

## Hepatitis B - Cantonese

### 乙肝

英國肝臟信託基金會 (British Liver Trust) 致力於：

- 為患有各種肝臟疾病的人士提供支援
- 提升公眾對於肝臟和相關健康問題的認識和瞭解
- 鼓勵和資助對新治療方法的研究
- 努力促成更佳服務。

我們所有出版物均供醫學專業人士和患有肝臟疾病的人士閱讀。我們的網站提供所有成人肝臟疾病類型的資訊，我們透過服務熱線，對一般和醫學諮詢提供建議和支援。您可撥打 0800 652 7330 聯絡我們，或瀏覽我們的網站 [www.britishlivertrust.org.uk](http://www.britishlivertrust.org.uk)。

### 肝臟

肝臟是身體的「工廠」，執行數百項對生命而言至關重要的工作。肝臟非常強健，在大部分受到損傷後，仍能繼續發揮功能。肝臟亦能自我修復——甚至進行大部分的更新。

您的肝臟大約具有 500 種不同的功能。較重要的功能包括：

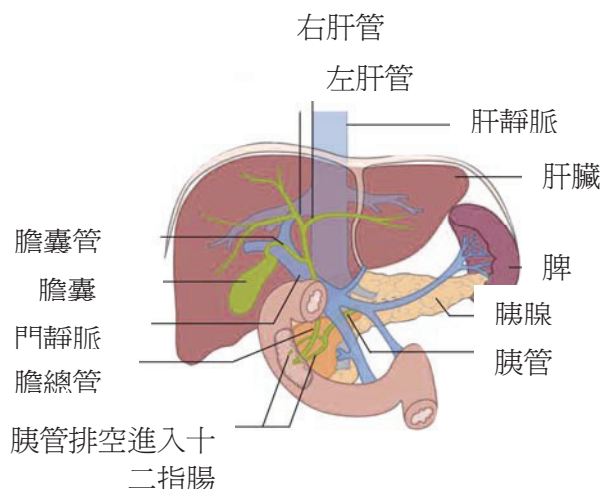
- 對抗感染和疾病
- 破壞並處理毒物和藥物
- 過濾和清潔血液
- 控制膽固醇量
- 產生並維持荷爾蒙平衡
- 生產化學物質——參與體內包括凝血、組織修復等大多數化學反應的酶和其他蛋白
- 對消化後的食物進行處理

- 儲存身體最需要時可迅速使用的能量
- 儲存糖份、維他命和礦物質，包括鐵質
- 損傷修復和自我更新。

## 肝臟疾病的成因

肝臟損傷是長期累積的結果。肝臟的任何炎症，不管是否病毒性炎症，均稱為肝炎。肝臟突然發生的炎症，稱為急性肝炎。肝臟炎症持續時間超過六個月，即稱為慢性肝炎。

纖維化發生於發炎的肝臟中形成的疤痕組織。纖維化的發生所需時間長短各異。儘管有疤痕組織存在，肝臟仍能運轉良好。針對引起炎症的原因進行治療，可預防肝臟進一步損傷的形成，並可能逆轉部分或全部疤痕化。



當炎症和纖維化擴散到整個肝臟，破壞了肝臟形狀和功能時，就會發生肝硬化。肝硬化發生後，疤痕範圍擴大，可在超聲掃描中顯示出來。即使在這個階段，可能還不會

出現肝臟疾病的跡象或症狀。倘若肝臟細胞的工作能力受到嚴重破壞，並且不能夠修復或更新肝臟，就會發生了永久性損壞。

這種永久性細胞損傷可能導致肝功能衰竭或肝癌。必須由肝臟處理的所有化學物質和廢物就會在體內累積起來。此時肝臟損壞過於嚴重，整個機體均受到廢物的毒害，這個階段就稱為肝病晚期。在肝病末期，廢物的累積影響到許多的器官。這就是多器官功能衰竭。多個器官受到影響時，就可能發生死亡。

