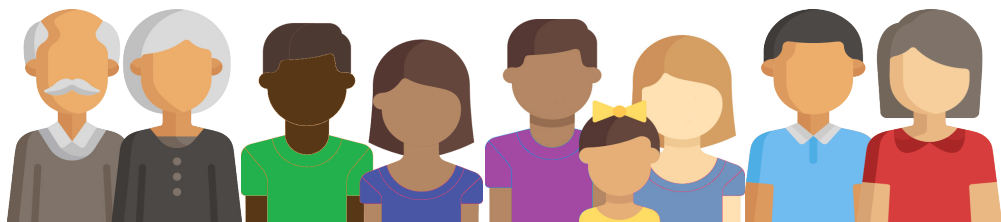




乙型肝炎患者的生活



您的治療和生活方式決定

Hepatitis
SCOTLAND

NHS
SCOTLAND

關於本小冊子

如果您剛確診乙型肝炎，這本小冊子可以幫助解答您有的部分問題。

如想獲取更多資訊，也可以瀏覽蘇格蘭肝炎（Hepatitis Scotland）網站：www.hepatitisscotland.org.uk

目錄

關於乙型肝炎的一切	5
乙型肝炎是什麼？	5
我會傳染其他人嗎？	7
認識乙型肝炎結果	8
乙型肝炎會我的身體有什麼影響？	11
乙型肝炎治療	15
有什麼治療選擇？	15
治療慢性乙型肝炎	16
治療前評估	16
決定治療方式	17
治療會有任何副作用嗎？	18
有關治療的常見問題	21
如果治療無效，那會怎樣？	21
肝硬化是什麼？	22
如果我有人類免疫力缺乏病毒（HIV）， 仍然可以接受治療嗎？	22
我有乙型肝炎和丙型肝炎（HCV）	23
我有乙型肝炎和丁型肝炎	23
乙型肝炎患者的生活	25
健康均衡飲食	25
保持活躍	26
減少或戒除酒精及毒品	26
性健康	27
睡眠	27

常見疑慮 29

我應告訴誰？	29
乙型肝炎和懷孕	30
污名及歧視	31
我有什麼權利？	31
我可以獲得福利嗎？	32

我可以在哪裡獲得更多協助？ 34

肝炎	34
性健康	34
健康生活	35
精神健康和身心健康	35
酒精及其他藥物使用	36
平等、就業及福利權益	38

詞彙表 40

關於乙型肝炎的一切

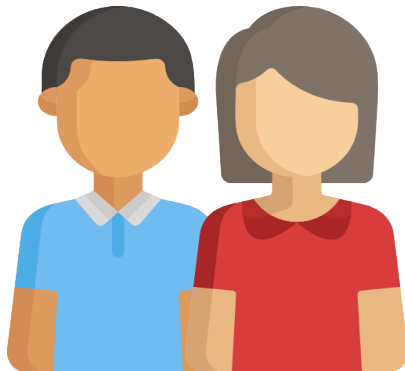
乙型肝炎是什麼？

乙型肝炎是由乙型肝炎病毒（HBV）引起的肝臟感染。乙型肝炎透過接觸受感染的血液或者其他帶有病毒的體液（例如口水、精液及陰道液體）而傳染。

受感染的母親也可能在分娩期間（母嬰傳播）或嬰兒年幼時（水平傳播）把病毒傳染給嬰兒。這是全球最常見的傳播途徑。但性接觸傳染和藥物注射也是常見的傳播方式。

慢性乙型肝炎感染是持續超過 6 個月的感染（通常為終生感染）。這表示免疫系統無法清除病毒。進行血液測試可以判斷您是否有慢性乙型肝炎感染。

變成慢性（終生）感染的機會視乎患者受感染時的年齡。嬰兒和 6 歲以下兒童最常發展成慢性感染。





- 80-90% 在出生首年受感染的幼嬰會發展成慢性感染
- 30-50% 在 6 歲前受感染的兒童會發展成慢性感染
- 但只有少於 5% 在成年時受感染的健康人士會發展成慢性感染

如果未有合適監察，多達 30% 慢性感染成人會發展出肝硬化（肝臟結痂）或肝癌等嚴重疾病。大部分死亡和肝臟疾病都只發生在數十年也未獲診斷，而且有其他生活方式因素（例如飲酒、肥胖症或長期服藥）的人士身上。

乙型肝炎病毒可以在體外存活最少 7 天。在此期間，如果病毒進入未獲疫苗保護者的體內，仍然可以引起感染。您的親密接觸者（包括同住的成員）應接受防疫注射來減低進一步傳播病毒的風險，這非常重要。有目標地進行防疫接種和血液衛生可以令進一步傳播的機會減至最低。

我會傳染其他人嗎？

乙型肝炎是一種血液病毒，可以透過血液對血液接觸傳播。在口水和性液體（精液及陰道液體）等體液內也會找到乙型肝炎病毒，因此乙型肝炎也是性傳染病（STI）。使用安全套可以減低在性交時傳播 HBV 的機會。您不應與其他人共用針筒和其他注射藥物的器材。

