

如何保护肝脏



定期验血



避免饮酒——或将摄入量限制在女性每天两标准杯或男性每天三标准杯之内。每周有两天不沾酒。



使用草药/替代药物之前先与您的医生/药剂师讨论一下，因为它们有些可能会影响您的肝脏。



控制高脂肪/含糖饮料和食物，因为它们会引起各种健康状况，从而加重肝病，例如，脂肪肝。



将体重保持在健康范围内。



应避免饮用卡瓦，因为它可能会导致更多的肝损伤。如果您有任何问题，请咨询您的医生。

了解更多：

hepatitisfoundation.org.nz

我该告诉谁我被确诊？

您的乙型肝炎检测结果是您个人的事。您不必告诉任何人，但您需要注意不要将乙型肝炎传播给他人。

乙型肝炎不会通过打喷嚏、咳嗽、握手、拥抱、接吻、为他人准备食物或共用炊具或餐具传播。

一些感染乙型肝炎的患者也建议定期进行肝脏超声检查

人权法

歧视肝炎患者是违法的。您不能被解雇或被拒绝住宿，不能被拒绝获得医疗、住院或牙科治疗，商店、企业、餐馆或服务提供商也不能拒绝为您提供服务。



**The Hepatitis Foundation
of New Zealand**

0800 33 20 10

【通讯地址】 PO Box 647, Whakatāne
hepteam@hfnz.nz



**The Hepatitis
Foundation
of New Zealand**

新西兰肝炎基金会

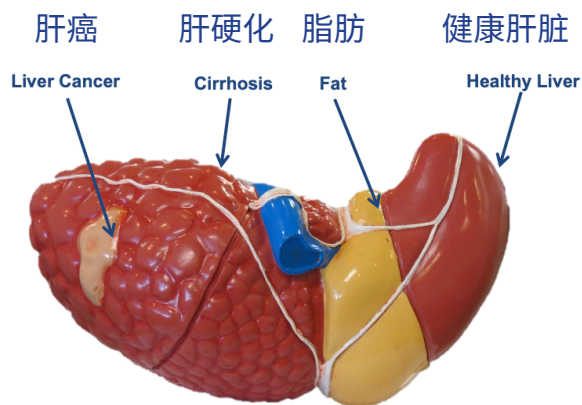
乙型肝炎与 您的肝脏

乙型肝炎，帮助，护理和支持



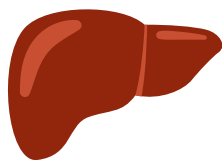
什么是乙型肝炎？

- 乙型肝炎是一种会损害肝脏的病毒
- 它通过血液到血液以及受感染的体液之间传播
- 它进入血液并感染肝脏
- 可能导致严重的肝病，包括肝硬化（疤痕）或肝癌



如果病毒已在体内超过六个月，就会产生慢性乙型肝炎。

为什么肝脏很重要？

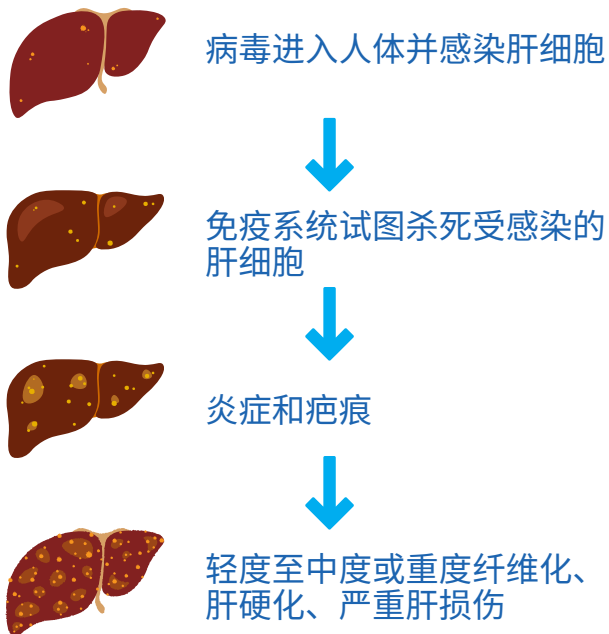


肝脏是人体最大的器官。它具有500多种功能，包括抗感染、过滤废物、帮助消化、储存糖分、铁和维生素以为您的身体提供能量，以及帮助血液凝固。

肝脏也可以自我修复。

肝病的不同阶段

乙型肝炎会增加患肝癌的总体风险。



验血对乙型肝炎患者很重要

每六个月进行一次验血可以发现像肝硬化和肝癌这样的肝病的早期迹象。当您开始感到不适时，多达70%的肝脏可能已经受损。您可能不会注意到乙型肝炎的任何症状。这就是为什么定期验血很重要。

验血前要知道什么

- 验血前多喝水。
- 您可以在验血前进食。
- 确保您身体温暖。
- 穿一件袖子容易卷起来的上衣。
- 收到表格后立即去做验血。
- 如果验血令您感到紧张，请告诉护士。



如何避免传播病毒

- 遮盖住未愈合的疮口或伤口。
- 用家用漂白剂清除掉任何溅落的血液。
- 不要献血。
- 不要共用剃须刀或牙刷，或使用未经消毒的设备吸毒、纹身或穿孔。
- 进行安全的性行为，除非您的伴侣已接种疫苗。

❌ 不要共用：

