

# 認識肝臟健康



MULTICULTURAL HIV  
AND HEPATITIS SERVICE



# 今天我們將 討論...

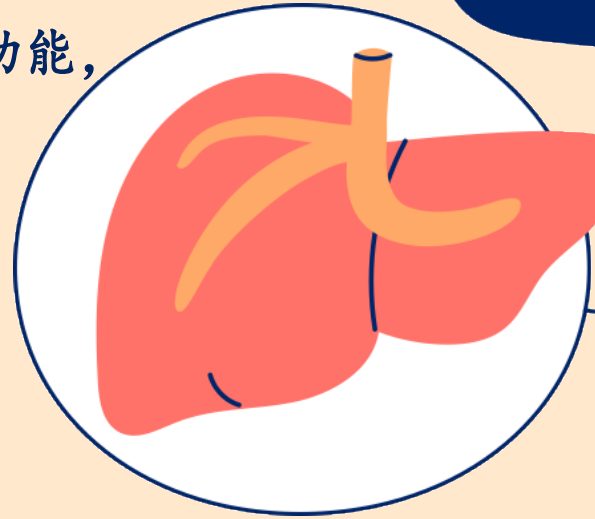
- ✓ 肝臟為什麼是您身體中重要的一部份
- ✓ 您需要知道的肝病知識
- ✓ 誰可能會患上肝病和常見的病徵
- ✓ 檢測您肝臟的健康
- ✓ 如何保持肝臟健康
- ✓ 尋找協助與支援



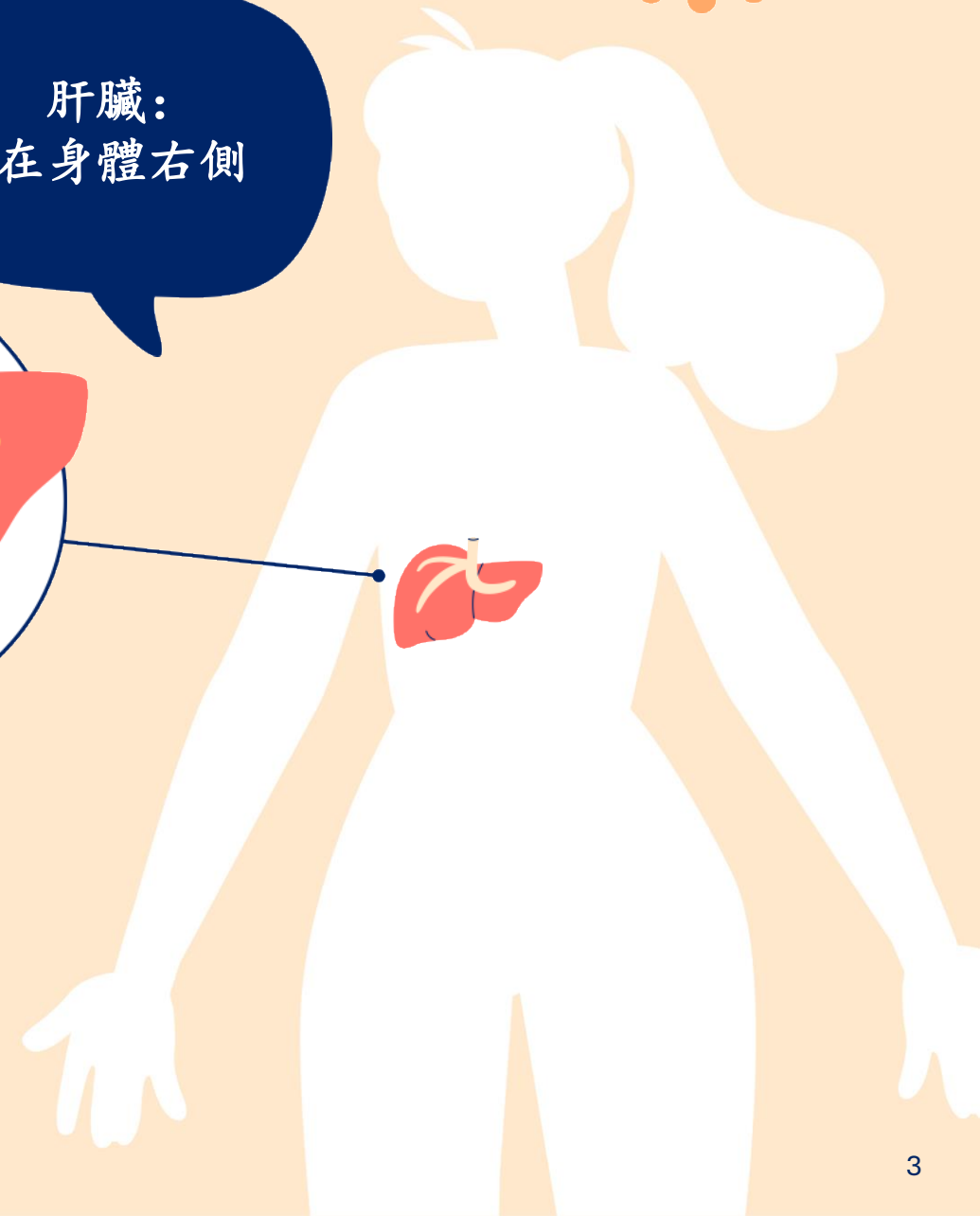
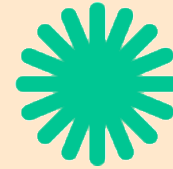
# 關於您肝臟的事實

