乙型肝炎患病率中等到较高地区的人群



出生在橙色国家的人群应该接受乙型肝炎检测

2. 请要求医生对您进行乙型肝炎检查

乙型肝炎检测不属于正常验血的一部分，必须主动要求检查。您的医生可以告诉您以前是否进行过乙型肝炎检测。您的全科医生 (GP) 会对您验血。检测结果可以判断您是否患有乙型肝炎。如果您没有患病，该检测也会判断您是否具有免疫力。



乙型肝炎检测有多种类型。您可以向医生提及此工具，以帮助他们找到适合您的检测：
<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，您可以请一名口译员陪同就诊，也可以选择接受电话口译服务。口译服务由 TIS National（全国口笔译服务处）免费提供。如需口译服务，请在预约时告知医生诊所。

就诊时，家人和朋友可以提供支持，但也请考虑接受专业口译服务。做出健康决策可能颇具挑战，所以必须确保完全理解相关信息，以便您做出最佳选择。全国口笔译服务处的口译员都是专业人士，擅长处理复杂信息。

网站：www.tisnational.gov.au

拨打 131 450 即可接通电话口译员，只需支付本地通话费用。

3. 获取检测结果。

乙型肝炎检测共有四类结果。

检测结果



阴性
有免疫力

您对乙型肝炎有免疫力，**永远不会患上乙型肝炎。**



阴性
没有免疫力

您从未患过乙型肝炎，也从未接种过疫苗。
您可以询问医生有关接种疫苗的信息。
这将保护您将来免受感染。



已清除
有免疫力

您过去曾患有乙型肝炎，但现在已经康复。**您应该考虑告诉您的家人、伴侣和室友，以便他们能够接受检测。**如果您不知道该如何告诉他们，可以请您的医生帮忙告知。或者您可以参考以下网站的资源：letthemknow.org.au/

有时，曾经患有乙型肝炎的人可能会再次患病。我们称之为病情复发。这可能是因为服用抗癌药物或其他削弱免疫系统的药物导致的。



阳性

验血可以帮助医生判断您是否患有急性或慢性肝炎。慢性意味着您的病情将持续终身。但您可以采取一些行动来帮助您保持健康。

乙型肝炎可导致：

- 肝硬化（严重的肝脏疤痕）
- 肝脏疾病
- 肝癌

尽管慢性乙型肝炎无法根治，但可以通过药物治疗来减缓甚至停止肝脏受损。用药还可以降低患肝病的风险。

如果您最近接触过乙肝病毒，则需要六个月后再次接受检测，以确定您的乙型肝炎是否已转为慢性。



让家人、伴侣和室友进行检测



健康饮食、锻炼身体并减少饮酒和吸烟



进行肝功能检查



每6至12个月去看一次医生



必要时接受治疗

如果您已经接触过病毒且没有免疫力，您可以注射乙型肝炎免疫球蛋白。这种药物可以降低您感染乙型肝炎的风险。您需要在接触病毒后 72 小时内注射该药物。您可以在以下地点接受注射：



您的家庭医生



计划生育诊所



性健康诊所



当地公立医院

您还可以在就诊时向医生询问有关乙型肝炎疫苗的信息。

4. 进行肝功能检查

您的医生需要通过一些检测来检查您的肝脏情况。

医生还将检查您是否患有肝癌。这意味着您将进行验血。您可能还需要进行超声波检查或肝纤维化扫描 (Fibroscan)。超声波和肝纤维化扫描都是无痛的。超声波能够帮助医生检查肝脏是否受损。肝纤维化扫描利用振动来观察肝脏的硬度。

这将帮助您的医生判断您是否需要开始用药。



5. 让家人、伴侣和室友进行检测

乙型肝炎最常见的传播方式是母婴传播。它还通过血液接触或无套性行为传播。如果您患有乙型肝炎，您应该考虑将这一病情告诉您的家人、伴侣和室友，以便他们接受检测并通过接种疫苗来保护自己。

患有乙型肝炎并不意味着需要远离家庭。您仍然可以进行一些社交，例如与家人和朋友一起吃饭。您的家人和朋友保护自己的最佳方法是接种疫苗。

如果您不知道该如何告诉他们，可以请医生帮忙告知。了解有关告诉他人您患有乙型肝炎的更多信息。

以下情况**不会**传播乙型肝炎：



拥抱或亲吻



共享食物和
餐具



食用乙型肝炎患
者准备的食物



昆虫或动物叮咬，
包括蚊子



共用浴室、
淋浴间或厕所



咳嗽或打喷嚏

有多种方法可以避免乙型肝炎病毒从母亲传播给孩子。婴儿出生后应接受两次注射。这些注射应在婴儿出生后 12 小时内完成。一种是含有免疫球蛋白的注射，这种抗体能帮助身体抵抗病毒；另一种是婴儿的首针乙肝疫苗，无论母亲是否感染乙型肝炎，所有婴儿都会接种这种疫苗。婴儿还将在此后的 6 个月内继续接种乙肝疫苗。这些注射可以保护婴儿免受病毒侵害。

接受乙型肝炎治疗也可以降低您的宝宝感染乙型肝炎的风险。怀孕时接受治疗是安全的。

6. 健康饮食，锻炼身体，少喝酒并戒烟

可以通过以下方式照顾自己的身体：



健康饮食



锻炼



少喝酒
(最好不喝酒)