## 乙肝簡介

患有肝炎就意味著肝臟發生了炎症。肝炎可由一系列因素引起，包括：

- 飲酒過度（肝損壞最常見的原因）
- 病毒感染，例如乙型肝炎
- 機體自身免疫——稱為自身免疫性肝炎的肝臟疾病
- 若干藥物和化學物質的副作用。

數種病毒可感染肝臟。最廣為人知的是甲肝、乙肝、丙肝和丁肝。它們的傳播（擴散或傳染）方式、引起肝臟損壞的方式以及對人士健康的影響，均不相同。只有乙肝、丙肝和丁肝會引起慢性疾病，或者長期性疾病。

除了乙肝，甲肝和丙肝亦是英國人面臨的最大健康問題。

乙型肝炎病毒有時也稱為乙肝病毒或 HBV，是一種由血液攜帶、可感染和損壞肝臟的病毒。病毒是一種細小的微粒，為了生存和繁殖（「複製」），它必須感染並控制宿主細胞。

乙肝病毒感染性非常強，比 HIV 強 100 倍。但是，有一種簡單的檢測可發現您是否感染了這種病毒，而且一種有效的疫苗可保護您免受乙肝病毒感染。

## 較多發乙肝的地區

乙肝是分佈最廣的肝炎。它在東南亞、中東、遠東地區、南歐和非洲均比較常見。

世界衛生組織估計，全世界有三分之一的人口感染過乙肝病毒，大約有 3.5 億人長期感染乙肝病毒。在歐洲，估計每年有一百萬人受到乙肝病毒感染。

在英國，大約每 1,000 人中就有一個人感染了這種病毒。在世界上乙肝病毒多見地區人口稠密的若干大城市貧民區，50 名孕婦中，可能就有一名受到感染（儘管感染通常會在分娩時傳給嬰兒）。

## 乙肝病毒的傳播方式

### 血液

我們知道乙肝病毒是一種「血源性病毒」(BBV)，透過血液接觸傳播。血液中乙肝病毒數量最大。來自帶有該病毒的人的血液，即使是極少量，倘若進入您的血液，亦可能使您感染。這可能透過沒有包紮的傷口、切口、擦傷或污染的針頭發生。

使用藥物和共用注射設備的人受感染的風險很高。使用未經消毒的設備紋身、在身體上穿洞甚至針灸，均可能帶來若干感染風險。

在設備沒有恰當消毒的國家，病毒亦可透過醫療和牙科治療傳遞。

目前英國所有的獻血均要接受乙肝病毒檢測，但是在引入檢測前，可能已發生接受感染人員的血液或血製品而導致感染的情況。在不檢測血液的國家，輸血可能仍是引起乙肝病毒感染的一個原因。

這種病毒在體外至少可存活一週。這就意味著，您應當十分小心，不要跟人共用可能被幹血污染的剃鬚刀或牙刷等物品。

## 性活動

在不使用安全套的情況下，與感染乙肝病毒的人進行插入性性交，亦可傳播乙肝病毒。即使是口交亦可能傳播這種病毒。性活動較活躍但不使用安全套的年輕成年人，感染乙肝病毒的風險較大。

## 其他體液

儘管乙肝病毒是一種血源性病毒，它亦可能存在於唾液、精液和陰道液等其他體液中，尤其是在這些體液被血液污染的時候。

在汗液、眼淚、乳汁和尿液中，亦有發現很少量的乙肝病毒，但這些液體被認為不具有傳染性。

有些人能更容易地傳播乙肝病毒，因為他們的血液中含有更多的乙肝病毒。

## 母嬰傳播

乙肝病毒通常在嬰兒出生過程中傳播給嬰兒，因為此時嬰兒在生殖道內曝露于母親的血液環境中。對未出生嬰兒的病毒傳播通常不發生在子宮內（出生前）。出生感染稱為「圍產期傳播」，是全世界乙肝病毒最常見的傳播方式。在出生時對嬰兒進行免疫，可預防大多數的乙肝病毒感染。

