

欲知更多信息，请参见以下联络方式

**Hepatitis Victoria Infoline**

维多利亚州肝炎防治免费咨询热线

1800 703 003, 星期一到星期五,  
上午9点-下午5点, (英语和普通话服务)  
电子邮件: [info@hepvic.org.au](mailto:info@hepvic.org.au)

**Hepatitis Victoria website**

维多利亚州肝炎防治协会网页

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

**Liverwell 肝脏健康自我检测网页**

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

**HEPCheck 肝炎感染风险自我检测网页**

[www.liverwell.org.au/hepcheck](http://www.liverwell.org.au/hepcheck)

**CareCheck 健康自我检测网页**

[www.liverwell.org.au/carecheck](http://www.liverwell.org.au/carecheck)

维州卫生署健康信息平台网页

**Better Health Channel, Victorian Government**

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

查询更多服务项目

**Liver clinics 肝病专科诊所查询网页**

[www.hepvic.org.au/LiverClinics](http://www.hepvic.org.au/LiverClinics)

查询其它服务项目请前往

[www.hepvic.org.au/services](http://www.hepvic.org.au/services)

**HEPATITIS VICTORIA**

# Be HEP Aware

## HEPATITIS B

乙型病毒性肝炎 (乙肝)

接种乙肝疫苗 预防疾病发生  
定期随访或治疗 控制疾病发展



[HEPVIC.ORG.AU/BEHEPAWARE](http://HEPVIC.ORG.AU/BEHEPAWARE)

[HEPVIC.ORG.AU/BEHEPAWARE](http://HEPVIC.ORG.AU/BEHEPAWARE)

## 您有风险吗？

### 乙肝传播途径主要包括

- 母婴传播：母亲在生产时传给新生儿
- 性传播：非安全性行为途径传播
- 血液传播：血液到血液的途径传播



乙肝是一种常见的慢性疾病。如果没有做到合理应对，则会给患者带来严重的健康危害。

许多慢性乙肝患者没有任何体征。即便出现症状通常为时已晚，已经产生慢性肝脏损伤，进一步发展成肝硬化、肝衰竭、或者肝癌。

而以上的肝脏损伤，可以通过控制慢性肝炎的病程发展得到有效预防。

### 乙肝血液筛查

通过安全有效的乙肝血液筛查可以检测出您的乙肝状态：即是否患有乙肝（体内携带病毒）、或者已具备乙肝抗体、或者需要接种乙肝疫苗。请即日就找家庭医生咨询，有澳洲医保卡（Medicare）的人士血液筛查免费！

### 乙肝疫苗预防

倘若血液筛查结果显示您未曾感染过乙肝病毒，且没有抗体予以保护，您应该考虑接种安全有效的乙肝疫苗（澳洲成人乙肝疫苗通常需要在6个月内注射三针）以保障您不会在将来有暴露感染的风险。

### 慢性乙肝随访检查和治疗

倘若血液筛查结果显示您携带乙肝病毒，无论您是否有体征，您都需要每6-12个月前往肝病专家的诊所接受相关的随访检查。请注意不是所有患者都需要使用药物治疗。目前的乙肝药物虽无法根除乙肝病毒，但能有效控制病毒的复制，预防肝脏损伤，降低乙肝相关肝癌的发病率。

## 日常生活积极健康

患者朋友请参考以下建议

保持积极健康的日常生活

- 咨询家庭医生，帮助判断是否需要药物治疗
- 保证日常饮食营养均衡
- 减少或停止酒精的摄入
- 通过帮助以达到戒烟
- 为自己减压解压
- 坚持规律的身体锻炼
- 除非是经由您的医生推荐，否则请勿随意使用其它药物或补品，以防止带给肝脏潜在伤害。

## 守护亲人关爱自己

倘若血液筛查结果显示您携带乙肝病毒，无论您是否有体征，日常生活中请参考以下建议

- 鼓励您的家人或者生活在同一屋檐下的亲友接受乙肝血液筛查，并通过筛查结果的提示考虑接种乙肝疫苗
- 进行安全性行为（使用避孕套保护）
- 将所有生活中见到的血液都视为具有感染性的血液源，并且避免直接接触他人的血液
- 避免共享吸毒用具
- 避免共用牙刷、剃须刀或指甲剪
- 倘若您的职业存在血源暴露的风险，请咨询家庭医生获取更多建议帮助

