



# 与乙型肝炎共存



您的治疗与生活方式决定

**Hepatitis**  
SCOTLAND

**NHS**  
SCOTLAND

## 关于本手册

如果您刚被诊断为患有乙型肝炎，本手册可以帮助解答您的一些疑问。

如需更多信息，您也可以访问苏格兰乙型肝炎（Hepatitis Scotland）网站：[www.hepatitisscotland.org.uk](http://www.hepatitisscotland.org.uk)

# 目录

<b>关于乙型肝炎的一切</b>	<b>5</b>
什么是乙型肝炎?	5
我能感染他人吗?	7
解释乙型肝炎结果	8
乙型肝炎会对我的身体做什么?	11
<b>乙型肝炎的治疗</b>	<b>15</b>
有哪些治疗选择?	15
治疗慢性乙型肝炎	16
进行治疗评估	16
作出治疗决定	17
治疗有任何副作用吗?	18
<b>关于治疗的常见问题</b>	<b>21</b>
如果治疗不起作用, 该怎么办?	21
什么是肝硬化?	22
如有HIV, 我还能得到治疗吗?	22
我患有乙型肝炎和丙型肝炎 (HCV)	23
我患有乙型肝炎和丁型肝炎	23
<b>与乙型肝炎共存</b>	<b>25</b>
健康平衡饮食	25
保持活力	26
减少或停止饮酒和吸毒	26
性健康	27
睡眠	27

共同关注的问题	29
告诉谁?	29
乙型肝炎与怀孕	30
病耻感与歧视	31
我有哪些权利?	31
我能获得福利金吗?	32
我可以从哪里获得更多帮助?	34
乙型肝炎	34
性健康	34
健康生活	35
心理健康与幸福感	35
饮酒及其它药物滥用	36
平等、就业及福利权	38
术语表	40

# 关于乙型肝炎的一切

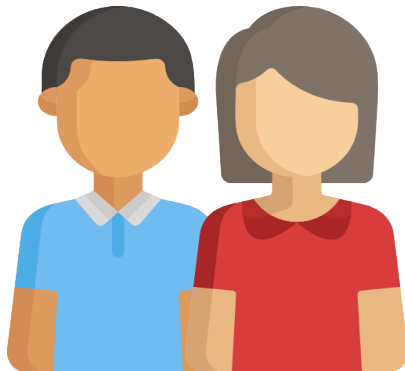
## 什么是乙型肝炎？

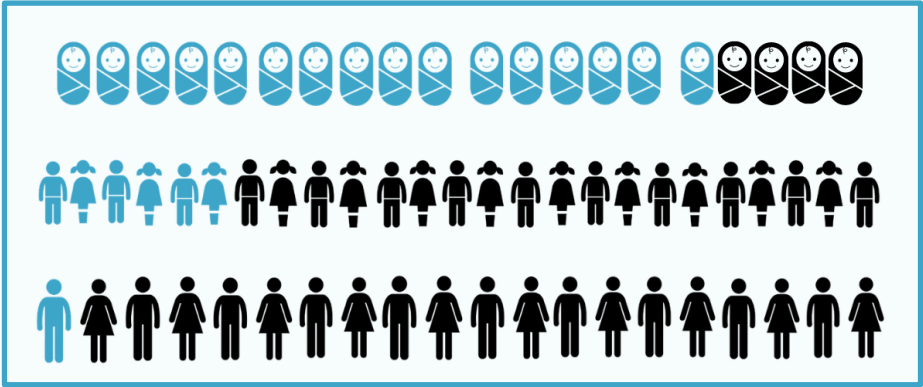
乙型肝炎是一种由乙型肝炎病毒（HBV）引起的肝脏感染。乙型肝炎通过接触受感染的血液或其他含有病毒的体液（比如唾液、精液和阴道分泌物）传播。

传播还可能发生在母婴之间，在婴儿出生时（垂直传播）或在孩子幼年时（水平传播），病毒通过受感染的母亲传染给孩子。这是世界各地最常见的传播途径。然而，性接触传播和注射吸毒也是常见的传染方式。

慢性乙肝是一种持续六个月以上的感染（这通常是终身感染）。这说明免疫系统无法清除该病毒。血液检查将可以确定您是否患有慢性乙肝。

演变成慢性（终身）乙肝的可能性取决于在什么年龄段受感染。六岁以下婴儿及儿童最可能发展成慢性感染。





- 80-90%的受感染婴儿在一岁时发展成慢性感染
- 30-50%的受感染儿童在六岁前发展成慢性感染
- 在原本健康的受感染成年人中，不到5%会发展成慢性感染

如不加以适当监控，多达30%慢性感染的成年人会发展出严重疾病，如肝硬化（肝脏结疤）或肝癌。大多数死亡和肝脏疾病仅发生在那些数十年未得到确诊的患者身上，而且也有生活方式因素，比如饮酒、肥胖症或服用长期药物。

乙型肝炎病毒可在体外存活至少7天。在此期间，病毒仍可感染未受疫苗保护的人。您的密切接触者（包括家庭成员）通过接种疫苗来减少继续传播的风险是至关重要的。目标免疫和血液卫生使进一步的传播不大可能发生。

## 我能感染他人吗？

乙型肝炎是一种血源性病毒，可经血液接触传播。乙型肝炎也出现在其它体液中，其中包括唾液和性液（精液和阴道分泌物）。因此，乙型肝炎也是一种性传播感染（STI）。使用安全套减少性交期间传播HBV的可能性。永不共用注射器及其他注射药品用具。

### **乙型肝炎疫苗可预防人们感染该病毒。**

乙型肝炎的传播可以得到预防，家庭成员接种疫苗是防止传播乙型肝炎的最有效方法之一。疫苗是我们预防如乙型肝炎等传染病传播的最佳方式。

乙型肝炎并不是通过正常社交接触传播的，比如共用餐用器皿或餐具，或触摸了某个感染乙型肝炎的人。乙型肝炎患者的溢出血液应按照合理的感染控制程序进行清理（比如配戴手套并使用合适的清洁产品，如消毒剂产品）。刮伤、割伤及伤口应用肥皂和水清洗，再覆盖一层防水敷料或创口贴。