肝臟是一個大型器官，有超過 500 種功能，包括：

- ✓ 分解食物
- ✓ 清潔您的血液
- ✓ 對抗感染
- ✓ 幫助您製造能量
- ✓ 幫助消化
- ✓ 當損傷不嚴重時，能夠自我修復和再生



肝臟：  
在身體右側



# 健康的肝臟會 做什麼？



- ✓ 製造並儲存糖和脂肪為您的身體提供能量
- ✓ 處理您進食的食物、飲品和服用的藥物
- ✓ 協助清除血液中對身體有害的毒素
- ✓ 對抗感染並協助消化食物
- ✓ 當損傷不嚴重時，能夠自我修復和再生

# 什麼是肝病？



肝病損害肝臟，並使其無法正常運作：

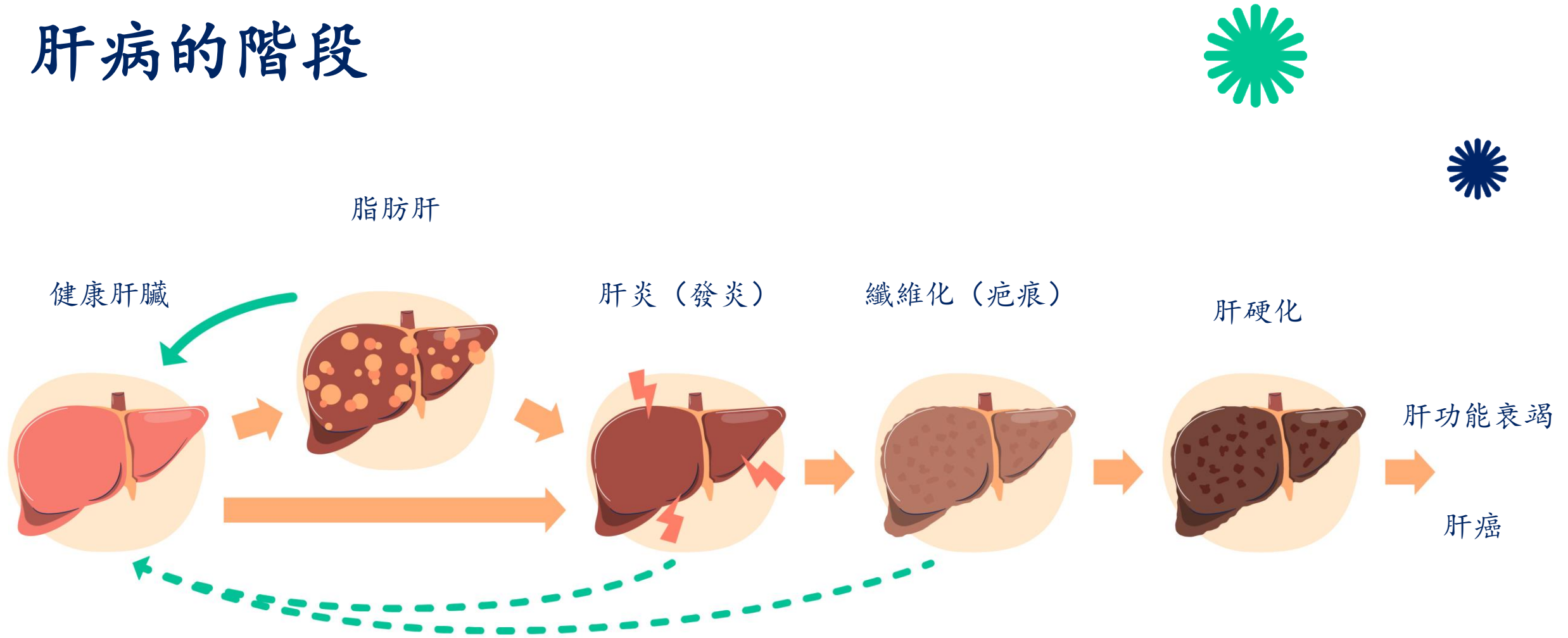
許多狀況會影響肝臟，包括：

- ✓ 病毒性肝炎
- ✓ 脂肪肝
- ✓ 酒精性肝病
- ✓ 遺傳狀況
- ✓ 肝癌

大多數患有肝病的人不會感覺不適或有症狀。

**肝病可導致肝衰竭和肝癌！**

# 肝病的階段



# 誰有罹患肝病的風險？



肝病可以影響任何人，但下列人士會有肝臟損傷風險：

- ✓ 有脂肪肝
- ✓ 喝太多酒
- ✓ 有乙型或丙型肝炎
- ✓ 有影響免疫系統的問題
- ✓ 出生時即患有肝病



# 什麼是病毒性肝炎？

肝炎的意思是肝臟發炎。

在澳洲，導致肝炎的最常見病毒為：甲型肝炎病毒、乙型肝炎病毒和丙型肝炎病毒。

	如何傳染？	會變成慢性（長期）病嗎？	有治療方法嗎？	可以治癒嗎？	有沒有疫苗？
甲型肝炎	污染的食物和水	不會	沒有特定方法	免疫系統	有
乙型肝炎	母親傳染嬰兒、 血液接觸、 性行為接觸	會	有	不可以	有
丙型肝炎	血液接觸	會	有	可以	沒有



# 肝病的常見症狀 是什麼？

症狀包括：

- ✓ 感覺不適
- ✓ 食慾不振或體重減輕
- ✓ 眼睛或皮膚發黃（黃疸）
- ✓ 胃部和腳踝腫脹

通常在肝臟嚴重受損之前都不  
會出現症狀



# 檢測肝病

## 驗血-

檢查您的肝功能