儘管在乳汁中亦有發現少量乙肝病毒，但對於因哺乳導致嬰兒感染的風險還不完全瞭解，這種感染可透過對新生兒進行免疫來預防。

自 2000 年 4 月起，英國所有的孕婦均要進行乙肝病毒檢測。

## 工作和環境

某些工作可能需要人士接觸受感染的體液，所以會造成他們感染乙肝病毒的風險。醫生、牙醫、護士和助產士等醫護工作人員就在此範圍內，而在有嚴重學習障礙症患者的地方生活並工作的人員亦是如此。

監獄工作人員和監獄同室犯人可能感染乙肝病毒，同樣亦可能感染其他血源性病毒，例如丙肝病毒和 HIV。

## 旅行

在英國，10% 的感染病例被認為來自那些到乙肝病毒感染風險較高的國家旅行和工作的人士。

倘若您覺得自己可能曾暴露於乙肝病毒環境，請立即去看醫生。

## 丁肝病毒

感染了乙肝病毒的一些人可能同時感染另一種病毒，稱為  $\delta$  病毒或丁肝病毒。這種病毒需要乙肝病毒才能存活下來，這就是說，只有感染了乙肝病毒才可能感染丁肝病毒。丁肝病毒也透過血液傳播，在注射藥物使用者中最為常見，儘管丁肝病毒在英國整體來說不多見。感染這兩種病毒均可能導致更嚴重的肝臟疾病。

## 乙肝的症狀

乙肝病毒進入人體後，一到六個月的時間內不會出現症狀。這就是眾所週知的潛伏期。

許多感染者從不出現任何症狀。有些人可能僅出現較輕微的疾病，但不至嚴重到要看醫生。可能超過 30% 的感染者均不知道他們感染了乙肝病毒，並且會把這種病毒傳給別人。而有些人則發生嚴重的疾病，需要在醫院接受護理。

感染乙肝病毒可能會出現若干普通症狀，例如疲倦、疼痛、發燒及/或食欲不振，可能會被診斷為流感。而有些人發現吸煙或喝酒時，比以往感覺難受。

其他普通症狀可能包括：

- 噁心（感覺不適）和嘔吐
- 胃痛
- 腹瀉
- 黃疸。

黃疸是由稱為膽紅素的一種黃色物質在體內過多累積造成的。膽紅素是一種廢物，正常情況下，在腸道運動過程中被肝臟清除。倘若肝臟功能不正常，膽紅素就會在體內積聚。這很容易觀察到，因為患者眼白會變黃。

情況更嚴重時：

- 皮膚會變黃
- 尿液可能變黑
- 胃腸運動變得無力。

但是記住，大多數人在去看醫生時不會呈現（顯示）出清晰的症狀。乙肝被認為是一種「沉默」的疾病，因為它可能對您的肝臟造成持續不斷的損害，而又不出現易被發覺的症狀。



## 急性乙肝和慢性乙肝的區別

乙肝可能導致急性或慢性疾病。急性疾病可迅速好轉，通常在數週，最多幾個月內。慢性疾病持續時間則超過六個月，而且可能會伴您一生。有些症狀出現得快，消失也快。

### 急性乙肝

得了急性乙肝需要一些時間才能痊癒。大多數人數週後就可能感覺好一些，儘管他們可能幾個月的時間均感到疲倦，精力不濟。另一些人可能還未得知自己感染了病毒就已恢復了健康，體內的乙肝病毒得到清除。一些發生了重度急性乙肝的人，肝移植能挽救他們的生命。

### 慢性乙肝

感染持續時間超過六個月的乙肝稱為慢性乙肝。有些人體內的病毒存在很長時間，有時候終生存在，而沒有感受到任何症狀。他們就是攜帶者，可能自己都不知道受到了病毒感染。有些攜帶者會發生肝臟疾病，而另一些則保持健康。大多數攜帶者能傳染其他人，但有些攜帶者會在幾年後清除體內的病毒。大約 25% 攜帶者會發生嚴重的肝臟疾病，包括慢性肝炎和肝硬化。許多年後他們中的小部分人會發展成爲原發性肝癌，也就是肝細胞癌(HCC)。