也可能从个人护理用品感染乙型肝炎，如接触到血液或体液的刮胡刀、牙刷和修甲工具。不应共用这类物品。身体穿孔、纹身和针灸都应使用新的无菌针。

## 解释乙型肝炎结果

诊断乙型肝炎可能是复杂的。有关乙型肝炎的检测将寻找病毒（抗原）部分或您的免疫应答（抗体）部分。检测将查明您当前是否有感染，您是否有免疫，以及您是否对他人有传染性。

有许多不同的血液检查可用于诊断乙型肝炎。它们可按个体检测或系列检测安排。请您的医生或其他医疗保健专业人员解释安排了哪些检测以及您将在何时得知结果。以下为一些常用检测及其含义。



**乙型肝炎表面抗原 (HBsAg)** 是在乙型肝炎病毒表面上的一种蛋白质。在急性或慢性乙型肝炎感染期间，可从血液中检出。人体通常对HBsAg产生抗体，是感染后正常免疫反应的一部分。

检查结果阳性意味着：此人有急性或慢性乙型肝炎病毒感染，并且可以将病毒传染给他人

检查结果阴性意味着：此人血液中没有乙型肝炎病毒。



---

**乙型肝炎表面抗体（抗-HBs）**是人体对乙型肝炎表面抗原做出反应而产生的一种抗体。

检查结果阳性意味着：此人因以下两种原因之一而不受乙型肝炎病毒的危害或对该病毒已有免疫：

1. 已成功接种预防乙型肝炎的疫苗
2. 从急性感染中康复（不会再次感染乙型肝炎）并且体内病毒已清除

---

**乙型肝炎核心抗原的IgM抗体（IgM 抗-HBc）**用于检测急性感染。

检查结果阳性意味着：此人在过去六个月内感染了乙型肝炎病毒。

---

**总计乙型肝炎核心抗体（抗-HBc）**是人体对乙型肝炎病毒的一个叫做“核心抗原”的部分做出反应而产生的一种抗体。该检测的含义通常取决于其它两种检测的结果，即HBsAg和抗-HBs。

检查结果阳性意味着：此人要么是目前已感染乙型肝炎病毒，要么是在过去感染过该病毒但已清除感染。

---

**乙型肝炎e抗原 (HBeAg)** 是在乙型肝炎病毒感染活跃期间乙型肝炎病毒存在时在血液中找到的一种蛋白质。

检查结果阳性意味着：此人血液内病毒水平高，可以容易地将病毒传染给他人。

---

**乙型肝炎E抗体 (HBeAb或抗-HBe)** 是人体对乙型肝炎e抗原做出反应而产生的一种抗体。

检查结果阳性意味着：此人有慢性乙型肝炎病毒感染，但由于血液中乙型肝炎病毒水平低，通常肝脏问题风险较低。

---

**乙肝病毒基因 (HBV-DNA)** 是探测乙型肝炎病毒在人血液中存在和水平的一种常见检测。HBV-DNA水平（或“病毒载量”）是病毒复制的标志。当感染不活跃或在有效抗病毒治疗后下降时，HBV-DNA水平通常较低。

较高水平意味着：

- 病毒在体内繁殖，具有高度传染性，并且可将病毒传染给他人
- 如果此人有慢性乙型肝炎病毒感染，病毒基因的存在意味着此人可能有肝脏损伤的增加性风险。

## 乙型肝炎会对我的身体做什么？

慢性乙型肝炎感染有四个阶段，但通常难以将人们准确地划分为只有某个阶段。

### 1 免疫耐受期

在此阶段，HBV在体内自由繁殖，病毒载量高，但免疫系统对感染作出的反应不强。

### 2 主动免疫反应期

在此阶段，免疫系统攻击肝脏内受HBV感染的细胞。对许多人来说，免疫系统能够控制住病毒，病毒复制量减少，并进入下一个阶段。

### 3 非活动携带期

在现在这个非活动阶段，免疫系统控制HBV，使其不再自由复制。HBV病毒载量低或不易探测，通常肝酶水平低。在成年时感染乙型肝炎的患者中，大约有10-25%会变成“慢性非活动携带者”，这意味着他们仍然可以将HBV传播给他人，但不太可能发展出长期的肝脏损伤。有些人会经历主动免疫反应和非活动携带的周期。

# 4

## e抗原-阴性慢性活动性肝炎

有些人在其乙型肝炎病毒变异逃脱抗体控制时从第三阶段移动到第四阶段。在此阶段的患者缺少e抗原，但有中等程度的病毒复制及肝脏炎症。因为经历过前一个阶段的活动性炎症，这些患者可能已经存在肝脏损害，他们有患并发症（如肝硬化和肝癌）的最大风险。

久而久之，慢性乙型肝炎可能导致严重的健康问题，包括肝脏损伤、肝硬化、肝癌，甚至死亡。随着由病毒引起的严重损害，肝脏经历着几个阶段：

**纤维化：**肝脏发炎后，通过形成小疤痕试图自我修复。这种疤痕性叫做“纤维化”，是肝脏难以正常工作。

**代偿性肝硬化：**大面积肝脏最终变得一直存在疤痕。血液无法自由流动，肝脏开始萎缩变硬。

**代偿失调性肝硬化：**是指肝脏无法从血液过滤废物、毒素和药物。它不再产生止血所必需的凝血因子并导致种种明显的身体状况结局，如腹水（腹部液体肿胀）、黄疸，以及食管静脉曲张（食道（或“食管”）血管异常和/或扩大）。

慢性乙型肝炎病毒感染者有发展肝癌的更高风险（即便是没有肝硬化），为了早发现，必须一年检测一两次。早发现可以挽救生命！

## 肝脏损害进展

健康肝脏



瘢痕组织形成

纤维化



大量瘢痕组织  
导致肝脏硬化

肝硬化



**注：**

用这一页写下您可能想咨询医生或护士的有关乙型肝炎治疗或与乙型肝炎共存  
的任何备注或问题。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

