

# 认识肝脏健康



# 今天我们将了解...

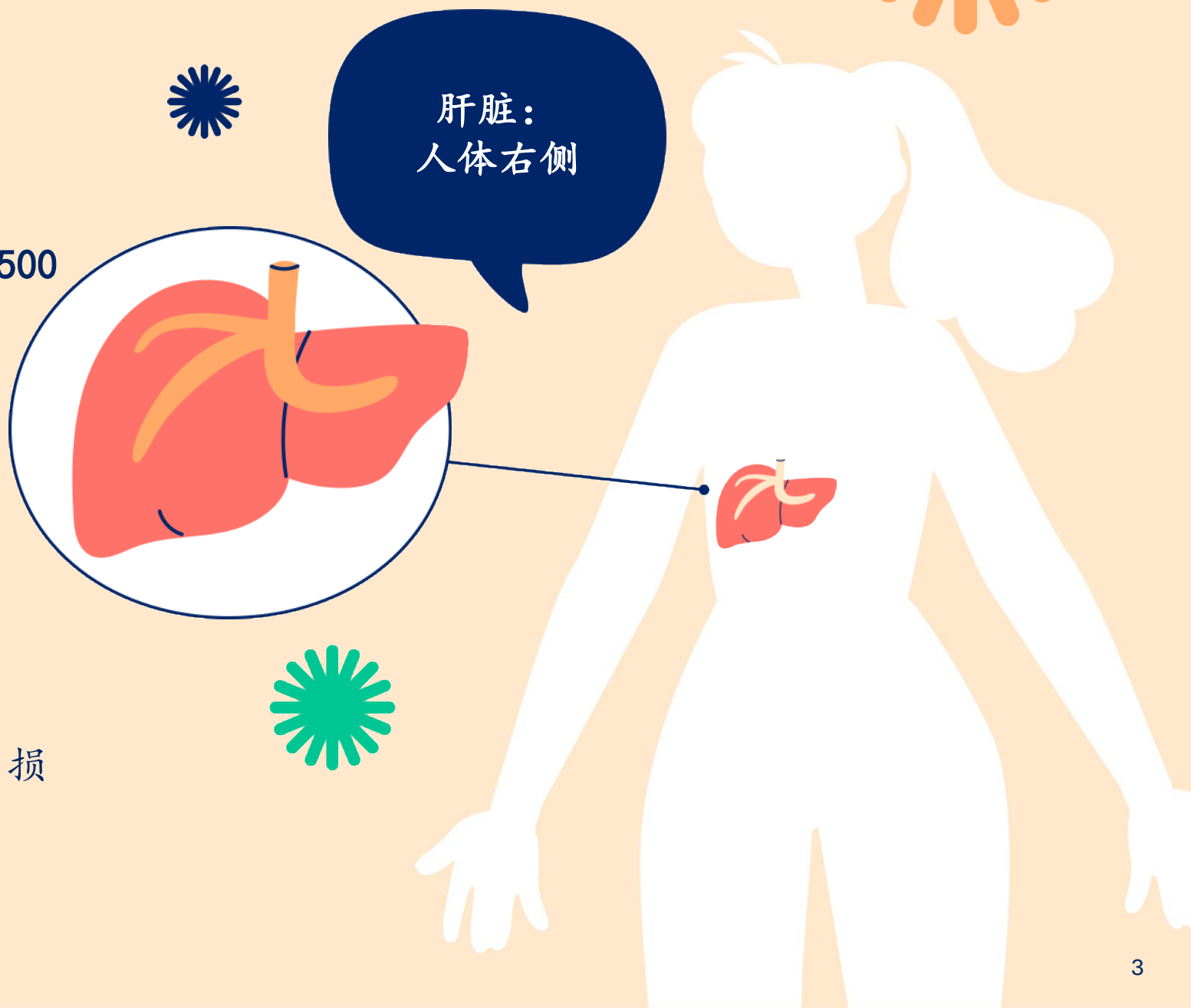
- ✓ 为什么肝脏是人体重要器官？
- ✓ 认识肝脏疾病
- ✓ 谁可能患肝病？肝病常见症状有哪些？
- ✓ 如何检测肝脏的健康状况？
- ✓ 如何维护肝脏健康？
- ✓ 如何寻求支持和帮助？