乙型肝炎疫苗可以預防其他人受到病毒感染。

我們可以避免乙型肝炎傳播，而患者家人接受防疫接種是其中一個防止乙型肝炎傳播的最有效方法。如果想防止乙型肝炎等傳染病散播，防疫接種是現時最佳的方法。

乙型肝炎不會透過共用煮食用具或餐具等正常社交接觸，又或者觸摸乙型肝炎患者等而傳播。如果出現乙型肝炎患者血液濺污，在清理時應遵從合適的傳染病控制程序，例如戴上手套及使用合適的清潔產品（即含漂白劑的產品）。如有擦傷、割傷和其他傷口，應以水和肥皂清洗，然後以防水包紮物或膠布覆蓋。

如果剃刀、牙刷和修甲工具等個人護理用品接觸到血液或體液，也有可能透過這些用品感染乙型肝炎，因此不應共用這些物品。在進行身體穿孔、紋身及針灸時，應使用已消毒的全新刺針。

認識乙型肝炎結果

乙型肝炎診斷有時很複雜。乙型肝炎測試會檢查病毒（抗原）或您的免疫反應（抗體）。測試會判斷您現時是否有感染、您是否有免疫能力，以及您是否帶傳染性。

目前可以利用多種不同血液測試來診斷乙型肝炎，這些測試可以單獨使用，也可以合併使用。您可以請醫生或其他醫療專業人員解釋為您安排的測試，以及您何時會取得結果。以下為部分常見的測試以及測試的含意。



乙型肝炎表面抗原（**HBsAg**）是在乙型肝炎病毒表面的一種蛋白，可在受急性或慢性乙型肝炎病毒感染的患者血液中偵測到。當身體對感染產生正常免疫反應時，通常都會產生 HBsAg 抗體。

如果測試結果是陽性，即表示：接受測試者有急性或慢性乙型肝炎病毒感染，同時可把病毒傳染給其他人

如果測試結果是陰性，即表示：接受測試者血液中並無乙型肝炎病毒。

乙型肝炎表面抗體 (**anti-HBs**) 是身體對乙型肝炎表面抗原所產生的抗體。

如果測試結果是陽性，即表示：接受測試者有乙型肝炎病毒保護或對病毒有免疫能力，原因可能是以下其中一種：

1. 他們曾接種乙型肝炎疫苗並成功產生免疫能力
2. 他們已從急性感染中痊癒並已清除體內病毒（同時以後不會再受到乙型肝炎感染）

乙型肝炎核心抗原 **IgM** 抗體 (**IgM anti-HBc**) 可用於偵測急性感染。

如果測試結果是陽性，即表示：接受測試者在過去 6 個月內曾受到乙型肝炎病毒感染。

總乙型肝炎核心抗體 (**anti-HBc**) 是身體對乙型肝炎病毒中的「核心抗原」產生的抗體。這項測試的含意通常視乎 HBsAg 和 anti-HBs 測試的結果而定。

如果測試結果是陽性，即表示：接受測試者可能目前受乙型肝炎病毒感染，或者在過往曾受感染但已清除感染。

乙型肝炎 **e** 抗原 (**HBeAg**) 是當乙型肝炎病毒感染活躍期間在體內有乙型肝炎病毒時在血液中可找到的一種蛋白。

如果測試結果是陽性，即表示：接受測試者血液中的病毒含量較高，可輕易把病毒傳染給其他人。

乙型肝炎 **e** 抗體 (**HBeAb** 或 **anti-HBe**) 是身體對乙型肝炎 e 抗原所產生的抗體。

如果測試結果是陽性，即表示：接受測試者有慢性乙型肝炎病毒感染，但由於血液中的乙型肝炎病毒含量較低，出現肝臟問題的風險也較低。

乙型肝炎病毒 **DNA** 是一種偵測血液中是否有乙型肝炎病毒以及病毒含量的常見測試。HBV DNA 水平（又稱為「病毒載量」）是病毒複製的指標。如果感染並非活躍，又或者對有效抗病毒治療的反應下降，通常 HBV DNA 水平都會較低。

如果水平較高，即表示：

- 病毒在患者體內繁殖，患者極具傳染性並可把病毒傳染給其他人
- 如果患者有慢性乙型肝炎病毒感染，找到病毒 DNA 則表示患者出現肝臟受損的風險可能較高

乙型肝炎會我的身體有什麼影響？

慢性乙型肝炎感染有四個階段，但通常難以明確地把患者分類做某個階段。

1 免疫耐受

在這個階段中，HBV 在患者體內自由繁殖，病毒載量較高，但免疫系統並未對感染出現強烈反應。

2 活躍免疫反應

在這個階段中，免疫系統攻擊肝臟受 HBV 感染的細胞。很多人的免疫系統能夠控制病毒，令病毒繁殖量下降，病毒感染便會轉移到下個階段。

3 不活躍病毒攜帶

在這個不活躍的階段中，免疫系統可以控制 HBV，因此病毒不會再自由繁殖。HBV 病毒載量較低或無法偵測，肝酵素水平通常較低。約有 10 至 25% 在成年時感染乙型肝炎的患者會變成「長期不活躍病毒攜帶者」，這表示雖然他們發展出長期肝臟受損的機會較少，但仍然可以把 HBV 傳染給其他人。部分人可能會重複經歷活躍免疫反應和不活躍病毒攜帶的階段。

4

e 抗原陰性慢性活躍肝炎

部分人在乙型肝炎病毒出現突變同時病毒不再受抗體控制時會從第 3 階段轉移至第 4 階段。在這個階段的患者沒有 e 抗原，但有一定水平的病毒繁殖，同時肝臟發炎。由於他們曾經歷之前的活躍發炎階段並可能已出現肝臟受損，他們最有機會出現肝硬化和肝癌等併發症。