5-10% 的急性乙肝患者可能接下來會患上慢性乙肝。被感染的年紀越輕，發生慢性疾病的機會也越大。

## 肝硬化

通常對肝臟長期持續的損害會導致肝硬化。不規則的隆起，即結節取代了光滑的肝臟組織，於是肝臟變硬。這種變硬的結果，與肝臟纖維化引起的連續瘢痕化，意味著支援肝臟正常功能的健康細胞即將消耗殆盡。這樣可能導致肝臟完全衰竭。此時倘若要繼續存活，多數情況下需實施肝移植。

## 乙型肝炎檢測

### 血液檢測

乙肝可透過血液檢測來查出，這種血液檢測查找乙肝病毒的抗體。抗體是一類蛋白質物質，由機體自身的免疫系統在對隨病毒入侵的物質（抗原）做出反應時產生。

這種檢測可能得出數種結果，每一種結果均告訴醫生有關感染的不同情況。您可在 GP 診所、醫院門診或性健康(GUM)診所進行這樣的血液檢測。

可能要過數週才能知道檢測結果呈陽性抑或陰性。

醫生們亦使用其他檢測來查明是否有病毒在侵害您的肝臟，或者瞭解可能發生的肝臟損害程度。

### 肝功能檢測(LFT)

肝功能檢測測定血液中表明肝臟受到損害的物質的量。這些物質包括肝臟中的酶（ALT、AST）和蛋白質（膽紅素、白蛋白和凝血酶原）。但是，這些物質並不總是肝臟損害的良好指示物，而且它們本身並不能檢測到病毒的存在。LFT 水平在疾病發展過程中可能會波動。有時檢測水平正常，但這並不能證明沒有發生肝損害。

## 肝活檢

肝活檢用來評估肝臟受損程度。進行肝活檢時，取下一小塊肝組織用來研究。用一根微小的空心針穿過皮膚，刺進肝臟，取下一小片肝組織樣本。

這種檢測通常在局部麻醉時進行，這意味著被檢測對象可能要在醫院住一晚，儘管有些人被允許在同一天的晚些時候回家。由於這種檢測可能會引起不適，而且有很小的出現內出血或膽漏的風險，所以要求被檢測對象至少臥牀休息6-8個小時。

肝活檢結果會根據肝臟炎症和癍痕化程度進行分級，劃分階段。

## 超聲掃描

除了活檢，還可使用超聲掃描。這項技術也用來確認妊娠期是否一切正常。進行超聲掃描時，皮膚將敷上凝膠，可能會有微冷的感覺。一根探針像微型電話一樣，在皮膚上移動，將聲波傳送到肝臟區域。返回的聲波，或回聲透過探針蒐集起來，用於建立肝臟情況的掃描圖像。

## 乙肝的治療

大多數患有急性乙肝的人不需要治療，因為他們不會出現長期肝損害。他們可能比平時更感疲倦，需要大量休息，但他們最終會痊癒，而且可能再也不會感染乙肝病毒了（他們「免疫」了）。但這種情況並不適用於所有人。

倘若乙肝病毒在您體內連續自我複製（稱為病毒活躍複製）超過六個月時間，醫生可能會決定採用藥物進行治療，以阻止這種複製。您需要定期去看肝病專家或消化疾病專家（胃腸病專家），檢查肝臟是否受到損害，並評估治療的效果。