## 掃描-

超聲波、電腦斷層掃描（CT）或磁力共振（MRI），查看肝臟是否有發炎、腫脹或出現疤痕

## 肝臟切片檢查-

取出一小塊肝臟組織樣本，以了解肝臟的運作情況

若您對肝臟健康感到擔憂或有任何問題，請諮詢您的醫生或家庭醫生。



# 乙型與丙型肝炎檢測

乙型與丙型肝炎有不同類型的血液檢測。這些檢測簡單且保密。

## 乙型肝炎檢測結果會告訴您是否：

- ✓ 有慢性（長期）乙型肝炎感染，需要護理及接受治療
- ✓ 已產生對乙型肝炎的免疫力，並且不會再次感染
- ✓ 沒有抵抗乙型肝炎的保護，需要接種乙型肝炎疫苗

## 丙型肝炎檢測結果會告訴您是否：

- ✓ 曾經感染丙型肝炎，但現在沒有
- ✓ 您目前有丙型肝炎，但可以治癒



# 治療肝病



- ✓ 治療可以是一個選項——您的醫生會根據情況建議是否需要治療。
- ✓ 透過藥物治療（由您的家庭醫生提供）、飲食和運動，以及維持健康生活方式。
- ✓ 一旦肝臟嚴重受損（肝硬化），便無法逆轉。

# 治療乙型與丙型肝炎

## 乙型肝炎

- ✓ 慢性乙型肝炎——定期（每 6 至 12 個月）看醫生，以檢查肝臟健康。
- ✓ 治療可以減緩肝臟損傷，並降低罹患肝癌的風險。
- ✓ 您的醫生會建議您是否需要服用藥物。

## 丙型肝炎

丙型肝炎使用稱為直接作用抗病毒藥物（DAAs）的藥物作治療。這些藥物為藥丸或藥片，具有以下特點：

- ✓ 將病毒從身體中清除
- ✓ 副作用少或沒有副作用
- ✓ 降低肝臟受損與罹患肝癌的風險
- ✓ 治癒95%的丙型肝炎患者。



# 如何保護自己免於感染乙型與丙型肝炎？

## 丙型肝炎：

- ✓ 不要共用如牙刷或鬚刨等個人物品
- ✓ 只到持牌專業人士處接受紋身或身體穿孔服務，並確保使用消毒過（清潔）的設備
- ✓ 只接受持牌專業人員執行的醫療與牙科程序
- ✓ 進行性行為時使用安全套與潤滑劑
- ✓ 在海外接受醫療或牙科程序時多加小心
- ✓ 清理血液時要戴手套
- ✓ 絕對不可共用注射毒品的設備。

