



不太常见的症状包括脚踝部水肿，腹痛或肿胀，体重下降，大便呈黑色，或深色小便。如果你有以上的症状，请联系你的医生或者肝炎基金会，他们会协助你制定一个最佳治疗方案。

如果你有任何疑问或问题，可以拨打我们的肝炎协助热线 **0800 33 20 10**。



纽西兰肝炎基金会

61 Alexander Ave, Whakatane, New Zealand

电话 07 307 1259 传真 07 307 1266



肝炎协助热线 0800 33 20 10

hepteam@hepatitisfoundation.org.nz

www.hepatitisfoundation.org.nz

乙型肝炎

Chinese

如果你有乙型肝炎，请好好保重

可以通过不同的方式保护你的肝脏

认识之。检测之。治疗之。

保护好你的肝

病毒性肝炎是一种血源性病毒引起肝脏炎症，有可能会在肝脏上留下疤痕，甚至有可能引起其他更严重的并发症。例如肝硬化，肝功能衰竭或肝癌。然而，也有许多不同的方法来保护好你的肝。这样可以减慢肝疾病的进展，从而使你的肝免受进一步损害。

每六个月的跟进检查

为了更好的照顾您的健康，您可以登记加入全国乙型肝炎跟进计划。这个计划由卫生部资助，由纽西兰肝炎基金会执。其目的是为了协助患有慢性乙型肝炎的人群保持健康的生活。你登记了以后，你将会享受每六个月一次的免费血液检测，相关教育和最新资讯，以及所需的医疗服务。

减少酒精摄入

经常的和过度的酒精摄入会进一步损害你的肝脏并且增加你患有肝硬化以及死于由乙型肝炎引起的并发症的风险。每一位被诊断出患有慢性乙型肝炎的人应该尽量把酒精摄入减到最低，从而就减低由肝炎引起不同并发症的风险。

减少酒精摄入是你能到的最重要的生活方式上的改变。患有肝硬化的病人应禁止摄入任何酒精。

减少吸食大麻

过度吸食大麻与肝脏表面疤痕增加紧密相关。如果你减少或停止吸食大麻，这将减缓对肝脏损害的进度。

减少脂肪肝的风险

脂肪肝是由于脂肪在肝细胞内的过多聚集造成的。脂肪肝有可能加速慢性乙型肝炎患者肝脏疤痕的形成。

保持健康的生活方式有助于预防脂肪肝的形成。

避免脂肪肝的形成可以通过以下方式：

- 保持在健康的体重的范围内；
- 尽量避免食用或饮用高油脂并或高糖分的食物或饮料；
- 每天运动



- 保持健康，均衡的饮食结构
- 糖尿病人需要控制病情；
- 如果你患有糖尿病，请定期检查以确保对病情的控制。如果医生有开药的话记得准时服用。

症状

大多数患有慢性肝炎的人可能没有任何的症状。但是有些人会发现自己浑身乏力，运动容易累，食欲不振，以及注意力不集中。

以下几种简单的方法可能可以帮助你减缓症状：

- 每天做些简单的运动-感到乏力并不意味着你不能或不应该做运动。运动能使你更加强壮并且对你的健康更有好处；
- 事前计划-尽量在每天到精力充沛时完成所有工作，剩下的时间可以用来休息；；
- 不要暴饮暴食，应少食多餐。在你决定继续做任何事前应给肠胃充足的时间来消化食物。
- 当你觉得很累的时候稍作休息，但不要睡觉-这样会产生更多精力；
- 在晚上睡觉之前养成良好的睡前习惯-避免做运动或在睡前喝咖啡，尽量不要在白天睡觉。建议在睡前洗一个暖水澡或阅读。