倘若需要治療，可使用兩類藥物療法。

第一種是幹擾素。這種幹擾素與機體免疫系統生產用來對抗感染的幹擾素相似。它被用來激發免疫系統，阻止病毒生長造成更大的肝臟損害。

這種藥物稱為「 $\alpha$  幹擾素」，透過注射給藥，一週三次，至少連續使用三個月。您應該學習用治療糖尿病的類似手法來給自己注射藥物。

另一類幹擾素就是「聚乙二醇」幹擾素。這是該藥物緩慢釋放的形式，它比傳統幹擾素在體內釋放的時間更長。因此，這種幹擾素每週只需注射一次。

也不是每個人對幹擾素治療均反應良好。有些人剛開始治療的時候會好轉，但一旦治療停止，很快就再次惡化。有些人因為母親是病毒攜帶者，因而自出生起就被病毒感染，他們通常對幹擾素治療反應較差，但仍可建議進行治療，以防止發生肝硬化，並減少感染傳播的機會。

另一種療法是採用核苷（或核苷酸）類似物這些藥物進行的「抗病毒」藥物治療。這些藥物可是拉米呋啶、阿德福韋、恩替卡韋及/或替比呋啶，將來還會有更多獲得許可的藥物。這些藥物以片劑服用，透過抑制病毒起作用。這種方法稱為「病毒抑制」。

拉米呋啶是採用這種方法抑制病毒最常用的藥物。患者需每天服用一片藥，持續約一年時間。但是，拉米呋啶並不是對所有人均有效，乙肝病毒在某些人體內會產生「耐藥性」，亦即病毒適應了這種藥物。

倘若拉米呋啶及/或幹擾素療法不適合您，或者不起作用，您可採用阿德福韋、恩替卡韋或替比呋啶進行其他抗病毒藥物治療。這些藥物可單獨使用（單藥療法）或與其他藥物聯合使用（聯合療法）。

另一些藥物與其他藥物的聯合使用或單獨使用正透過臨牀試驗進行研究。這些藥物大多為片劑或膠囊，不需要注射。

有關目前和正在出現的抗病毒治療方法，請詢問專業人士或醫學顧問。

## 我的治療是否會產生副作用？

幹擾素對許多人均產生副作用，尤其是在治療的早期階段。副作用因人而異。有些人會出現類似流感的症狀，例如：

- 噁心（感覺不適）
- 頭痛
- 發燒
- 疲倦
- 肌肉疼痛
- 抑鬱。

這並非全部的副作用。在使用干擾素前服用撲熱息痛通常可幫助緩解類似流感的症狀。

副作用嚴重者也許不能服用全劑量的藥物或堅持整個療程。由於副作用各不相同，所以在治療中需進行血液檢測。

定期進行體檢很重要，這樣任何副作用均能得到縝密的監測。拉米呋啶耐受性似乎比幹擾素要好一些。

## 肝移植

對於那些出現了危及生命的併發症的肝硬化患者，肝移植是一種選擇。儘管肝移植是一項大手術，但每 100 名接受了手術的患者有 88 名存活。

乙肝病毒會感染新的肝臟，並可能在數年後引起嚴重疾病。

## 如何預防乙肝？

有一種疫苗可預防乙肝，也就是一種稱為「免疫球蛋白」的特殊蛋白質物質，它能提供暫時的保護。瞭解簡單的安全措施也有助於防止乙肝的傳播。

### 接種疫苗

疫苗是含有「滅活」形式乙肝病毒的物質。亦即疫苗是極度弱化的乙肝病毒，甚至是死病毒，不能引起疾病發生。疫苗被引入體內，引起免疫反應，保護機體不受乙肝病毒的感染。

這種免疫透過手臂注射進行。首次注射疫苗一個月後，進行第二次注射，此後過五個月再注射一次。

要注射三次疫苗，這很重要，因為倘若不進行第三次注射，您就得不到完全的保護（首次注射 5 年後應進行一次加強注射）。有時我們建議在最後一次注射後兩個月內進行一次血液檢測，瞭解疫苗是否已起作用。

