



華人乙型肝炎互助團體

CHINESE HEPATITIS-B PEER SUPPORT GROUP

Newsletter 簡訊

任務宗旨

支援及關懷乙型肝炎患者和家庭成員

共同分享知識 互相鼓勵 互相支持 邁向美好將來

華人乙型肝炎互助 團體的核心成員:

主席: **David Cheung**

後排(從左至右): **Joe IP, Betty Wu, Flora Ken, Pauline Tsang, Allan Chan, Bonnie Ng, David Cheung, Tom Lam and Otto Chan**

前排(從左至右): **Colina Yim, Pat Wong and Larry Wong**



December 14, 2012

請加入我們 - 華人乙型肝炎互助團體！

會員可享有以下的服務:

會費全免; 醫學常識中文資訊; 食療, 醫療, 運動講座及研討會; 互助小組會議

聯絡方式:

電話：**647-847-1572** 請留言

電郵：liversupportgroup@hotmail.com

網址：www.torontoliver.ca

活動預告：

2013年3月23日（星期六）

詳情容後公佈！

華人乙型肝炎互助團體主席 David cheung：

華人佔全球乙型肝炎病患者頗多，有很多人對這病患認識不多。乙型肝炎的感染、傳播、求醫、治療、護理、對家人關係、工作影響、生活方式等等，值得每一個病患者及非病患者關注。

華人乙型肝炎互助團體的目標是：希望大多市及週邊城市的華人，除了從他們的專科醫務人員得到適當的醫護，值此可得到華人社團的關懷影響，認識乙型肝炎，消除恐懼心，有正常的社交，共同分享知識，互相關懷，與家人有美好的將來。

經過幾年來本會核心會員的熱心和努力及各界有關人士的支持，本會能第一次發布華人乙型肝炎互助團體簡訊。在此，我希望各會員能投稿，使此簡訊成為大家的興趣和知識互相分享的平台。

恭喜:



加拿大肝臟基金會於2012年11月2日向11位傑出義工頒發女王鑽禧獎章。多倫多西區醫院肝臟專科診症註冊執業護士鄔潔美是該獎章得主之一。

David Cheung (左) and Tom lam (右)



在2012年士嘉堡健康日活動 <華人乙型肝炎互助團體> 的展覽攤位前面



(左至右)女王鑽禧獎章得主之一鄔潔美、加拿大肝臟基金會總裁費加瑞、國會議員鄔至蕙、及著名肝病專家兼鑽禧獎章得主之一薛曼醫生攝於晚宴

2012全年共舉辦了六項活動:

含有八個講座以及四個健康日的攤位展覽活動

註冊執業護士鄔潔美正在講解與示範



肝纖維化掃描 Sep.22, 2012

講座完成後, 核心成員開會留影



後排(從左至右): David, Joe, Tom, Pat & Larry

前排(從左至右): Flora, Colina and Sophie

現今的慢性乙型肝炎治療方法是什麼？ By COLINA YIM

經批准的慢性乙型肝炎的治療方法自2009年以來基本保持不變。它分為兩種類型: 通過注射干擾素或抗病毒口服藥物。這兩種類型的治療有不同性。

干擾素刺激你的免疫系統，從而幫助你對抗病毒。當你接觸到感染，你的身體自然產生干擾素。他們是你的抗感染免疫防禦的一部分。給你更多的干擾素（基因工程）的想法是，希望能提高你的免疫系統，讓你的免疫系統變得更強，並能控制B型肝炎病毒。干擾素治療不是對每個慢性B型肝炎的人都有好的治療效果，只是對那些較年輕的人或帶有B型肝炎的“e”抗原陽性的人療效更為顯著。

干擾素可以是標準干擾素（每週三次）或聚乙干擾素（每週一次）。它們都有一些常見的副作用。

口服抗病毒藥物不干擾你的免疫系統。他們是通過抑制病毒增殖來運作。他們的大部分時間在快速控制病毒。唯一擔心的是可能會添加耐藥性。

下表總結了不同類型的B型肝炎治療方法

藥品名稱	服用途徑	副作用	耐藥性	成本(批發價格)	其他
標準干擾素 Standard Interferon	通過注射	流感樣疾病, 疲勞, 關節疼痛, 情緒波動, 抑鬱症, 頭髮稀疏	無	\$2000元 /4週	

聚乙二醇化 干擾素 Pegylated Interferon	通過注射	流感樣疾病，疲勞，關節疼痛， 情緒波動，抑鬱症，頭髮稀疏	無	\$2000元 /4週	
拉米夫定 Lamivudine	口服藥	罕見	1年後約20 %；5年約 70%	\$5元/丸	
阿德福韋 Adefovir	口服藥	帶有噁心，腹瀉，腎毒性	5年約29%	\$25元/丸	現今很少 人使用
替比夫定 Telbivudine	口服藥	肌肉疲勞	2年約25%	\$19元/丸	現今很少 人使用
恩替卡韋 Entecavir	口服藥不 得與食物 一起服用	罕見	5年約1%	\$25元/丸	
替諾福韋 Tenofovir	口服藥可 以與食物 一起服用	帶有噁心，腹瀉，腎毒性	5年後無耐 藥性 0%	\$18元/丸	

您應該去看醫生以確定您的B型肝炎的最佳治療方法是什麼

Allen Chan's testimonial:

一九八九年夏天父親被驗出患有肝癌, 在耶誕節前便離世。當家庭醫生得知後建議為家人測驗乙型肝炎病毒。我妻子和女兒們都沒有病毒,但我和兄弟們都是帶菌者。推測是因父親年輕時曾染上黃胆病, 肝炎病毒傳給了子女。我因當時對肝病毫無知識, 所以沒有理會。

一九九一年因工作繁忙,時常感疲倦。經驗血後發覺肝酵素ALT指數傾高。家庭醫主便轉介去多倫多西方醫院肝臟專科醫治。但是當時沒有有效醫治乙型肝炎的藥物,只可用驗血和照超聲波來監察。後來ALT指數回落, 生活回復正常, 但是依然故我, 沒有當是一回事。二〇〇四年我的哥哥因肝癌去世, 這件事對我當頭棒喝。很明顯地我是肝癌高危人仕,於是便開始收集和學習對乙型肝炎有關的資訊。

二〇〇六年因有肝硬化病徵,血小板數目逐漸下跌。醫生介紹食用乙型肝炎藥物。初時不敢嘗試因藥物是新出的, 其後經過和其他服用者交談, 知道這藥對他們沒有發生副作用, 才有信心試用, 直至今天。病毒因而得到控制, 肝硬化情況穩定, 血小板數目沒有下跌。

近年來經常參加加拿大肝臟基金會和華人乙形肝炎互助團體舉辦之聚會,聽取和肝臟有關的知識, 學習正確生活方式。如果沒有時常跟進病況, 肝炎病毒帶菌者很多時沒有病徵, 直至到有肝癌或肝硬化便可能太遲了。

我將經歷總結如下, 希望對大家有用:

1. 經家庭醫生安排驗血, 測驗乙型肝炎病毒和其他病毒
2. 如有病毒, 聽從醫主指示, 定時驗血和照超聲波來監察
3. 如有需要, 食用藥物來控制病毒
4. 透過有關活動加強對肝臟和病毒知識
5. 和其他病人交流, 互相學習生活方式



Welcome more testimonials
from you. 歡迎將您的心得與

更多人分享



2013年加拿大中文電台

電話籌款活動

位置: 多倫多西區醫院一樓大廳現場直播

日期: 2013年3月7日 (星期四)