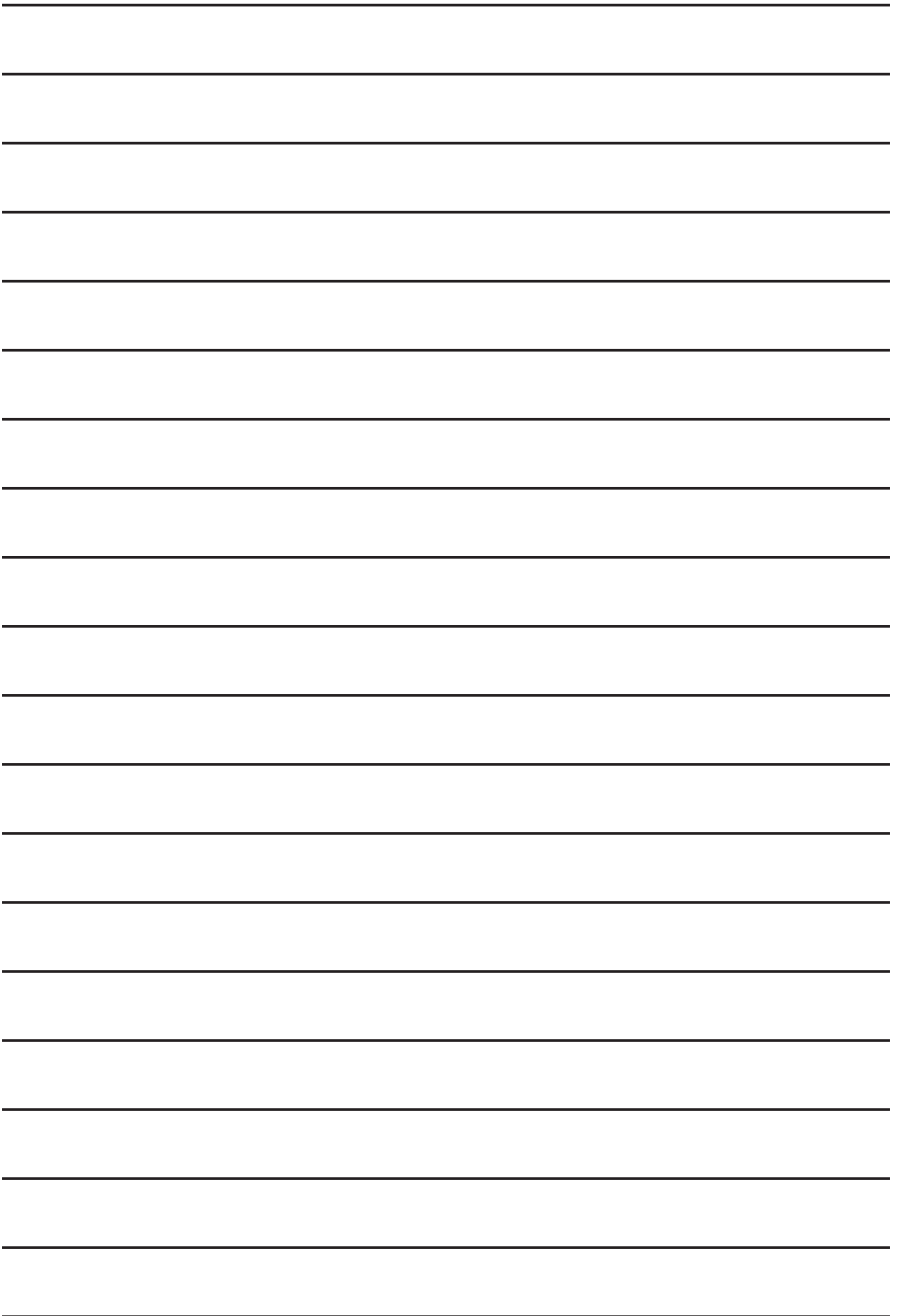
---

---

---

---

---



# 乙型肝炎的治疗

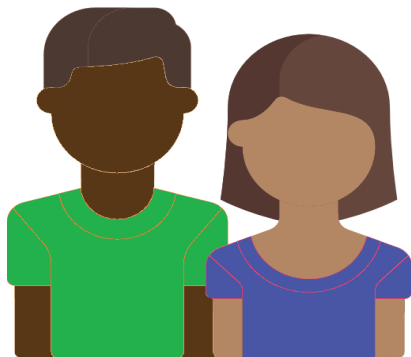
## 有哪些治疗选择？

慢性乙型肝炎（CHB）感染无法通过治疗治愈。乙型肝炎患者通常分为HBeAg-阳性和HBeAg-阴性。在这两组中，患者要么有活动性炎症和肝脏损伤，要么没有肝脏损伤。

这与血液中HBV基因量一起，用来做出治疗决定。治疗目标是控制病毒，通过将血液中的病毒数量减至低水平来阻止其复制并损害肝脏。这是因为目前没有能够完全清除病毒的特效药。

如果您有大量病毒（病毒载量高），或者正在增加并且有任何炎症体征，那么可能会对您进行抗病毒治疗。这将有助于阻止病毒倍增对肝脏造成进一步损害。

病毒载量检测在帮助临床人员检查疗效如何时非常重要，因此定期重复检测以帮助监控进展。



## 治疗慢性乙型肝炎

用于CHB的治疗有两类：核苷类药物（NA）或聚乙二醇干扰素（PEG-INF）。

### 核苷类药物（NA）

这些是使用的主要药物类型。根据患者的需要，有一些可供使用的此类药物。NA药物通过阻止乙型肝炎病毒在体内复制起作用。这些药物的主要优势之一在于严重副作用罕见。对NA治疗的高度坚持对于减少病毒载量、维持低病毒载量和防止耐药性来说至关重要。

### 聚乙二醇干扰素（PEG-INF）

对于血液中病毒水平高的患者，可能会开一种不同的药物。聚乙二醇干扰素 $\alpha$ 通过攻击病毒促进机体的自身免疫系统。PEG-INF通常以注射形式施用，每周一次，持续四至六个月。该治疗在英国使用不频繁，在一定程度上是由于它与NA相比有显著的副作用。