# 肝脏介绍

肝脏是人体中较大的器官，承担着超过500种重要任务，主要负责：

- ✓ 分解食物
- ✓ 清洁血液
- ✓ 对抗感染
- ✓ 提供能量
- ✓ 协助消化
- ✓ 具备自我修复和再生的能力（前提：损伤不严重）



# 健康肝脏的功能有哪些？



- ✓ 生成并储存糖分和脂肪，为身体提供能量
- ✓ 处理身体摄入的食物、饮品和药物
- ✓ 清除血液中的有害毒素
- ✓ 对抗感染，帮助食物消化
- ✓ 能自我修复和再生（前提：没有严重损伤）

# 什么是肝病？



肝病会损害肝脏的正常功能：

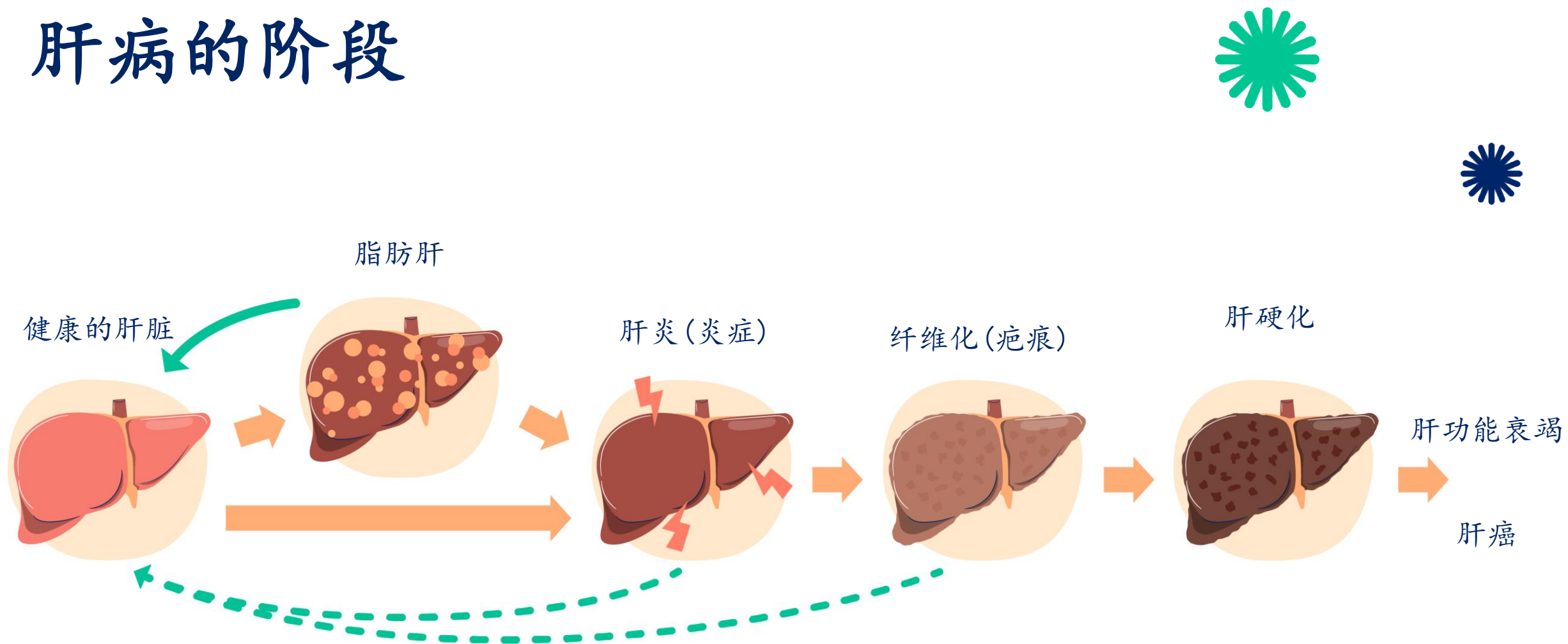
肝脏有可能受到多种疾病的侵袭，包括：

- ✓ 病毒性肝炎
- ✓ 脂肪肝
- ✓ 酒精肝
- ✓ 遗传性疾病
- ✓ 肝癌

大多数肝病患者没有不适感或症状。

**肝病可能导致肝功能衰竭和肝癌！**

# 肝病的阶段



# 哪些人容易患肝病？



任何人都可能得肝病，但以下人群肝脏受损的风险较高：

- ✓ 有脂肪肝的人
- ✓ 长期大量饮酒的人
- ✓ 感染乙型或丙型肝炎的人
- ✓ 有免疫系统相关疾病的人
- ✓ 先天性肝病患者



# 什么是病毒性肝炎？

"肝炎"是指肝脏出现的炎症。

在澳大利亚，最常见的肝炎病毒是：甲型肝炎病毒（Hepatitis A）、乙型肝炎病毒（Hepatitis B）、丙型肝炎病毒（Hepatitis C）。

	传播方式	是否可能变为慢性病（长期患病）？	有治疗方法吗？	有治愈方法吗？	有疫苗吗？
甲肝	被污染的食物和水	否	无特异性治疗	依赖免疫系统自愈	是
乙肝	母婴传播、血液传播、性接触	是	是	否	是
丙肝	血液传播	是	是	是	否



# 肝病有哪些常见症状？

相关症状包括：

- ✓ 感觉不适
- ✓ 食欲减退或体重下降
- ✓ 眼白或皮肤发黄（黄疸）
- ✓ 腹部或脚踝出现肿胀

大多数肝病早期没有明显症状，  
往往在肝脏严重受损时才会出现



# 如何检测是否患有肝病

## 验血 -

检查肝功能指标是否正常

## 影像学检查 -

如超声、CT或MRI，观察是否有炎症、水肿或纤维化

## 肝穿刺活检 -

取一小块肝组织，评估肝脏的真实状况

如果对肝脏健康感到担忧，  
请及时咨询医生或全科医生  