一些人對疫苗不產生反應，可能需要再進行一輪接種，而有些人則可能對疫苗根本就不產生反應。

倘若醫生認為您受感染的風險非常高，您可接受更快（加速）的接種安排。這就意味著在第一次注射一個月後進行第二次注射，一個月後再注射一次，接著一年後加強注射。

### 哪些人應該接受乙肝疫苗接種？

在英國，政府有一項「選擇性」接種政策。亦即他們建議以下被認為受乙肝病毒感染風險很高的人進行接種：

- 被感染母親的嬰兒
- 注射藥物使用者(IDU)
- 男性和女性性工作者
- 頻繁更換性伴侶的人，或與同性發生性關係的男人
- 家人和朋友，例如配偶、孩童和其他家庭成員。
- 由於工作原因而受感染風險較高的人，例如護士、醫生、監獄管理人員、牙醫、醫療工作者和實驗室工作人員。
- 在有嚴重學習障礙症患者的地方生活並工作的人員
- 囚犯
- 從乙肝發病率處於中高水平的國家收養孩童的家庭
- 去乙肝發病率處於中高水平的國家旅行的人。

另外，倘若您有慢性肝臟疾病或需要輸血，我們建議您進行接種。

對上述範圍的人員提供免費接種。倘若您不屬以上範圍，則有些 GP 診所對接種收費，而有些則為免費。

### **免疫球蛋白(HBIG)**

任何曾曝露於乙肝病毒的人均應立即注射疫苗和被稱為免疫球蛋白(HBIG)的抗體。因為我們沒有足夠的時間等待疫苗起作用。注射最好能在 48 個小時內進行，但在曝露後一個星期內均應考慮注射。在工作中可能曝露於乙肝病毒的人，例如護士、醫生、監獄管理人員和牙醫需要注射疫苗和抗體，以防他們使用被血液污染的針時不小心弄傷自己。

已被病毒感染的母親的嬰兒在出生後應儘快注射免疫球蛋白，以預防被母親傳染。同時注射一次劑量的疫苗，之後的兩個月每月注射一次，然後在 12 個月後進行加強免疫。



## 降低曝露的風險

倘若懷疑或知道自己感染了乙肝病毒，您就必須降低感染他人的風險。

- 清洗切口、擦傷和未包紮的傷口，並以防水繃帶包紮
- 用未稀釋的家用消毒液清除地板和工作臺面上的血液
- 切勿使用他人的牙刷、剃鬚刀、剪刀或其他個人物品
- 確保注射用品無菌，切勿與人共用
- 切記使用安全套，確保安全性行為
- 切勿捐血或捐精，也不要登記捐贈器官。

## 需考慮的重要問題

在進行乙肝檢測前，甚至在得到陽性結果後，您可能要先考慮若干問題，才能採取行動。

### 開始

倘若您是英國的「常住居民」，則可在當地醫療當局區域的 GP 診所接受免費治療。亦即須在英國合法居住，或者出於獲認可的目的而在英國居住。您會被登記為「永久居民」。

倘若您在英國逗留時間不足三個月，您會被登記為「臨時居民」。此時 GP 診所可選擇為大多數人提供免費的國家健康服務(NHS)治療，包括初來英國或從外國來訪的人員。但是，診所亦可能決定將您作為私人病人治療，亦即接受治療須付費。

多數成人在藥房取處方時需支付標準費用。



從衛生部網站上，可瞭解哪些人士符合資格獲得 NHS 醫療服務：

[www.dh.gov.uk/en/Policyandguidance/International/OverseasVisitors](http://www.dh.gov.uk/en/Policyandguidance/International/OverseasVisitors)

### 應該告訴誰人

即使您對陽性檢測結果感到憂心忡忡，亦千萬不要急於告訴別人。重要的是，您要花些時間想想自己是如何被感染的，是否會感染他人，您可採用哪些療程。考慮這些問題後，您會更清楚地知道需要把自己受病毒感染的事情告訴誰人。

由於您可能向最親密的人尋求安慰和支援，您可能會告訴他們。在此之前，弄清楚他們想要知道什麼會比較有用。

大多數人對乙肝病毒並不是很瞭解，亦不知道乙肝病毒是如何傳播的。這種病毒透過血液的接觸傳播，但很多人認為我們會像得感冒或流感一樣感染乙肝病毒。他們可能認為，與感染者握手、擁抱或者甚至親吻均會將病毒傳給他們。