經過一段時間，慢性乙型肝炎可能會引致嚴重的健康問題，包括肝臟受損、肝硬化、肝癌和甚至死亡。病毒引起的發炎會對肝臟做成破壞，肝臟會經歷數個階段：

纖維化：肝臟在發炎後會嘗試自我修復，因而形成細小的結痂。這些稱為「纖維化」的結痂令肝臟難以正常運作。

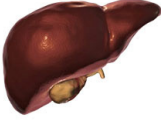
代償性肝硬化：大範圍的肝臟最終會變成永久性結痂。血液難以自由流動，肝臟開始收縮並硬化。

代償不全肝硬化：這表示肝臟無法過濾血液中的廢物、毒性和藥物。肝臟無法再製造出止血所需的凝血因子，同時引起多種可見的健康問題，例如腹水（腹部積液腫脹）、黃疸和食道靜脈曲張（食道（或「食道管」）靜脈異常及／或靜脈擴張）。

慢性乙型肝炎感染患者有較大機會出現肝癌（即使沒有肝硬化），必須每年或每半年進行測試以及早偵測癌症。及早偵測可救命！

肝臟受損進展

健康的肝臟



形成結痂組織

纖維化



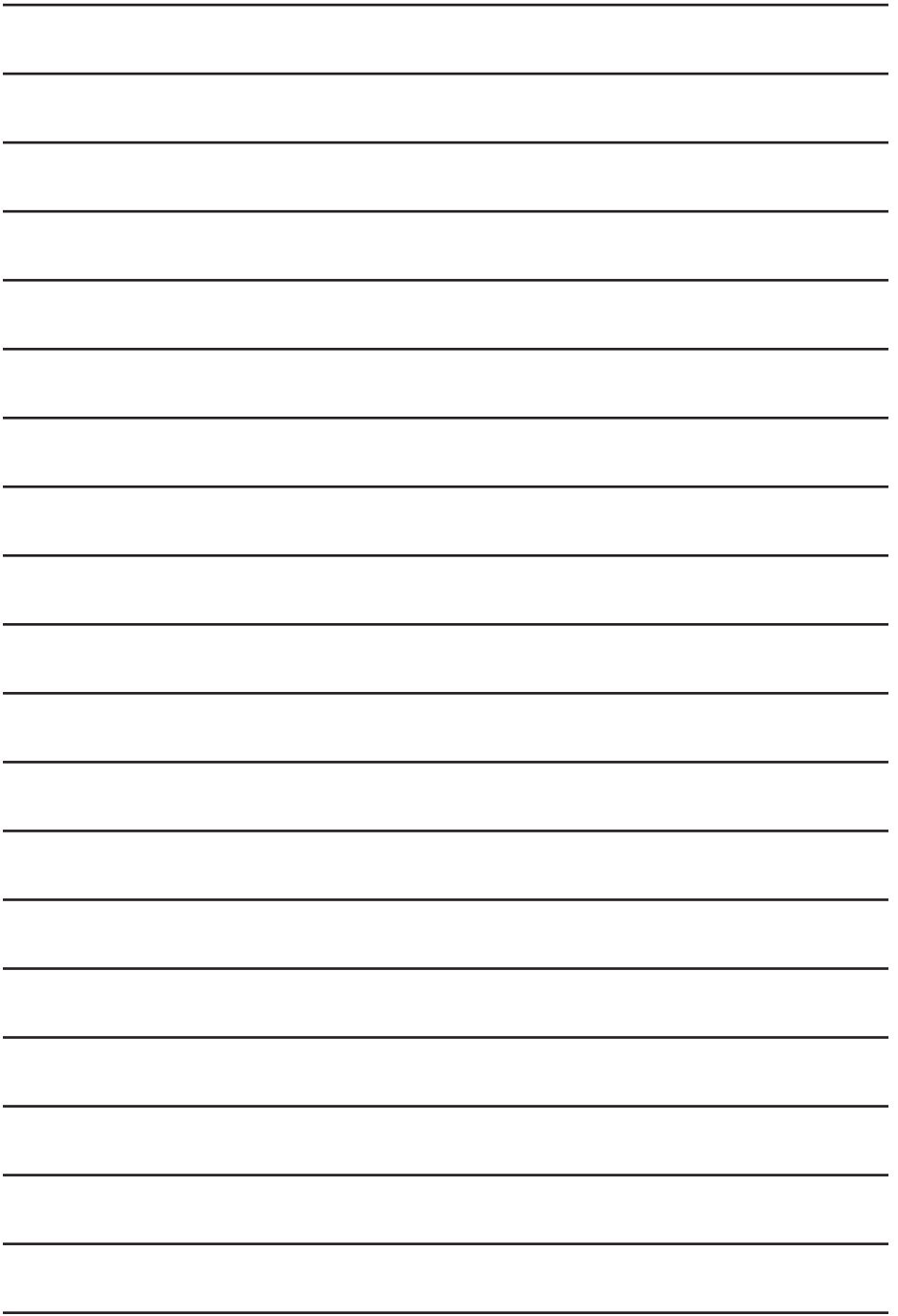
廣泛的結痂組織
導致肝臟
硬化

肝硬化



筆記

利用此頁記錄筆記或您對乙型肝炎治療或乙型肝炎患者生活可能有的任何問題，方便向醫生或護士發問。



乙型肝炎治療

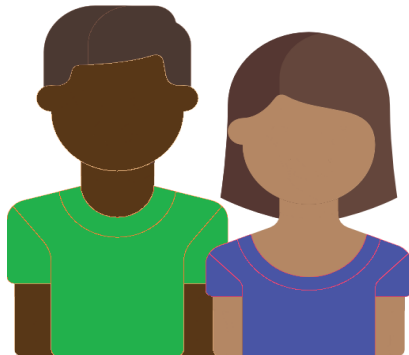
有什麼治療選擇？

慢性乙型肝炎（CHB）感染無法透過治療而痊癒。乙型肝炎患者通常被分類為 HBeAg 陽性及 HBeAg 陰性。這兩個類別分別表示患者有活躍的發炎及肝臟受損，或者並無肝臟受損。

這些資料以及血液中的 HBV DNA 含量將用於作出治療決策。治療的目的是要把血液中的病毒量減至低水平，從而控制病毒並阻止病毒繁殖和損害肝臟。這是因為目前並無藥物可以有效地完全清除病毒。

如果您有大量病毒（即高病毒載量），又或者病毒正在增加並有任何發炎徵兆，您便可能需接受抗病毒治療。這可幫助阻止病毒繁殖生長並對肝臟造成進一步破壞。

病毒載量測試對幫助臨床醫護人員檢查治療成效非常重要，因此會定期重複進行以監察進度。



治療慢性乙型肝炎

CHB 可使用兩種治療：核苷／核苷酸類似物（NA）或長效型干擾素（PEG-INF）。

核苷酸類似物（NA）

這是最主要的藥物類型，視乎病人需要而定，這類藥物的種類很多。NA 藥物可以防止乙型肝炎病毒在您體內繁殖，從而產生功效。這類藥物的其中一個主要好處是嚴重副作用很罕見。高度遵從 NA 療法對減少病毒載量、維持低病毒載量及防止抗藥性非常重要。