不吸烟

酒精、香烟和超重都会损害肝脏。这可能会造成严重后果，因为乙型肝炎也会损害您的肝脏。如果您需要帮助做出健康改变，请咨询您的医生。以下支持服务也能提供帮助：

- 减少饮酒：adf.org.au/help-support/
- 戒烟（戒烟热线 Quitline）：13 78 48

7. 每十二个月去看一次医生

最好至少每十二个月去看一次医生。
您的医生也可能会建议您更频繁地就诊。

乙型肝炎患者通常感觉良好。等到出现不适感时，肝脏可能已出现损伤，而这种损伤可能是不可逆的。定期进行肝功能检查是了解肝脏状况的唯一方法。

如果病毒开始对您的肝脏造成损害，您可以服用一些药物来进行治疗。这些药物可以减缓肝脏损伤，降低患肝病的风险。

开始药物治疗后，您可能需要更频繁地去看医生。



您知道吗？

肝脏本身没有任何痛觉神经，但当肝脏肿大时，您会感到疼痛，这是因为肝脏的外围包膜可以感知疼痛。这也在一定程度上解释了为何人们直到肝脏遭受严重损伤时才会感觉到身体不适。

8. 按需服用药物

并非所有乙型肝炎患者都需要服药。这是因为病毒会经历不同的阶段。

在某些阶段，病毒可能会非常活跃，导致肝脏受损。当您去看医生进行肝功能检查时，医生会进行验血。医生将通过检测结果判断病毒的活跃程度。这将帮助医生决定您是否需要用药。值得注意的是，乙型肝炎的各个阶段并非总是按顺序到来。



您的医生可能会使用不同的术语来描述这些阶段。

无症状

阶段
1

免疫耐受

乙型肝炎病毒正在繁殖，但通常没有活动性肝损伤。处于此阶段的乙型肝炎患者应每 6 至 12 个月进行一次检查。如果您处于这个阶段，您很可能将病毒传播给其他人。

损害

阶段
2

免疫清除

乙型肝炎病毒正在攻击免疫系统，而免疫系统正在反击。肝脏正在受损。有更高风险出现肝脏疤痕、肝硬化和肝癌。您应该去看专科医生，可能需要开始用药。

控制

阶段
3

免疫控制

免疫系统已控制病毒，并且没有进一步的肝脏损伤。处于此阶段的乙型肝炎患者应每 6 至 12 个月进行一次检查。

逃逸

阶段
4

免疫逃逸

病毒再次活跃并导致肝脏损伤。

有更高风险出现肝脏疤痕、肝硬化和肝癌。您应该去看专科医生，可能需要开始用药。

治疗乙型肝炎最常用的药物是抗病毒药片。按照医嘱，您需要长期每天服用这些药物。

有时您可以从全科医生处获得乙型肝炎药物，但在某些情况下，您可能需要咨询肝病专家。

可联系以下实用服务

全国肝炎咨询热线 (National Hepatitis Infoline): 1800 437 222

全国肝炎咨询热线可引导您联系您所在州或领地的社区肝炎组织。接听电话的工作人员来自澳大利亚肝炎协会 (Hepatitis Australia) 的成员组织。他们在当地社区提供支持，并提供友好私密的帮助。您可以在以下网址找到肝炎组织的联系方式：www.hepatitisaustralia.com/local-hepatitis-organisations

全国口笔译服务处 (TIS) : 13 14 50

如果您理解英语有困难，您可以联系全国口笔译服务处，获取母语信息服务。对于大多数英语能力有限的人士，该服务是免费的。

您可以访问全国口笔译服务处网站，了解更多信息：www.tisnational.gov.au

酒精及药物基金会

如果您需要帮助来减少或停止饮酒或使用其他药物，酒精及药物基金会网站上列有各种支持服务：adf.org.au/help-support/

戒烟热线 (Quitline) 13 78 48

戒烟热线是一项私密的电话咨询和信息服务，旨在帮助人们戒烟。您还可以访问 <https://www.quit.org.au/>。

Beyond Blue 1300 224 636

被诊断出健康问题可能会带来压力，引发焦虑和抑郁。Beyond Blue 提供心理健康的信息和支持，并在其网站上提供聊天服务：beyondblue.org.au

HepBcommunity.org

HepBcommunity.org 是专为乙型肝炎患者设立的在线讨论平台，促进了患者与科学家和医生之间的交流。

肝病论坛 (Hep Forums)

肝病论坛是乙型肝炎、丙型肝炎或混合感染患者的在线讨论平台。患者的朋友和家人，以及其他对肝炎和肝脏健康有疑问的人也可加入讨论。要查找论坛，请访问：<https://forums.hepmag.com/>



更多信息

如需更多信息，请访问：

www.hepatitisaustralia.com/rights-and-responsibilities

参考文献

[Hepatitis B and Primary Care Providers](#), ASHM
[Indications for HBV testing](#), ASHM
[Hepatitis B Testing](#), Hepatitis NSW
[TIS National](#), Department of Home Affairs
[What is Hepatitis B?](#), All Good
[Living with Hepatitis](#), Hepatitis Qld
[Natural Remedies and Hepatitis B](#), hepmag
[Medical Definition of Liver pain](#), MedicineNet
[New HBV diagnosis - what now?](#) Hep B Help

该资料仅提供一般信息，无意取代法律或医疗建议。我们建议您在根据此信息做出决策前寻求独立意见。

hepatitis
australia