在將感染這一事實告訴他們時，倘若能夠回答他們的問題，將有助於避免他們對您和他們自己所面臨危險產生不必要的恐懼。您需要建議您的家庭成員，例如配偶或孩童就檢測和接種問題諮詢醫生。

與專業人士談論您自己的顧慮是個好主意。這位專業人士可是醫生、健康顧問、諮詢專業人士，亦可能是藥物工作者。一些醫院配有若干接受過培訓、幫助人士瞭解如何應對乙肝及其症狀的臨牀護理專業人士。您亦可撥打英國肝臟信託基金會服務熱線 (0800 652 7330) 獲得建議。

倘若您正在進行任何其他的醫學治療，或者正在看牙醫，您必須讓醫生知道您得了乙肝。儘管若干簡單的措施（和接種）可保護醫療工作者不受乙肝病毒感染，但亦有若干治療無效的例子。

由於這些人士對乙肝病毒在大眾中傳播的危險不瞭解，以至丟掉了工作，並成為乙肝的受害者。

儘管如此，在您的日常生活中還是會有一些樂於提供幫助的人士，您會發現，將自己受感染的事情告訴他們是有用處的。他們包括您在工作上可信任的人或者能為您

分擔的人。亦可能僅僅是一個總是願意聽您傾訴的人。想想這些人都是誰，列出一份清單。讓他們瞭解您的病情，可幫助您在治療進行過程中獲得支援。

## 保密性

不公開您的檢測結果往往是需要考慮的問題。GUM 診所和大多數藥物經營機構提供保密的檢測服務。但倘若去 GP 診所作檢測，結果會被記錄下來。在被要求時，醫生需要提供這些資訊，例如為一份工作或出於保險目的而進行的醫療檢查。

倘若您希望去 GUM 診所作檢測，您並不需要 GP 進行建議。

## 保險和抵押

大多數保險公司均會詢問申請人是否做過 HIV、乙肝病毒和丙肝病毒檢測。倘若檢測結果為陽性，那可能意味著人壽保險合同或與人壽合同有關的抵押會被拒絕，或者保險費會大幅增加。倘若出現這種情況，您有必要跟醫生談談，因為許多諮詢人士願意給抵押公司或保險公司寫信，說明您的健康情況和預期壽命。

## 妥善照顧您自己

### 飲食

倘若您得了乙肝，您不必採取特殊的飲食法。正如所有其他的人一樣，您應該保持平衡的飲食。也就是說要定時進餐，包括食用足量的水果和蔬菜，並避免脂肪和糖份含量過高的食物。

大多數人每天需要進餐兩次，食物包括肉、家禽、魚、蛋、堅果、豆類種子、豆類、芝士、牛奶和奶制品，這些提供足量的蛋白質。

食物範圍應廣泛多樣，這樣既能保證提供足量的維他命和礦物質，亦更美味可口。大多數飲食適當的人不需要補充維他命。倘若您對此有些擔心，可請醫生給予指導。出現乙肝症狀的人可能需要得到進一步的建議，以改善飲食。

## 酒精

倘若可能，應徹底戒酒，特別是得了慢性乙肝的人。飲酒會加速對肝臟的損害。倘若做不到，亦應盡可能少喝，不要超過建議的量（男士每週 21 單位，女士 14 單位）。

## 補充保健

除了臨牀醫學治療，您還可選擇補充保健療法。一些患有乙肝的人發現按摩、香氛療法、反射治療、太極、藥物治療和類似療法，均有助於緩解疲倦和肌肉疼痛等症狀。

中國傳統醫學、針灸和中草藥是乙肝患者可考慮的另外一些療法。倘若您考慮將這些治療方法作為自己醫療保健的一部分，您應權衡利益和風險，這很重要。與醫學治療一樣，並不是所有的補充療法均安全有效。確保您的執業醫師已在認證機構登記，並且對乙肝比較瞭解。