長效型干擾素（PEG-INF）

對於血液內病毒量較高的患者，可能會處方另一種藥物。長效型干擾素 α 可以加強身體自身免疫系統並攻擊病毒。PEG-INF 通常會以注射方式提供，在 4 至 6 個月之間每週注射一次。這種治療在英國不常使用，部分原因是與 NA 相比有較明顯的副作用。

治療前評估

評估程序可讓您與受過訓練的支援專業人員討論您對乙型肝炎的任何問題或疑慮。同時也讓您有機會獲得更多資訊，了解治療詳情以及治療對您和您家人的影響。

初步評估也可幫助決定乙型肝炎現時對您身體造成的影響。醫護人員會進行一些測試，以判斷您血液中的病毒量，以及病毒對您的肝臟造成什麼影響。這將包括血液測試和肝纖維化掃描（專為

肝臟而設的非侵入性掃描)。他們將向您講解詳情並解答任何問題。

決定治療方式

大部分慢性乙型肝炎感染者無需接受醫學治療。如出現以下情況，就通常會提供治療：

- 您的免疫系統無法控制乙型肝炎
- 有持續肝臟受損的證據

在選擇第一線療法時，會視乎病人的特徵以及知情病人決定。

考慮的因素包括：

- 施藥途徑
- 副作用
- 可能的治療時期
- 家庭計劃
- ALT（肝臟酵素，用以監察肝臟受損）
- HBV DNA
- 肝臟組織學或肝纖維化掃描結果
- 基因型
- 家族歷史

最終您獲提供的治療類別也會有好處和壞處，您的專科醫生可以就最適合的治療方式提供意見。

治療會有任何副作用嗎？

治療可能會干擾其他醫療病症。在治療期間通常出現的其他徵狀可能會影響您的關係、財政、性慾或生活方式（例如飲食）。

了解治療和病毒的副作用可以幫助減低沮喪，讓您更易渡過困難時期。

核苷酸類似物（NA）類藥物的副作用

NA 類藥物非常有效，同時很少出現嚴重副作用。以下列舉了兩種藥物常見的副作用：

- 感到想吐或嘔吐（噁心），特別是在空肚服藥時
- 皮膚紅疹
- 感到虛弱
- 暈眩
- 長期服用可能引致骨質疏鬆
- 失眠
- 在罕見情況下出現腎臟問題

您的治療團隊會長期監察副作用。

長效型干擾素 α (PEG-INF) 的副作用

- 類似流感的徵狀
- 疲乏
- 發燒
- 肌肉疼痛
- 關節痛
- 僵硬
- 頭痛
- 抑鬱
- 焦慮
- 壓力

部分人出現的 PEG-INF 副作用可能會持續和難以應付，因此他們需要停止使用 PEG-INF 並改用其他治療。但另一些病人的副作用在首個月的治療後會變得較輕微，同時更易管理。