(GP)。



# 如何检测乙型和丙型肝炎？

乙肝和丙肝的血液检测有多种类型。检查过程简单且保密。

## 乙型肝炎检测可以判断是否：

- ✓ 患有慢性乙型肝炎，需定期检查与治疗
- ✓ 已经产生免疫力，今后不会再次感染
- ✓ 没有免疫力，需要接种乙型肝炎疫苗

## 丙型肝炎检测可以判断是否：

- ✓ 曾经感染过丙型肝炎，但已自愈
- ✓ 当前感染丙型肝炎，且有可能通过治疗治愈



# 肝病的治疗



- ✓ 是否需要治疗，需由医生根据具体情况判断。
- ✓ 药物（全科医生开药）、饮食和锻炼，维持健康的生活方式。
- ✓ 肝脏一旦严重受损（肝硬化），将无法逆转。

# 乙型和丙型肝炎的治疗



## 乙型肝炎

- ✓ 慢性乙型肝炎患者应每6至12个月定期就诊，检查肝脏健康状况。
- ✓ 治疗可以减缓肝脏受损进程，降低发展成肝癌的风险。
- ✓ 如果需要服药，医生会给出相应建议。

## 丙型肝炎

丙肝可以通过直接抗病毒药物（Direct Acting Anti-virals, DAAs）进行治疗。这种片剂药物的优点：

- ✓ 清除体内病毒
- ✓ 副作用很少甚至没有
- ✓ 有助于预防肝脏受损和降低患肝癌的风险
- ✓ 约 95% 的患者可以治愈。

# 如何预防乙型和丙型肝炎？

## 丙型肝炎：

- ✓ 不要共用如牙刷或剃须刀等个人物品
- ✓ 只在有执照、使用消毒设备的正规店铺进行纹身或穿环
- ✓ 就医或接受牙科治疗时，一定要选择有执照的专业人士。
- ✓ 发生性行为时使用安全套和润滑剂
- ✓ 出国时谨慎选择医疗服务，尤其注意设备是否消毒
- ✓ 清理血迹时务必戴手套
- ✓ 绝对不要共用注射毒品或针具。



# 呵护肝脏健康

在日常生活中，有四个关键因素对肝脏保养至关重要



均衡饮食



减少甚至停止饮酒



锻炼



照顾好自己



# 哪里可以寻求帮助



## General Practitioner (GP) - 全科医生 (GP)

诊所 [www.healthdirect.gov.au/australian-health-services](http://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services)