## 进行治疗评估

评估过程为您提供与一名经培训的支持专业人员交谈的机会，谈论您对乙型肝炎的任何问题或担忧。这还为您提供了一个机会，去了解实际治疗中涉及到哪些内容以及这将如何影响您和家人的更多信息。

初步评估还将有助于确定乙型肝炎病毒到目前为止如何影响您的身体。医疗人员将进行一些检测来确定您的血液中有多少病毒以



及病毒如何影响您的肝脏。这将包括若干血液检查和一次瞬时弹性波扫描仪检查（Fibroscan，一种针对肝脏的非侵入式扫描）。他们将会向您解释并回答任何问题。

## 作出治疗决定

大多数乙型肝炎慢性感染患者不需要治疗。通常如有以下情况才提供治疗：

- 您的免疫系统自身无法控制乙型肝炎
- 有持续存在肝脏损伤的证据

一线治疗的选择受到患者特征和知情患者选择的影响。

考虑因素有：

- 施用途径
- 副作用
- 可能的治疗时间
- 家庭计划
- ALT（肝脏内用于监控肝脏损伤的一种酶）
- HBV DNA
- 肝脏组织学或瞬时弹性波扫描仪检查结果
- 基因型
- 家族病史

归根到底，所提供的治疗类型有优点也有缺点，您的专科医生会建议可能的最佳治疗过程。

## 治疗有任何副作用吗？

治疗可能会干扰其它疾病。治疗期间通常经历的其它症状可影响人际关系、财务、性欲或生活方式（如饮食）。

理解副作用是由治疗和病毒引起的，能够在艰难时期帮助减少沮丧感。

## 核苷类药物（NA）的副作用

尽管NA类药物很强效，但严重副作用却是罕见的。以下列出了两种药物的一些常见副作用：

- 感到恶心或有呕吐感，尤其是如果药片不与食物一起服用
- 皮疹
- 感到虚弱
- 头晕
- 骨质变薄，如长期服用
- 失眠
- 肾脏问题，罕见病例

您的治疗团队将长期监控副作用。

## 聚乙二醇干扰素（PEG-INF）的副作用

- 类似流感症状
- 疲劳
- 发热
- 肌肉痛
- 关节痛
- 僵硬
- 头痛
- 抑郁
- 焦虑
- 压力

对有些人来说，PEG-INF的副作用可能反复出现且难以应对，因此，不再对他们使用PEG-INF，而是采用替代治疗。不过，也有人发现，在治疗第一个月之后副作用变得不太严重，而且更易控制。





# 关于治疗的常见问题

## 如果治疗不起作用，该怎么办？

**治疗不起作用的一个常见原因是患者未能按照治疗提供者所建议的方式服用药物。**

定期监控将会显示您对治疗如何反应。如果对具体某种药物无反应，那么您的医生可能考虑尝试另一种不同的药物。

如果身体对聚乙二醇干扰素无反应，则可能使用抗病毒药物。

如果对任何治疗均无反应，且肝脏已严重损害并伴有肝硬化，那么您可能会被考虑进行肝脏移植。

**值得记住的是，即使治疗不起作用，但新药正在不断研发，有可能完全改变我们对乙型肝炎的治疗方式及疗效。**

## 什么是肝硬化？

乙型肝炎病毒攻击并损害肝脏细胞，造成瘢痕组织积累（即纤维化）。然后，肝脏开始从质地上变硬，这就是我们所说的硬化或肝硬化。肝硬化可能是轻微的、有限的或严重的。

### 代偿性肝硬化

“代偿性肝硬化”意味着肝脏仍然能够应付或“代偿”由病毒造成的损害。肝脏可进行大部分（有时为全部）功能。

### 代偿失调性肝硬化

久而久之，随着越来越多的健康肝脏细胞遭到损害并由更硬的瘢痕组织取代，肝脏损害极其严重以至于不再能进行正常功能。这就叫做代偿失调性肝硬化。

## 如有HIV，我还能得到治疗吗？

大约在5-10%之间的HIV患者中，同时还有乙型肝炎病毒，这被称为双重感染。HIV患者不太可能在无治疗的情况下清除乙型肝炎。HIV和HBV双重感染的患者肝脏疾病可能恶化更快。然而，患有乙型肝炎似乎并未使HIV更严重。

## 我患有乙型肝炎和丙型肝炎（HCV）

患者应按照需要仍然接受HCV治疗，然而，在病例报告中显示，使用直接作用的新型抗病毒药治疗丙型肝炎有时会与乙型肝炎再活化相关联。在HCV治疗期间，医疗人员将对双重感染患者监测HBV DNA水平及肝脏ALT水平（肝脏内用于监测肝脏损伤的一种酶）。

## 我患有乙型肝炎和丁型肝炎

丁型肝炎仅发生在乙型肝炎患者中。这是因为丁型肝炎病毒是一种有缺陷的（不完全）病毒，需要有乙型肝炎病毒才能存活并繁殖。尚无对丁型肝炎的有效治疗。在急性期，建议使用非处方药来自我管理症状。可能会对发展出慢性丁型肝炎感染的患者尝试干扰素来减缓病情发展，但在某些情况下可能需要肝脏移植。

# 注：

用这一页写下您可能想咨询医生或护士的有关乙型肝炎治疗或与乙型肝炎共存  
的任何备注或问题。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 与乙型肝炎共存

与乙型肝炎共存将以非常不同的方式影响患者，但有一些人人都可以在治疗前、治疗期间和治疗后做的事情，以帮助改善并照料他们的身体和良好状态。这可能显著地影响病情进展。

## 健康平衡饮食

针对性别、年龄和身高，保持健康体重是至关重要的，还要确保饮食健康平衡。健康平衡的饮食能够有助于改善肝脏健康并减少发展成肝硬化的风险。这包括：

- 饮用充足的水，除了其他方面以外，有助于肝脏排出毒素。
- 吃大量的蔬菜水果、好的碳水化合物和蛋白质、含高纤维素的食物，以及饱和脂肪低的食物（如米饭和意大利面）。与油炸、咸食和甜食相比，这些食物使肝脏更容易处理。
- 良好的文档记录证据表明，定期饮用咖啡可减少肝炎病毒对肝脏造成的损害。