筆記

利用此頁記錄筆記或您對乙型肝炎治療或乙型肝炎患者生活可能有的任何問題，方便向醫生或護士發問。

有關治療的常見問題

如果治療無效，那會怎樣？

治療無效的一個常見原因是病人無法跟從治療供應商的建議使用藥物。

定期監察可以顯示您對治療的反應。如果您對特定藥物沒有反應，醫生可能會考慮試用其他藥物。

如果您的身體對長效型干擾素 α 沒有反應，便可能會使用抗病毒藥物。

如果您對任何治療都沒有反應，而您的肝臟嚴重受損和硬化，便可能需要進行肝臟移植。

需要緊記的是，即使治療沒有功效，現時不斷研發新的藥物，這些藥物可能完全改變我們進行乙型肝炎治療的方式以及治療的結果。

肝硬化是什麼？

乙型肝炎病毒攻擊和破壞肝臟細胞，因而形成結痂組織（纖維化）。肝臟會開始變硬，我們稱之為肝硬化或硬化性肝臟。肝硬化可以分為輕微、中等或嚴重程度。

代償性肝硬化

「代償性肝硬化」是指肝臟仍然能夠應付（「代償」）病毒造成的破壞。肝臟仍能進行大部分（有時候是全部）功能。

代償不全肝硬化

經過一段時間，隨著越來越多的健康肝臟細胞受到破壞並被硬化的結痂組織取代，肝臟會完全受損並無法再進行原有功能。這稱為代償不全肝硬化。

如果我有人類免疫力缺乏病毒（HIV）， 仍然可以接受治療嗎？

大約 5—10% 感染 HIV 的人士也同時感染乙型肝炎病毒，這稱為合併感染。感染 HIV 的人士較難在不進行治療下清除乙型肝炎。出現 HIV 和 HBV 合併感染者的肝臟疾病會進展得較快。但患有乙型肝炎似乎不會令 HIV 疾病惡化。

我有乙型肝炎和丙型肝炎（HCV）

患者仍應接受所需的 HCV 治療，但個案報告顯示使用新的直效抗病毒藥物來治療丙型肝炎，有時候會令乙型肝炎再度活躍。在進行 HCV 治療時，醫療專業人員會監察合併感染患者的 HBV DNA 水平和肝臟 ALT 水平（用以監察肝臟受損的肝臟酵素）。

我有乙型肝炎和丁型肝炎

丁型肝炎只在乙型肝炎患者中出現。這是由於丁型肝炎病毒是一種缺陷（不完整）病毒，需要依賴乙型肝炎病毒才能生存和繁殖。現時並無有效治療丁型肝炎的方法。在急性階段，建議使用非處方藥物來自行管理徵狀。對於發展出慢性丁型肝炎感染的人士，可以試用干擾素來減慢疾病進展，但在部分情況下可能需要進行肝臟移植。

乙型肝炎患者的生活

與乙型肝炎共存對不同人的影響可能非常不同，但每個人都可以透過一些方法，幫助在治療前、治療期間和治療後改善和照顧自己的身體和身心健康。這對疾病進展有極大影響。

健康均衡飲食

根據您的性別、年齡和身高維持健康體重非常重要，同時應要確保自己有健康均衡的飲食。健康均衡的飲食可以幫助促進肝臟健康，並減低出現肝硬化的機會。這包括：

- 飲用大量清水，加上其他方法便可幫助肝臟清除毒素。
- 進食大量水果蔬菜、好的碳水化合物和蛋白質、高纖食物（例如全麥麵包和穀物早餐），以及飽和脂肪含量低的食物（例如米飯和意粉）。與煎炸、高鹽份和高糖份的食物相比，這些食物較易被肝臟吸收。
- 現時有大量實證證明定期飲用咖啡可能會減少肝炎病毒對肝臟造成的長期損害。

您可以與營養師預約見面，支援您作出正面飲食轉變。

保持活躍

定期運動有很多好處。活躍生活可以：

- 在您感到情緒低落時改善情緒
- 幫助舒緩壓力
- 幫助您改善睡眠
- 幫助維持健康體重
- 提升身體對抗感染的能力

這些好處對乙型肝炎患者的生活有重大影響。但請記住，如果您正接受治療，可能會發現運動感力減弱。

減少或戒除酒精及毒品

為了要將任何肝臟受損減至最低，您必須盡量減少飲酒，或者完全戒除酒精。研究顯示即使是節制飲酒也可能會加速乙型肝炎患者的肝臟疾病進展。

吸煙會影響人體代謝能力，因此對日常健康有影響。

毒品也會加速肝臟受損，同時如果您患有乙型肝炎並在準備、注射、吸入或用鼻吸毒時與其他入共用器材，其他人便有機會感染病毒。為了保護肝臟，同時減低傳播病毒的風險，您應考慮停止使用毒品，或每次使用新的器材並永不和其他人共用。

如果您需要協助來改變飲酒或毒品使用習慣，您可以找到各種支援（參考第 28 頁）。

性健康

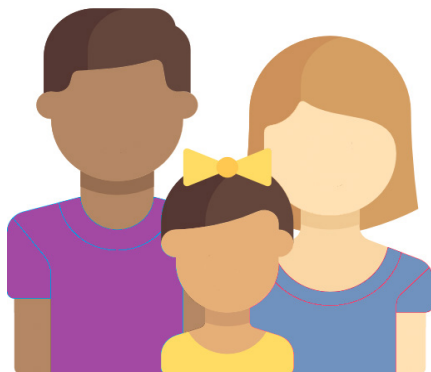
乙型肝炎同時亦為性傳染病，可以傳播給性伴侶。是否告訴您的性伴侶各有不同含意。視乎多種因素而定，包括您和伴侶的關係性質以及各自的歷史，這可能是一個體諒支援的經驗，也可能是充滿挑戰。