## 有用的詞彙

**急性**—發作很快、持續時間較短的疾病，可能很嚴重，但大多數人在幾週內就能恢復健康，而且不會產生長期影響。

**白蛋白**—人血中的主要蛋白質，由肝臟製造。低白蛋白水平是肝臟受損的一個訊號。

**ALT**—丙氨酸轉氨酶，肝臟中的一種酶，肝臟受損後進入血液。ALT檢測用來監測和評估感染慢性乙肝和其他類型肝炎的病人肝臟受損的程度。

**抗體**—身體對入侵物質（抗原）產生防禦反應所生產的一類免疫球蛋白（蛋白質）。

**抗原**—入侵物質，可能為病毒的一部分。身體的免疫防禦透過生產抗體來抵抗抗原。

**AST**—穀草轉氨酶，肝臟中的一種酶，但相比 ALT 其肝臟特異性要差一些（見上）。例如發生心臟病後 AST 水平可能會升高。

**自身免疫**—身體防禦機制攻擊身體另一部分的一種疾病。

**膽汁**—由肝臟製造的一種黃色/綠色的液體，幫助消化含脂肪和膽固醇的食物。

**膽紅素**—血紅蛋白分解產物或無用產物。血液中膽紅素含量升高說明可能發生了肝臟疾病，特別是膽管疾病。

**血液標記物**—在發生或懷疑發生感染或疾病時血液中測定的物質，其含量可能會升高。

**慢性**—持續時間較長的疾病（超過六個月），可能持續終生。

**腦病**—大腦功能受到干擾，導致意識混亂和記憶喪失的疾病。例如，在肝硬化後可能出現腦病。

**酶**—由身體生產，幫助加快化學反應速度（可用肝功能測試測量）的物質，通常為蛋白質。

**免疫球蛋白**—存在於體液和細胞組織中的大蛋白，作為抗體起作用，結合入侵生物，例如細菌或病毒，以破壞它們。

**炎症**—免疫系統針對感染做出的第一反應，通常會出現發熱、水腫、疼痛和壓痛。

**聚合酶鏈式反應(PCR)**—給病毒載量提供數值的檢測。

**凝血原酶時間**—測量凝血所需時間的檢測。

**血清轉化**—血液檢測發生變化，出現了與病毒有關的現象。它可能是一種抗原、抗體或病毒本身。

**病毒載量**—血液中病毒的數量。

## 更多資訊

英國肝臟信託基金會向公眾提供多種有關肝臟和肝臟問題的手冊。可參閱我們的網站（[www.britishlivertrust.org.uk](http://www.britishlivertrust.org.uk)）或直接向我們索取。

讀完後可能對您有些幫助的主題包括：

- *酒精和肝臟疾病*
- *肝硬化和肝臟疾病*
- *飲食和肝臟疾病*
- *丙肝*
- *肝癌*
- *肝臟疾病檢測詳解*
- *肝移植*

本手冊僅供參考。在對手冊中所包含內容採取任何行動前，應先取得專業的醫學建議和其他建議，英國肝臟信託基金會不會因手冊內容而採取行動或未採取行動的後果而負任何責任。

## 請伸出援手

當前肝臟疾病的威脅日益嚴峻，我們比以往任何時候更迫切需要採取更多行動……

英國肝臟信託基金會支援、資訊和研究項目的繼續，離不開您的幫助。我們從多種來源籌集基金，其中很大一部分來源於自願捐贈。倘若您願意捐贈，我們就能繼續為有需要的人士提供服務。

倘若您希望透過組織或參與籌款活動來幫助我們開展工作，請致電0800 652 7330 或發送電子郵件至 [info@britishlivertrust.org.uk](mailto:info@britishlivertrust.org.uk)。

您可透過我們的網站 [www.britishlivertrust.org.uk](http://www.britishlivertrust.org.uk) 捐贈。

或者致函：British Liver Trust, 2 Southampton Road, Ringwood, BH24 1HY

本出版物由來自 Gilead Sciences Ltd 的教育經費贊助。