您可以与饮食学专家安排一次预约来帮助您对饮食做出积极改变。

## 保持活力

常规锻炼有诸多好处：积极锻炼能够：

- 改善情绪，如感到沮丧
- 帮助缓解压力
- 帮助改善睡眠
- 帮助保持健康体重
- 改善您的身体抵抗感染的能力

所有这些都为与乙型肝炎共存带来很大的影响。不过，请记住，如果正在接受治疗，您可能会发现运动能力有所降低。

## 减少或停止饮酒和吸毒

为了将对肝脏的任何损害降至绝对最小，将酒精摄入量减至最小限度，或者完全不沾酒。研究显示，即便是适量饮酒都有可能加快乙型肝炎患者肝脏疾病的进展。

吸烟影响身体的再生能力，因此可能对日常健康产生影响。

吸毒也可能加快对肝脏的损害。如果您有乙型肝炎，并在配制、注射、吸入或吸毒品时共用设备，那么也可能使其他人处于感染病毒的危险之中。为了保护您的肝脏并减少传播病毒的风险，考虑停止吸毒，或者每次都使用新设备并决不共用。

如果您在改变饮酒或吸毒习惯上需要帮助，这里提供可用的支持（见第28页）。

## 性健康

乙型肝炎也是一种性传播疾病，可以传染给性伴侣。不论是否告诉您的性伴侣，都可能带来影响。根据诸多因素，包括您与伴侣的关系本质以及你们各自的过去，这可能要么是一个获得支持的经历，要么是一个具有挑战性的经历。

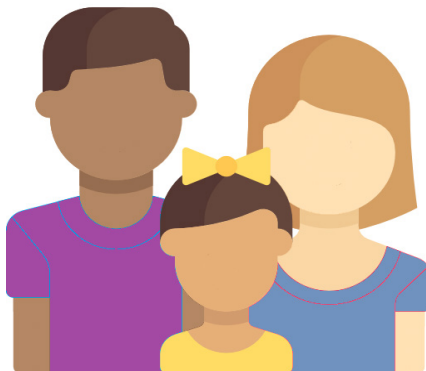
与您的医生或其他人员交谈以获得支持。为了预防您自己和他人患上性传播疾病，请始终使用安全套并定期进行性健康检查。有关性健康、幸福感和性健康服务的更多信息，请访问：

**[www.sexualhealthscotland.co.uk](http://www.sexualhealthscotland.co.uk)**

## 睡眠

有愈来愈多的证据显示了睡眠的重要性及其对健康和幸福感的影响。Sleep Council提供有关睡眠重要性，如何改善睡眠以及在何处获得帮助的信息和建议。更多信息，请访问：

**[www.sleepcouncil.org.uk](http://www.sleepcouncil.org.uk)**



## 注：

用这一页写下您可能想咨询医生或护士的有关乙型肝炎治疗或与乙型肝炎共存的任何备注或问题。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 共同关注的问题

## 告诉谁？

尽管您可能希望家人和朋友都会积极乐观并给予帮助和支持，但是您可能会担心告诉他人会伤害您与他们的关系。

当您在决定告诉谁时，确保您理解如何最好地防止感染他人以及他们如何容易地保护自身。考虑以下问题，可能会对您有帮助：

- 这个人可能的反应
- 告诉某人是否会帮助您面对疾病
- 您非常希望获得支持的人，如您的雇主
- 有可能因为您的乙型肝炎而受到影响的人，如与您一起生活的人
- 任何处于或已经有从您这里得到感染风险的人

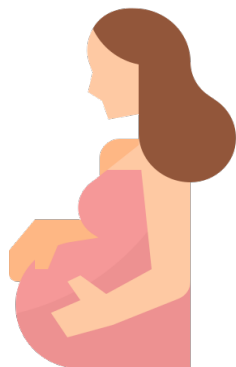
您可能还会觉得有责任告诉可能或已经接触到您的血液或体液的人，如您的性伴侣、与您一起生活的人、您的GP、牙医，或其他医务人员。

## 乙型肝炎与怀孕

在开始乙型肝炎治疗之前与您的医生/专科护士谈论家庭计划是至关重要的。乙型肝炎感染可能在（大约）出生时从受感染的母亲传播至婴儿（垂直传播）。此时获得感染的婴儿有长期感染病毒的高风险。对所有受感染母亲的婴儿从出生起适当接种疫苗，在几乎所有病例中可以预防传播。

在妊娠晚期使用替诺福韦治疗乙型肝炎是治疗的常见指征，还降低母婴传播的可能性。我们不会常规性地劝告采用替诺福韦治疗HBV的女性不要怀孕。

如果您正在服用干扰素，那么由于对胎儿的风险，使用有效避孕是至关重要的。如果在服用干扰素时怀孕了，那么您必须立即与医生/专科护士讨论此事。



## 病耻感与歧视

病耻感是当一个负面标签被附属于人的某个方面，错误地被视为可耻的或不能接受的。乙型肝炎常常会使人感到羞耻，人们可能对此缺乏信息，或者可能对某人如何感染到病毒做出道德评判。这在一定程度上是因为乙型肝炎可通过性传播，而且可能会被联系到如注射毒品等活动上去。

人们可能在生活中的任何方面，如人际关系、家人、在工作中或社交圈里体验到病耻感。记住，按照法律任何健康专业医生都不得对您有所歧视。如果您觉得因为乙型肝炎而受到了不同待遇，则应向当地NHS委员会投诉。

您可能会因为患有乙型肝炎而感到羞耻。这可能会让您感觉自己是“肮脏的”或“丢脸的”，也许不配有伴侣、子女、家庭或工作。这种自我病耻感是许多长期疾病的一种常见反应，您可能需要帮助来克服它并继续您的生活。与您的医生或其他人员交谈以获得支持。