您可以和醫生或其他人員討論以獲得支援。為了保護自己和他人避免性傳染病，應經常使用安全套，並定期進行性健康檢查。有關性健康、身心健康及性健康服務的更多資訊，請瀏覽：www.sexualhealthscotland.co.uk

睡眠

有越來越多證據顯示睡眠的重要性，以及睡眠對身心健康的影響。Sleep Council 可就睡眠的重要性、如何改善睡眠及支援協助提供資訊和建議。有關更多詳情，請瀏覽：

www.sleepcouncil.org.uk



常見疑慮

我應告訴誰？

您當然希望家人和朋友能體諒和支援，但同時會擔心告訴其他人可能會傷害您和他們的關係。

在您決定要告訴誰的時候，確保您明白如何避免感染他人，以及他們可以輕易保護自己。您可以考慮一下：

- 對方可能有的反應
- 如果告訴其他人，是否可以幫助您應付
- 您想獲得誰的支援，例如僱主
- 可能受您的乙型肝炎影響的人，例如與您同住的人
- 是否有任何人可能從您身上感染到病毒

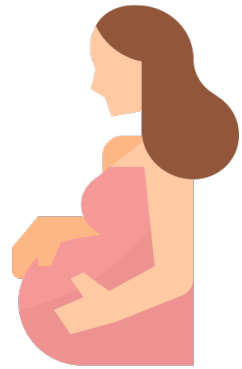
您也可能感到有責任要告訴可能會／曾經接觸到您的血液或體液的人士，例如您的性伴侶、與您同住的人、您的 GP、牙醫或其他醫療護理人員。

乙型肝炎和懷孕

在開始乙型肝炎治療前，應與您的醫生／專科護士討論家庭計劃。受感染的母親可以分娩時或前後時間把乙型肝炎病毒傳播給嬰兒（母嬰傳播）。在這個時候受感染的嬰兒面對最高的慢性病毒感染風險。受感染母親的初生幼兒自出生起進行合適的免疫接種，幾乎可以避免所有傳播。

在懷孕最後孕期使用 tenofovir 治療乙型肝炎是常見的治療方式，同時可減少母嬰傳播的機會。通常不會常規建議以 tenofovir 治療 HBV 的女性避免懷孕。

如果您使用干擾素，便應使用有效的避孕措施，因為藥物會對胚胎造成風險。如果您在使用干擾素時懷孕，您必須立即與醫生／專科護士討論。



污名及歧視

污名是指對某個人的特徵有負面標籤，並錯誤地認為這些特徵是可恥或不能接受。乙型肝炎可能會被污名化，大眾可能對疾病缺乏認識，也可能對患者如何感染病毒作出道德判斷。這部分由於乙型肝炎可以透過性行為傳播，而且經常與注射毒品等行為連上關係。

不同人可能在生活中的不同面向經歷污名，例如是他們的關係、家庭、工作或社交組織。緊記任何醫療專業人員都不能合法歧視您。如果您感到因為自己的乙型肝炎狀況而受到不同對待，您應向本地 NHS 委員會作出投訴。

您可能因為自己患有乙型肝炎而負面標籤自己，例如是認為自己「不潔」或「可恥」，同時覺得自己不值得有伴侶、子女、家庭或工作。這種自我污名是很多長期病患者常有的反應，您可能需要幫助來克服並繼續積極生活。您可以和醫生或其他人員討論以獲得支援。

我有什麼權利？

如果您感到受歧視，又或者需要暫時停止工作，您可以享受一些法律保障。

在 2010 年平等法案下，因乙型肝炎而歧視任何人均屬違法。

我可以獲得福利嗎？

如果您因為患有乙型肝炎而難以或無法繼續工作，您可能有資格申領福利。

就業及支援津貼（ESA）可提供財政支援及／或個人幫助，讓您在有能力時繼續工作。如果您申領這項福利，可能需要透過工作能力評估來了解您可以進行的工作。

如果您想提出新的申請，您將需要完成工作能力評估，以檢查您是否有資格申領就業及支援津貼。這項評估會判斷您可以做的工作，然後您會獲得相關支援和建議，以協助您在有能力時返回工作。

您也可以找到幫助申領福利的服務。您可以向護理團隊查詢對乙型肝炎患者提供的本地福利支援資訊。

有關就業及支援津貼的詳情，請瀏覽：

www.gov.uk/employment-support-allowance

筆記

利用此頁記錄筆記或您對乙型肝炎治療或乙型肝炎患者生活可能有的任何問題，方便向醫生或護士發問。

我可以在哪裡獲得更多協助？

肝炎

蘇格蘭肝炎 (Hepatitis Scotland)

提供病毒性肝炎的教育、資訊和支援。利用網上服務搜尋器查找您附近的乙型肝炎測試、治療或支援服務。

電話：0141 225 0419 (週一至週五：上午 9 時至下午 5 時)

電郵：enquiries@hepatitisscotland.org.uk

網站：www.hepatitisscotland.org.uk

NHS Inform 肝炎熱線

提供有關病毒性肝炎資訊的免費保密熱線。

電話：0800 22 44 88 (週一至週五：上午 8 時至晚上 10 時，週六至週日：上午 9 時至下午 5 時)

性健康

蘇格蘭性健康 (Sexual Health Scotland)

