



保護您家人的健康



請確保您的伴侶以及與您一起生活的人均接受乙型肝炎檢測並接種乙型肝炎疫苗。這種疫苗十分安全，並且可以保護從未患過乙型肝炎的人免受感染。



DOH 420-444 November 2022 Traditional Chinese
如需獲取本文件的其他格式，請致電
1-800-525-0127。聽障或聽不清的客戶，請致電
711 (Washington Relay) 或寄電子郵件至
civil.rights@doh.wa.gov。

欲瞭解更多資訊：
Hepatitis B Foundation, www.hepb.org
Centers for Disease Control and Prevention
(CDC, 疾病控制與預防中心)
www.cdc.gov/hepatitis/hbv/

乙型肝炎 患者如何 健康生活



如果您患有慢性乙 型肝炎，您需要瞭解 以下相關資訊

乙型肝炎會導致嚴重的長期健康問題，
包括肝癌或肝衰竭。



目前尚無完全治癒的方法，但有一些治療
方法，您可以透過一些小的改變來過正常
的健康生活。

乙型肝炎會對肝臟產生影響。肝臟負責執行許多關鍵的重要功能，其中一個非常重要的功能是充當您身體的「過濾器」。肝臟可以過濾掉（去除掉）食物、酒精類飲料以及藥物中您的身體不需要的化學物質。若您患有乙型肝炎，則呵護好您的肝臟尤為重要。

應該怎麼做，才能呵護好您的肝臟呢？



定期去看醫生。

您應該透過在護理乙型肝炎患者方面有經驗的醫生獲得相應的護理服務。醫生可以監測肝臟疾病的體徵並採用必要的治療方案。乙型肝炎患者應該每年去看醫生一至兩次，進行體檢、血液檢查以及肝臟檢查。



在服用任何處方藥、非處方藥、草藥補充劑或維生素之前，請諮詢醫生。大多數藥物都要經過肝臟代謝。一些藥物，例如某些止痛藥，可能會損害肝臟。



請諮詢您的醫生，您是否應該接種甲型肝炎疫苗並進行丙型肝炎檢測。這些病毒也會攻擊肝臟。



與您的醫生就其他慢性疾病進行討論。

預防其他慢性疾病，例如肥胖症、糖尿病或高膽固醇，可對您的肝臟所幫助。



飲食健康

- ✓ 避免飲酒，因為飲酒會對您的肝臟造成更大的損害。
- ✓ 多食用水果、全穀物類食品、魚類、瘦肉以及大量的蔬菜，特別是捲心菜、西蘭花和花椰菜。
- ✓ 減少糖類和脂肪攝入。限制攝入添加糖分的食物和飲料（例如蘇打水、果汁和包裝類零食）或飽和脂肪（例如肥肉和油炸類食品）。這會有助於避免脂肪在肝臟上堆積。
- ✓ 海鮮一定要煮熟。避免食用生的或未煮熟的貝類（例如蛤蜊、貽貝、牡蠣和扇貝），其中可能含有有害細菌。
- ✓ 檢查確認堅果和穀物上是否有黴菌，特別是在潮濕和未密封的情況下。長期接觸某些黴菌可能會增加罹患肝癌的風險。



要有一定的活動量。

成年人每週需要進行累計 150 分鐘的中等強度的身體活動以及額外的肌肉強化活動。此類活動可包括快走、游泳、騎腳踏車，甚至推割草機。



更健康地進行呼吸：

- ✓ 考慮戒菸並避免吸二手菸。
- ✓ 避免呼吸到源自油漆、油漆稀釋劑、膠水、清潔產品、指甲油去除劑以及其他可能有毒的化學品所產生的煙霧。



獲得充分的休息。

成年人每晚需要 7 小時或更長時間的睡眠。



給自己一個寬鬆的環境。

每次只做一個改變。對於成功獎勵自己。

如何治療慢性乙型肝炎？並非每位慢性乙型肝炎患者均需要治療。如果您需要治療，有幾種藥物有助於防止發生嚴重的肝損傷。您可能需要終生服藥，或者直至可以獲得治癒方法為止。與您的醫生就治療方案進行討論。