## 我有哪些权利？

如果感觉自己受到了歧视，或者只是需要休假一段时间，那么对您是有一些法律保护的。

根据《2010年的平等法案》（Equality Act 2010），歧视乙型肝炎患者是非法的。

## 我能获得福利金吗？

如果因为患上乙型肝炎而觉得难以或无法继续工作，那么您可能有资格索取福利金。

就业和支持津贴（ESA）提供经济支援和/或个人化帮助，所以，如果有能力，您就工作。如果索取此福利金，那么您可能需要有一份工作能力评估来找出您将能够做什么样的工作。

如果有意提出新的索取，那么将会要求您完成工作能力评估的填写，以检查您是否能够获得就业和支持津贴。该评估将制定出您将能够做的工作。然后，您将获得支持和建议，帮助您在有能力时返回工作岗位。

有协助人们做出索取福利金的可用服务。有关当地对乙型肝炎患者的福利金支持的更多信息，请咨询您的护理团队。

有关就业和支持津贴的更多信息，请访问：

**[www.gov.uk/employment-support-allowance](http://www.gov.uk/employment-support-allowance)**



# 注：

用这一页写下您可能想咨询医生或护士的有关乙型肝炎治疗或与乙型肝炎共存  
的任何备注或问题。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 我可以从哪里获得更多帮助？

## 乙型肝炎

### 苏格兰乙型肝炎（Hepatitis Scotland）

针对病毒性肝炎提供教育、信息与支持。用在线服务搜索找到离您最近的乙型肝炎检测、治疗或支持服务。

电话：0141 225 0419（周一至周五，上午9点至下午5点）

电子邮件：[enquiries@hepatitisscotland.org.uk](mailto:enquiries@hepatitisscotland.org.uk)

网址：[www.hepatitisscotland.org.uk](http://www.hepatitisscotland.org.uk)

### NHS了解乙型肝炎帮助热线

一个免费保密的帮助热线，提供有关病毒性肝炎的信息。

电话：0800 22 44 88（周一至周五 上午8点至晚上10点，周六周日 上午9点至下午5点）

## 性健康

### 苏格兰性健康服务（Sexual Health Scotland）

由苏格兰政府提供的有关性健康信息的网上资源，含本地及国内帮助资源的链接。使用在线服务搜索，找到离您最近的性健康服务。

网址：[www.sexualhealthscotland.co.uk](http://www.sexualhealthscotland.co.uk)

## 健康生活

### **Actify——运动苏格兰 (Active Scotland)**

为帮助人们增加运动而提供资源的一个网上平台。

网址：[www.actify.org.uk](http://www.actify.org.uk)

### **承受生活，一步一个脚印**

由苏格兰政府提供的健康生活资源。

网址：[www.takelifeon.co.uk](http://www.takelifeon.co.uk)

### **The Sleep Council**

为如何改善睡眠质量提供建议和提示的一个网上资源。

网址：[www.sleepcouncil.org.uk](http://www.sleepcouncil.org.uk)

## 心理健康与幸福感

### **撒玛利亚会 (Samaritans)**

为应对或经历痛苦感的任何人提供的一项免费保密的24小时聆听服务。

电话：116 123

网址：[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

## **呼吸空间 (Breathing Space)**

为经历情绪低落/抑郁的人，或是特别容易担心并且需要有人说话的人，提供的一个免费保密的电话服务。

电话：0800 83 85 87（工作日：周一至周四，下午6点至凌晨2点，  
周末：周五下午6点至周一上午6点）

网址：[www.breathingspace.scot](http://www.breathingspace.scot)

## **尽享人生乐趣**

涵盖情绪低落和压力的免费在线课程，以及由这些问题引起的常见问题。

网址：[www.lltff.com](http://www.lltff.com)

## **饮酒及其它药物滥用**

### **苏格兰药物论坛 (Scottish Drugs Forum)**

一个药物政策和信息机构，针对毒品问题提供国家专业资源。

电话：0141 221 1175（周一至周五，上午9点至下午5点）

网址：[www.sdf.org.uk](http://www.sdf.org.uk)

### **Drinkline Scotland**

针对任何酒精相关问题提供支持和建议的一个免费保密的帮助热线。

电话：0800 731 4314（工作日：上午9点至晚上9点，  
周末：上午10点至下午4点）

## **Know the Score**

为毒品及毒品相关问题提供信息、建议和支持的一个免费保密的帮助热线。

电话：0333 230 9468（工作日：上午9点至晚上9点，  
周末：上午10点至下午4点）

网址：[www.knowthescore.info](http://www.knowthescore.info)

## **We Are With You（原名：Addaction）**

一个全英范围内的治疗机构，帮助个人、家庭及社区管理毒品及酒精滥用的影响。使用网址上的服务搜索，找到最近的WAWY服务点。

网址：[www.wearewithyou.org.uk](http://www.wearewithyou.org.uk)

## **NHS Inform - 停止吸烟**

为戒烟提供信息与支持的一个NHS资源，以及Quit Your Way Scotland，为在苏格兰尝试戒烟的任何人提供的免费保密的建议与支持热线。

电话：080084 84 84（周一至周五 上午9点至下午5点）

网址：[www.nhsinform.scot/healthy-living/stopping-smoking](http://www.nhsinform.scot/healthy-living/stopping-smoking)

## 平等、就业及福利权

### **平等咨询与支持服务帮助热线**

针对平等与人权问题，为个人提供建议与帮助的一个免费电话帮助热线。

电话：0808 800 0082（周一至周五 上午9点至晚上7点，周六 上午10点至下午2点）

网址：[www.equalityadvisoryservice.com](http://www.equalityadvisoryservice.com)

### **Acas帮助热线**

Acas帮助热线就任何劳动纠纷和就业权与条例提供免费保密的公正建议。

电话：0300 123 1100（周一至周五，上午8点至下午6点）

网址：[www.acas.org.uk](http://www.acas.org.uk)