蘇格蘭政府提供有關性健康資訊的網上資源，設有本地和全國支援資源連結。利用網上服務搜尋器查找您附近的性健康服務。

網站：www.sexualhealthscotland.co.uk

健康生活

Actify - Active Scotland

提供各種資源以幫助大眾更活躍的網上平台。

網站：www.actify.org.uk

Take life on, one step at a time

蘇格蘭政府的健康生活資源。

網站：www.takelifeon.co.uk

The Sleep Council

提供建議和提示，助您改變睡眠質素的網上資源。

網站：www.sleepcouncil.org.uk

精神健康和身心健康

撒瑪利亞會 (Samaritans)

為任何難以應付生活或感到憂傷苦惱的人士提供的 24 小時免費保密聆聽服務。

電話：116 123

網站：www.samaritans.org

Breathing Space

為任何經歷情緒低落、抑鬱，或異常憂慮並需要向人傾訴的人士提供的免費保密電話服務。

電話：0800 83 85 87（平日：週一至週四－晚上 6 時至凌晨 2 時，
週末：週五晚上 6 時至週一早上 6 時）

網站：www.breathingspace.scot

Living Life to the Full

提供有關情緒低落及壓力，以及所有常見相關問題的免費網上課程。

網站：www.llttf.com

酒精及其他藥物使用

Scottish Drugs Forum

毒品政策及資訊組織，提供有關毒品問題的全國專門資源。

電話：0141 221 1175（週一至週五：上午 9 時至下午 5 時）

網站：www.sdf.org.uk

Drinkline Scotland

就任何酒精相關問題提供支援建議的免費保密熱線。

電話：0800 731 4314（平日：上午 9 時至晚上 9 時，
週末：上午 10 時至下午 4 時）

Know the Score

提供有關毒品及毒品相關問題資訊、建議和支援的免費保密熱線。

電話：0333 230 9468（平日：上午 9 時至晚上 9 時，
週末：上午 10 時至下午 4 時）

網站：www.knowthescore.info

We Are With You（前稱 Addaction）

幫助個人、家庭和社群管理毒品及酒精濫用影響的英國全國治療機構。如要查找附近的 WAWY 服務，請使用網站上的服務搜尋器。

網站：www.wearewithyou.org.uk

NHS Inform – 戒煙

提供資源及支援停止吸煙的 NHS 資源，同時為蘇格蘭內任何嘗試戒煙的人士提供免費保密建議和支援熱線 Quit You Way Scotland

電話：0800 84 84 84（週一至週五：上午 9 時至下午 5 時）

網站：www.nhsinform.scot/healthy-living/stopping-smoking

平等、就業及福利權益

平等諮詢及支援服務熱線

就平等及人權相關問題提供建議及協助的免費熱線。

電話：0808 800 0082（週一至週五：上午 9 時至晚上 7 時，週六：上午 10 時至下午 2 時）

網站：www.equalityadvisoryservice.com

Acas 幫助熱線

Acas 幫助熱線就任何類型的就業糾紛以及就業權益和規定提供免費保密和中立的建議。

電話：0300 123 1100（週一至週五：上午 8 時至晚上 6 時）

網站：www.acas.org.uk

Advice Direct Scotland

Advice Direct Scotland 就福利、就業、住屋、關係和債務等任何問題提供建議。

電話：0808 800 9060（週一至週五：上午 9 時至晚上 6 時）

網站：www.advice.scot

GOV.UK

提供政府服務資訊以及市民和商業資訊，包括有關福利和就業的指南。

網站：www.gov.uk

詞彙表

急性感染—最近發展出的病症。對病毒性肝炎是指感染首 6 個月。

ALT 測試—在進行血液測試時，您的醫生會評估血液中一種稱為丙胺酸轉胺酶（ALT）的肝臟酵素水平，以判斷肝臟受損程度。當肝臟受傷或受損時 ALT 水平會偏高。

抗體—抗體是由免疫系統產生以幫助對抗感染的蛋白。

抗原—抗原是乙型肝炎病毒表面會令免疫系統產生抗體的蛋白。在診斷乙型肝炎時，會進行血液測試以檢查是否有乙型肝炎表面抗原（HBsAg）和乙型肝炎 e 抗原（HBeAg）。

血液對血液接觸—當某個人的血液進入另一個人的血流，例如通過開放的傷口或透過接觸到受感染血液的物品。

慢性感染—持續長時間的病症。對肝炎來說是指感染持續超過 6 個月。

肝硬化—晚期肝臟纖維化，或由於長期肝臟受損而引起的晚期肝臟結痂。健康的肝臟組織會被結痂組織取代，因而影響肝臟正常功能。同時參考代償性肝硬化和代償不全肝硬化。

結合療法—使用多於一種藥物或療法來對抗相同病症。這通常是指結合使用兩種或以上的藥物。

代償性肝硬化—肝臟嚴重結痂，但仍然進行大部分重要的人體功能。很多有代償性肝硬化的人士可能只有少量或完全沒有徵狀，同時可在病症下生活多年而沒有嚴重併發症。代償性肝硬化最終會進展成代償不全肝硬化。

