



保护您家人的健康



请确保您的伴侣以及与您一起生活的人均接受乙型肝炎检测并接种乙型肝炎疫苗。这种疫苗十分安全，并且可以保护从未患过乙型肝炎的人免受感染。



DOH 420-444 November 2022 Simplified Chinese
如欲索取本文件的其他版本格式，请致电
1-800-525-0127。耳聋或重听人士请拨 711 (Washington
Relay) 或发送电子邮件至 civil.rights@doh.wa.gov。

如需获取更多信息：
Hepatitis B Foundation, www.hepb.org
Centers for Disease Control and Prevention
(CDC, 疾病控制与预防中心)
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，您需要了解以下 相关信息

乙型肝炎会导致严重的长期健康问题，
包括肝癌或肝衰竭。



目前尚无完全治愈的方法，但有一些治
疗方法，您可以通过一些小的改变过上
正常的健康生活。

乙型肝炎会对肝脏产生影响。肝脏负责执行许多关键的重要功能, 其中一个非常重要的功能是充当您身体的“过滤器”。肝脏可以过滤掉(去除掉)食物、酒精类饮料以及药物中您的身体不需要的化学物质。若您患有乙型肝炎, 则呵护好您的肝脏尤为重要。

应该怎么做, 才能呵护好您的肝脏呢?



定期去看医生。

您应该拜访在乙型肝炎患者护理方面有一定经验的医生获得相应的护理服务。医生可以监测肝脏疾病的迹象并采用必要的治疗方案。乙型肝炎患者应该每年去看医生一到两次, 进行体检、血液检查以及肝脏检查。



在服用任何处方药、非处方药、草药补充剂或维生素之前, 请咨询医生。

大多数药物都要经过肝脏代谢。一些药物, 例如某些止痛药, 可能会损害肝脏。



请咨询您的医生, 您是否应该接种甲型肝炎疫苗并进行丙型肝炎检测。

这些病毒也会攻击肝脏。



与您的医生就其他慢性疾病进行讨论。

预防其他慢性疾病, 例如肥胖症、糖尿病或高胆固醇, 可对您的肝脏有一定帮助。



饮食健康

- ✓ **避免饮酒**, 因为饮酒会对您的肝脏造成更大的损害。
- ✓ 多食用水果、全谷物类食品、鱼类、瘦肉以及大量的蔬菜, 特别是卷心菜、西兰花和花椰菜。
- ✓ 减少糖类和脂肪摄入。限制摄入添加糖分的食物和饮料(例如苏打水、果汁和包装类零食)或饱和脂肪(例如肥肉和油炸类食品)。这会有助于避免脂肪在肝脏上堆积。
- ✓ 海鲜一定要煮熟。避免食用生的或未煮熟的贝类(例如蛤蜊、贻贝、牡蛎和扇贝), 其中可能含有有害细菌。
- ✓ 检查确认坚果和谷物上是否有霉菌, 特别是在潮湿和未密封的情况下。长期接触某些霉菌可能会增加罹患肝癌的风险。



要有一定的活动量。

成年人每周需要进行累计 150 分钟的中等强度的身体活动以及额外的肌肉强化活动。此类活动可包括快走、游泳、骑自行车, 甚至推割草机。



更健康地进行呼吸:

- ✓ 考虑戒烟并避免吸二手烟。
- ✓ 避免呼吸到源自油漆、油漆稀释剂、胶水、清洁产品、指甲油去除剂以及其他可能有毒的化学品所产生的烟雾。



获得充分的休息。

成年人每晚需要 7 小时或更长时间的睡眠。



给自己一个宽松的环境。

每次只做一个改变。对于成功奖励自己。

如何治疗慢性乙型肝炎?并非每位慢性乙型肝炎患者均需要治疗。如果您需要治疗, 有几种药物可以帮助防止发生严重的肝损伤。您可能需要终生服药, 或者直至可以获得治愈方法为止。与您的医生就治疗方案进行讨论。