### **Advice Direct Scotland**

Advice Direct Scotland为任何问题提供建议，包括但不限于福利、就业、住房、人际关系及债务。

电话：0808 800 9060（周一至周五，上午9点至下午6点）

网址：[www.advice.scot](http://www.advice.scot)

### **GOV.UK**

提供有关政府服务的信息，以及为公民及企业提供的信息，包括有关福利与就业的指引。

网址：[www.gov.uk](http://www.gov.uk)

# 注：

用这一页写下您可能想咨询医生或护士的有关乙型肝炎治疗或与乙型肝炎共存  
的任何备注或问题。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 术语表

**急性感染**——一种近期发展的疾病。对于病毒性肝炎而言，就是感染的最初六个月。

**ALT检查**——在血液检查期间，您的医生会评估肝脏中一种谷丙转氨酶（ALT）在血液中的水平，来确定对肝脏造成的损害程度。每当肝脏受伤害或损害时，ALT水平就高。

**抗体**——抗体是免疫系统产生帮助抵抗感染的蛋白质。

**抗原**——抗原是乙型肝炎病毒表面引起免疫系统产生抗体的蛋白质。在诊断乙型肝炎时，血液检查将寻找乙型肝炎表面抗原（HBsAg）和乙型肝炎e抗原（HBeAg）。

**血液接触**——当某人的血液进入另一人的体内循环血液，比如经开放性创伤，或者通过接触过受感染血液的物品。

**慢性感染**——持续很长时间的疾病。对于乙型肝炎而言，就是当感染持续超过六个月时。

**肝硬化**——由长期肝脏损伤引起的晚期肝脏纤维化，或晚期肝脏瘢痕化。健康肝脏组织由瘢痕组织取代并阻止肝脏正常功能。另请参阅代偿性肝硬化和代偿失调性肝硬化。

**联合治疗**——在一种以上药物或治疗用来抵抗同一个疾病时。这通常是指采用联合两种或两种以上药物。



**代偿性肝硬化**——当肝脏严重瘢痕化但仍在执行许多重要的机体功能时。许多代偿性肝硬化患者经历很少或无症状，并能够与这种疾病共存多年而无严重并发症。代偿性肝硬化最终演变成代偿失调性肝硬化。

**代偿失调性肝硬化**——当肝脏广泛瘢痕化且无法正常功能时。代偿失调性肝硬化患者最终发展出许多威胁生命的症状和并发症。

**可检测出的**——这是指病毒在您血液中的水平能够通过检查进行估量。

**瞬时弹性波扫描仪检查**——一种非侵入式设备，类似于超声检查，但具体用于肝脏，用来确定是否存在肝脏损伤（纤维化或肝硬化）。

**纤维化**——当肝脏损害发生在健康肝脏组织由瘢痕组织取代并阻止肝脏正常功能时。

**HBV DNA**——这是指您的病毒载量，或在您体内的病毒数量。

**水平传播**——通过暴露于受感染的血液或体液传播病毒，比如与感染者接触的一家人。

**免疫力**——这是指某人过去曾感染乙型肝炎并在急性期清除了该病毒。他们不会再次感染乙型肝炎。

**乳酸性酸中毒**——乳酸在您的血液中积累，未经治疗可能会非常严重。这是抗病毒药物治疗的一种罕见但严重的副作用。

**再活化**——这是指HBV DNA（病毒载量）在过去感染时已清除病毒的患者体内增加。

**缓解**——这是指血液中病毒水平降至非常低的水平，可能无需控制病毒的进一步治疗。

**血清转化**——这是指机体将乙型肝炎抗原转化为抗体的过程。当抗原被清除时，表示患者已进入“非活动乙型肝炎病毒携带”阶段。

**不可检测出的**——这是指病毒在您血液中的水平太低而无法通过检查进行估量。

**垂直传播**——在出生时，病毒从母亲传播至婴儿。

**病毒载量**——您体内的病毒数量

## 注：

用这几页写下您可能想咨询医生或护士的有关乙型肝炎治疗或与乙型肝炎共存  
的任何备注或问题。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