查找全科医生

## Sexual health clinics - 性健康诊所 - 1800 451 624

[www.health.nsw.gov.au/sexualhealth](http://www.health.nsw.gov.au/sexualhealth)

## Multicultural HIV and Hepatitis Service - 多元文化 HIV 与肝炎服务中心 (MHAHS) [www.mhahs.org.au](http://www.mhahs.org.au)

# 在哪里可以获得语言支持服务？

如需用母语与医生或医护人员沟通：

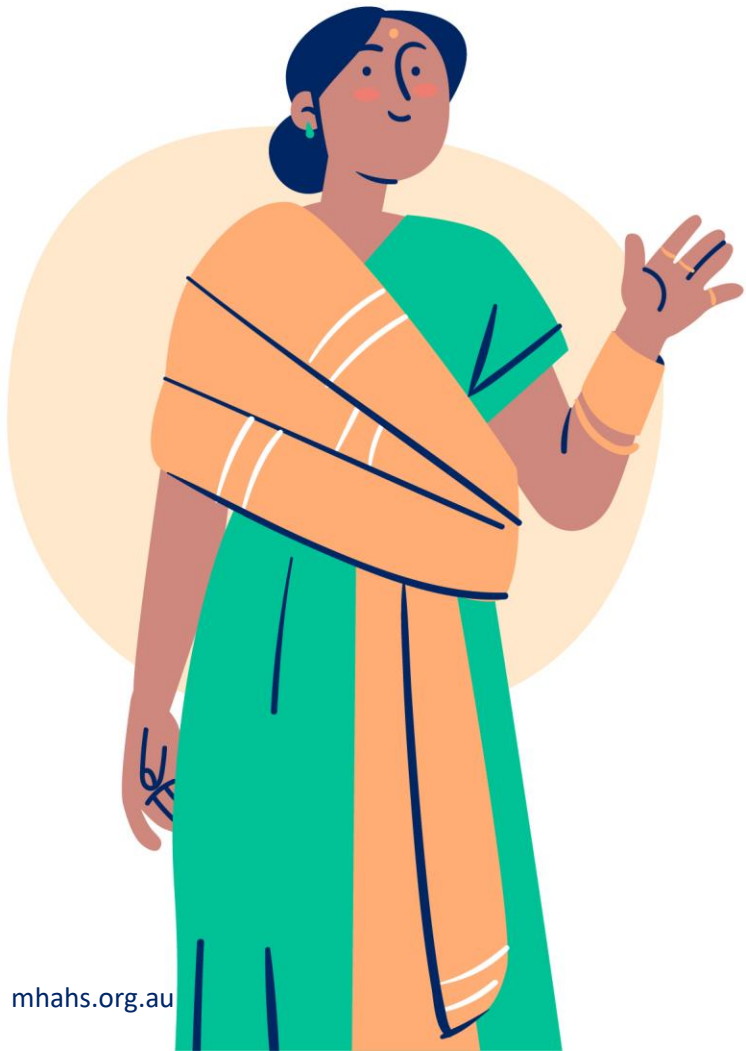
- ✓ 请致电 Translating and Interpreting Service (TIS )13 14 50
- ✓ 服务免费且保密
- ✓ 请向诊所前台说明需要预约口译服务



# 我们今天学到了什么？

## 判断题？

1. 肝脏会处理我们吃进体内的大部分食物和饮料，甚至还会分解接触皮肤的化学物质。
2. 一旦开始觉得不舒服，就说明自己已经得了肝病。
3. 如果不及时治疗，乙型肝炎有可能发展成肝病。
4. 保护肝脏最重要的是多运动。



# 重要信息总结

- ✓ 均衡饮食，规律运动
- ✓ 维持健康体重
- ✓ 避免或减少饮酒
- ✓ 配合全科医生（GP）监测肝脏健康状况
- ✓ 主动检测乙型和丙型肝炎（乙肝疫苗可接种预防）





有问题吗？

August 2025



编制单位：

新州多元文化部 HIV  
与肝炎服务中心  
(NSW Multicultural HIV  
and Hepatitis Service)  
(MHAHS) [mhahs.org.au](http://mhahs.org.au)