乙型肝炎——  
接種疫苗



# 照顧您的肝臟

照顧肝臟有四個主要的生活方式



健康飲食



減少或停止飲酒



運動



照顧自己



# 何處可以尋求協助？



**General Practitioner (GP) – 全科醫生 (GP)**

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

查找全科醫生 (GP)

**Sexual health clinics – 性健康診所 – 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  
愛滋病与丙型肝炎服务 (MHAHS)** [www.mhahs.org.au](http://www.mhahs.org.au)

# 在何處以您的語言取得協助？

若需要用您的語言與醫生或醫療服務提供者溝通：

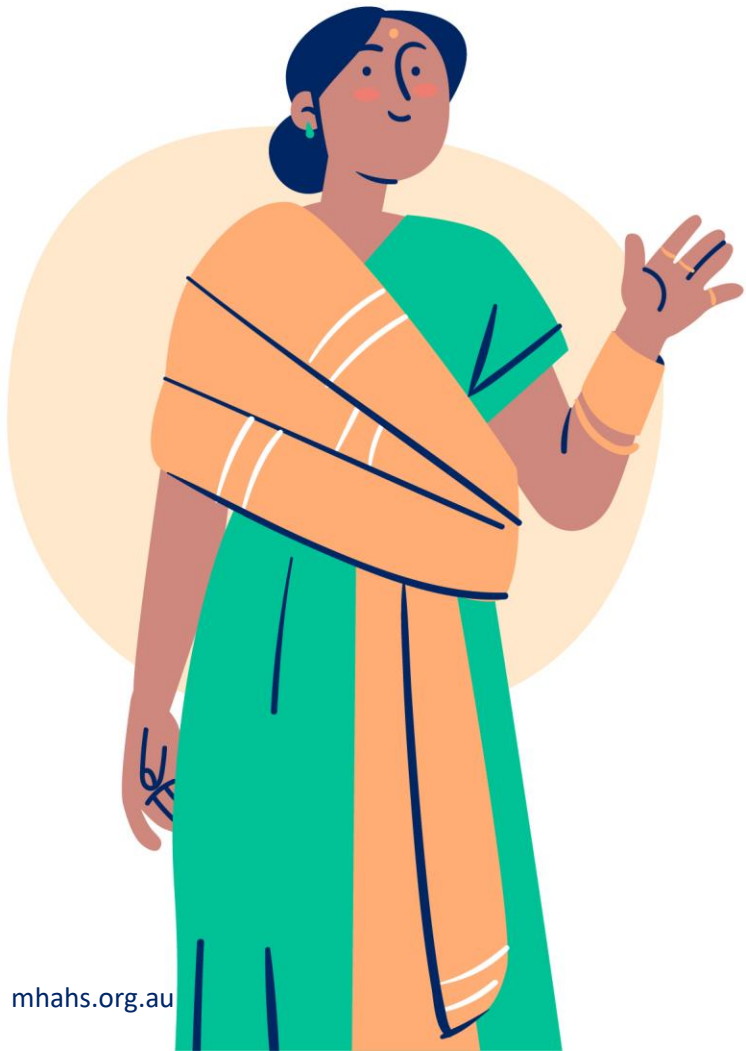
- ✓ 致電翻譯與傳譯服務 (TIS )： 13 14 50
- ✓ 這項服務免費且保密
- ✓ 向接待員要求安排免費傳譯員



# 今天我們學到了什麼？

## 對或錯？

1. 您的肝臟會處理您進食和飲用的大部份東西，甚至包括接觸到皮膚的化學品。
2. 當您開始感覺不適時，便知道自己患上肝病。
3. 若不治療，乙型肝炎會導致肝病。
4. 關於肝臟健康，最重要是要多做運動。



# 您該謹記的重點

- ✓ 健康飲食並定期運動
- ✓ 維持健康體重
- ✓ 避免或減少飲酒
- ✓ 在您的家庭醫生處檢查肝臟健康狀況
- ✓ 接受乙型和丙型肝炎檢測（乙型肝炎可接種疫苗）



問題?



August 2025



製作單位：

# 新南威爾士州多元文化愛 滋病毒與肝炎服務 (NSW Multicultural HIV and Hepatitis Service)

(MHAHS) [mhahs.org.au](http://mhahs.org.au)