代償不全肝硬化—當肝臟廣泛結痂同時無法正常運作。患有代償不全肝硬化的人士最終會發展出多種可能致命的徵狀和併發症。

可偵測—這表示血液中的病毒水平可透過測試量度。

肝纖維化掃描—一種與超聲波類似但專門用於肝臟的非侵入性裝置，可判斷是否有肝臟受損（纖維化或肝硬化）。

纖維化—當健康的肝臟組織被結痂組織取代，同時影響肝臟正常功能時的肝臟受損。

HBV DNA—這是指您的病毒載量，即體內的病毒含量。

水平傳播—透過接觸受感染的血液或體液傳播病毒，例如和受感染人士的家居接觸。

免疫—這表示某人之前曾受乙型肝炎感染，並已在急性階段清除病毒。他們不會再受到乙型肝炎感染。

乳酸性酸中毒—血液中乳酸積聚，如未獲治療可能非常嚴重。這是進行抗病毒藥物治療時一種罕見但嚴重的副作用。

再度活躍—這是指過往已清除感染的病人 HBV DNA（病毒載量）增加。

緩解—這是指血液中的病毒降至極低水平，無需再透過治療來控制病毒。

血清抗體轉換—這是指人體把乙型肝炎抗原轉換成抗體的過程。當抗原被清除，病人就會進入「不活躍乙型肝炎病毒攜帶」階段。

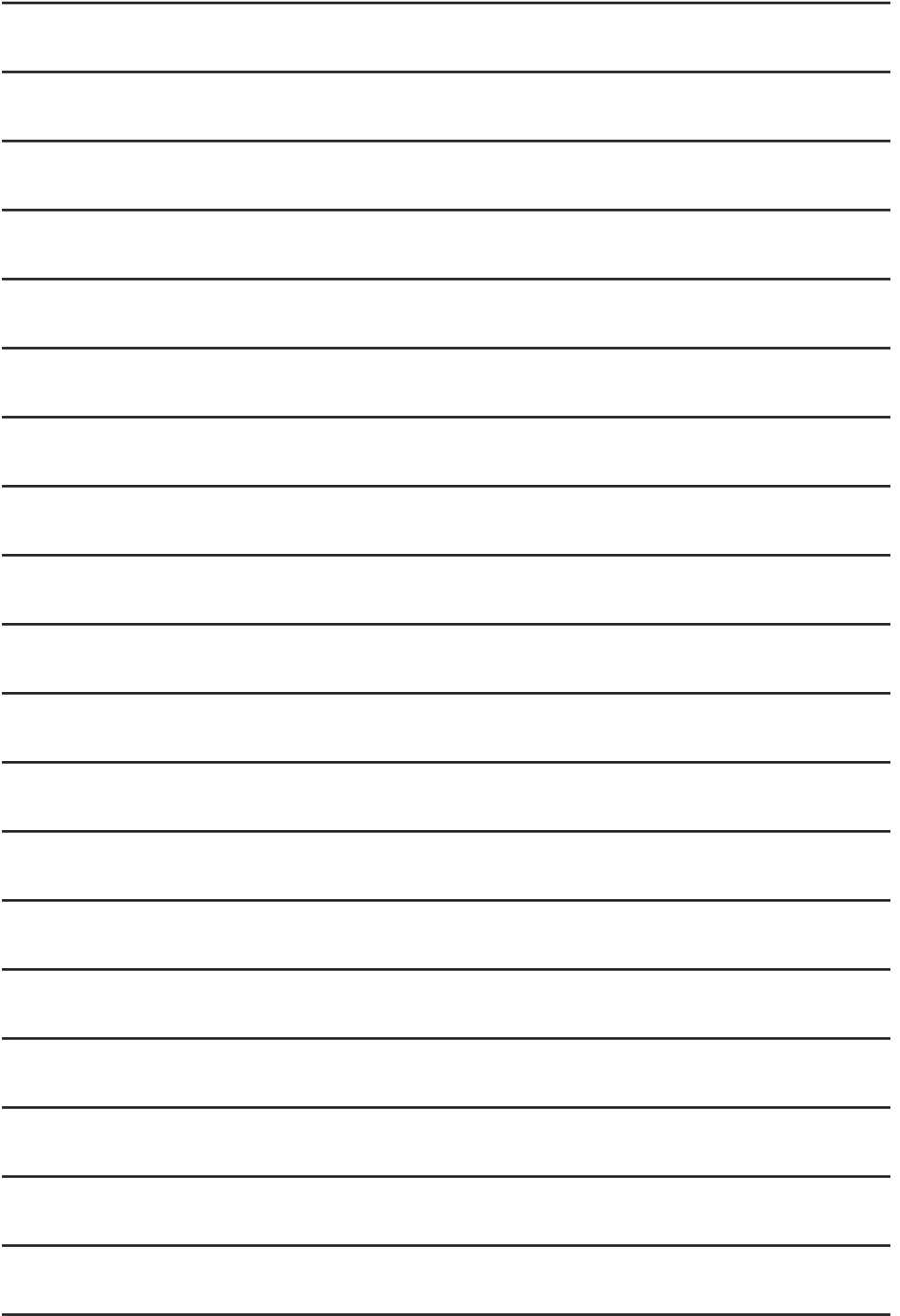
無法偵測—這表示血液中的病毒水平太低，無法透過測試量度。

母嬰傳播—由母親在分娩時把病毒傳播給嬰兒。

病毒載量體內的病毒含量

筆記

利用這幾頁記錄筆記或您對乙型肝炎治療或乙型肝炎患者生活可能有的任何問題，方便向醫生或護士發問。



Hepatitis
SCOTLAND



91 Mitchell Street
Glasgow
G1 3LN

電話：0141 225 0419

電郵：enquiries@hepatitisscotland.org.uk

網站：www.hepatitisscotland.org.uk