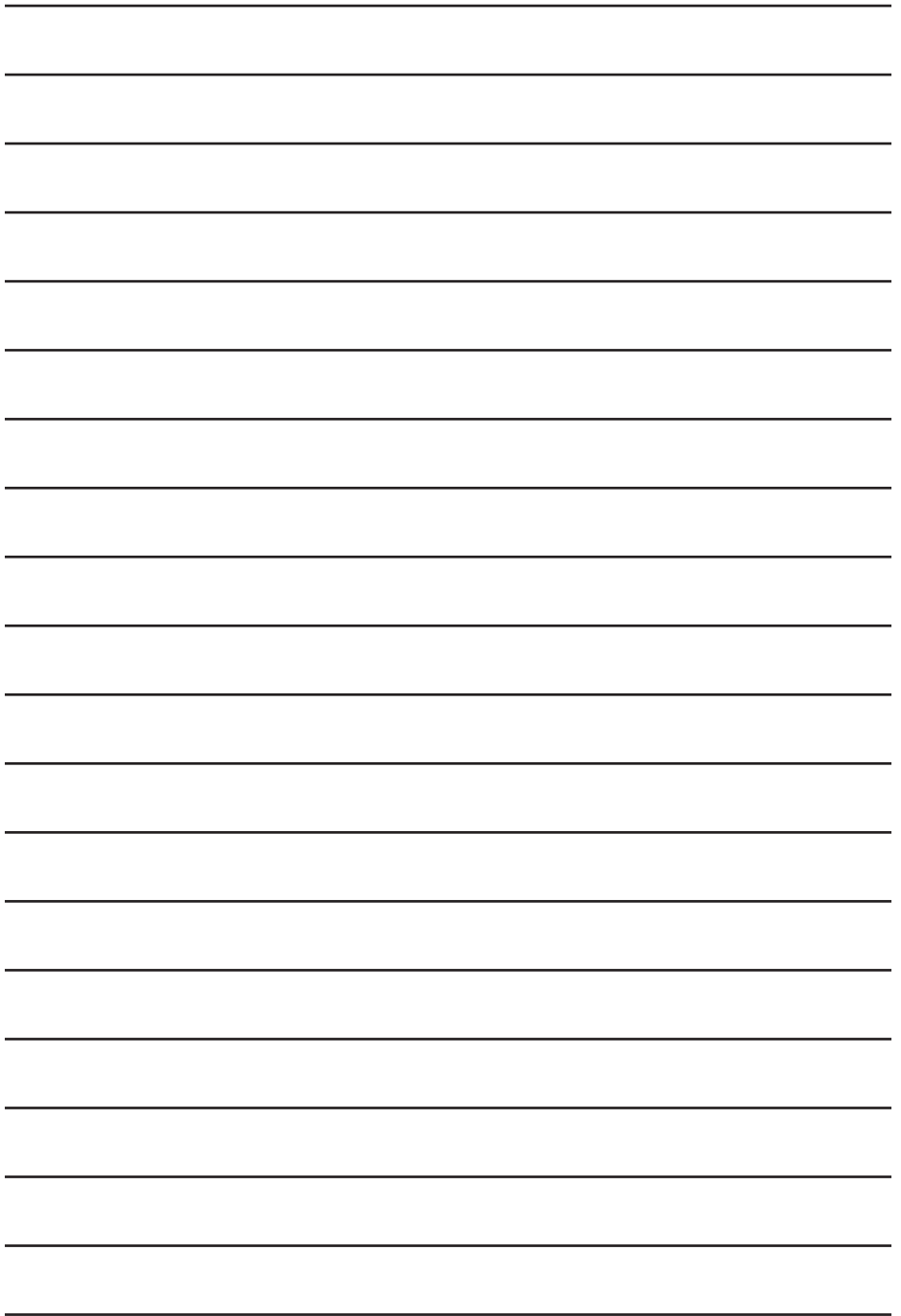
---

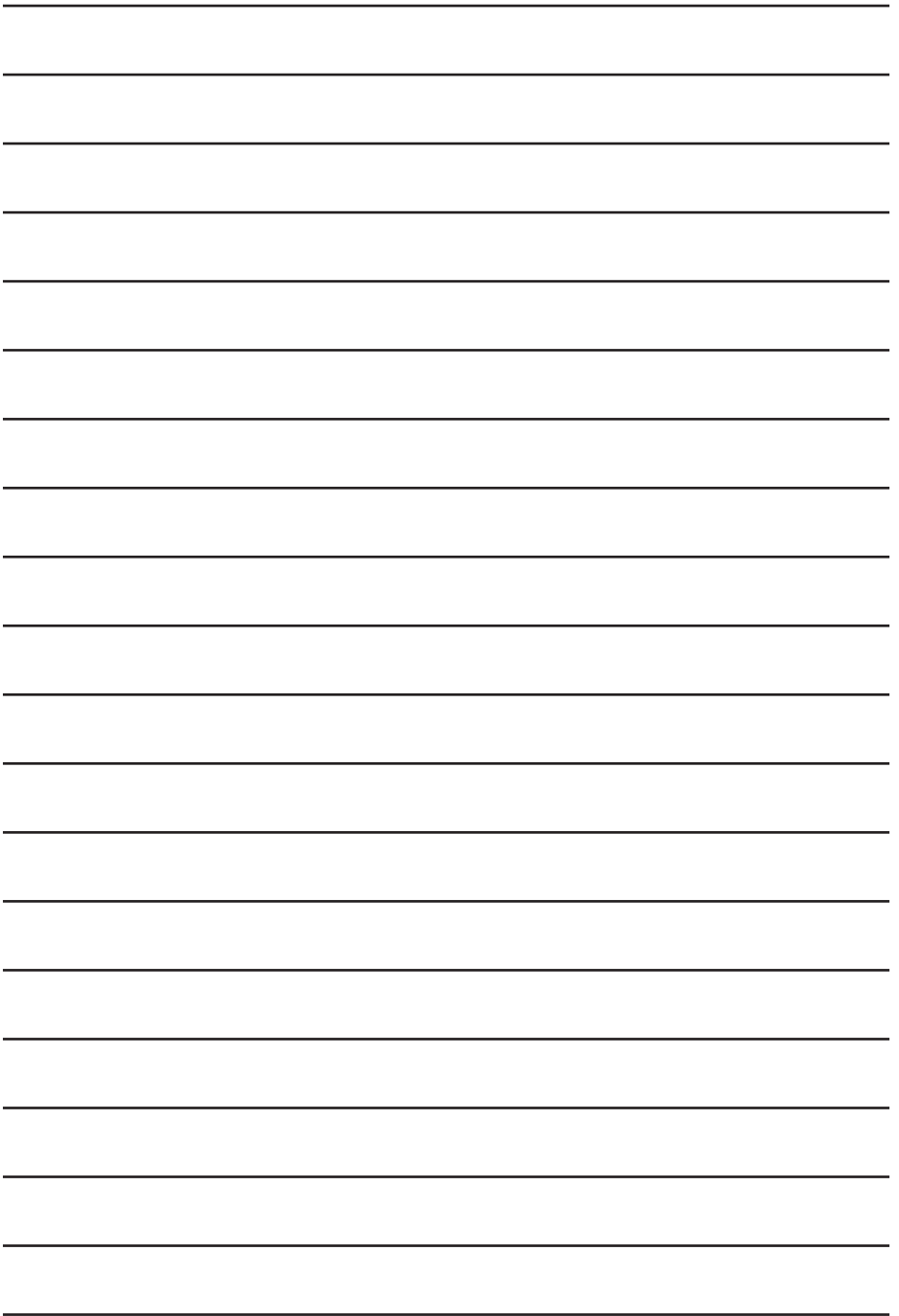
---

---

---

---









**Hepatitis**  
SCOTLAND



91 Mitchell Street  
Glasgow  
G1 3LN

电话：0141 225 0419

电子邮件：[enquiries@hepatitisscotland.org.uk](mailto:enquiries@hepatitisscotland.org.uk)

网址：[www.hepatitisscotland.org.uk](http://www.hepatitisscotland.org.uk)