



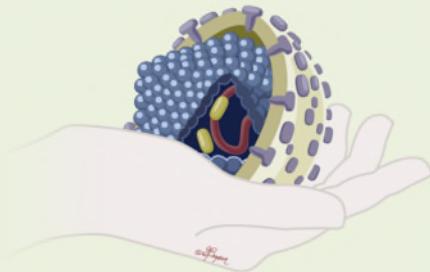
多倫多西區醫院
華人乙型肝炎互助團體
Toronto Western Hospital
Chinese Hepatitis B Peer Support Group

本期主題:乙肝病毒攜帶者需知
摘錄自多倫多西區醫院肝臟診所網頁

若我是乙肝病毒攜帶者即代表甚麼？

乙肝病毒攜帶者即表示該人感染慢性乙型肝炎，通常終生攜帶著；當身體免疫系統不能在受到感染的六個月內把病毒消滅便會變成慢性感染，這時免疫系統會盡量平衡地控制著病毒而同時避免損害肝臟。

我們不認同所謂的“健康攜帶病毒”的說法。所有慢性感染者都有乙型肝炎併發症的風險，雖然有些患者的風險比其他人高。長期肝損傷可導致產生疤痕組織，如果疤痕組織廣泛則稱為肝硬化，進一步導致肝衰竭，令罹患肝癌的風險提高；大概每三個慢性病毒攜帶者便有一個會死於乙型肝炎感染的併發症；如患者有持續性的損傷，乙型肝炎絕不是好消息，需要接受治療。



如何防止把病毒傳染給他人？

乙型肝炎感染是可以預防的，有暴露於乙型肝炎病毒風險的人應採取預防措施：

注射疫苗是預防乙型肝炎感染最安全及有效的方法；疫苗分三針於六個月內注射。對於初生嬰兒疫苗



注射：醫生特別關注母親或家人患乙型肝炎的嬰兒和初生嬰兒，因為在幼兒期若被感染的話，通常會變成慢性終生感染，故須於嬰兒出生時立即注射疫苗；然而，疫苗可能需要六個月後才產生效用，故同時要給他們注射一種可立即對抗乙型肝炎的病毒抗體 / 免疫蛋白的疫苗 HBIG；感染的風險取決於母體的病毒載量，可循驗血途徑知道，如病毒載量非常高，(超過 8 log 或 1,000,000,000)，單靠疫苗未必能有效保障嬰兒，有些醫生會在妊娠晚期（懷孕最後三個月）首先治療母體，以減低嬰兒受病毒感染的風險。

使用安全套：如果你有很多的性伴侶，減低傳播乙型肝炎或性病傳染風險的方法是使用安全套；有穩定性伴侶的亦應通過簡單的血液測試檢查是否有乙型肝炎；若性伴侶從未接觸過乙型肝炎，便應接種疫苗，直到六個月內三針疫苗接種完畢前須使用安全套。

不要共用個人物品：牙刷、剃刀和指甲鉗可能染有少量至肉眼看不見的血液；如果使用時不慎受損，可用漂白水（1份漂白液對九份水）清潔損傷部位。

不要共用針筒注射藥物。如有需要，可參加針筒交換計畫。最後乙型肝炎是不會通過分享食物傳播的。

支援及關懷乙型肝炎患者和家庭成員，共同分享知識，研討問題，強化信心，邁向美好將來。



一年一度的多倫多西區醫院電台直播籌款大行動、在各位朋友的鼎力支持下終於完滿結束。今年籌得善款超過二十二萬元，比往年多出五萬多，同時亦打破以往這個籌款活動的紀錄。今年獲得如此佳績，除得到華人社區和各位華人朋友的慷慨捐款外，也反映出多倫多西區醫院在華人社區所作的貢獻是得到大家的肯定和支持。有了這些捐款，醫院就可以更靈活地舉辦各式各樣與醫療、健康有關的教育活動，通過參加這些活動，大家就可以增加醫學知識，對預防疾病、保健強身也幫助不少。借此機會，再次多謝大家的支持和捐獻，希望來年與大家再創佳績。

藉著本期簡訊的出版，對本互助團體其中一位會員、龍氏(Lung's Family)家庭成員深感謝意。他們的捐款是促成這次打破籌款紀錄的主要因素。在往年的電台直播籌款廣播中，肝臟診所的醫務人員在訪問中提及急需更換舊有的肝臟纖維掃描儀器。龍太太聽後便與其他家庭成員商量，並決定藉著這次籌款活動捐出八萬元給大學醫療網絡(UHN)作為購買肝臟纖維掃描儀器的部分資金之用。這部新儀器將會放置於多倫多西區醫院肝臟診所為病人服務。本團體大部分會員均來自肝臟診所的病患者及其家屬和朋

友，新的儀器有助病患者得到更準確和更專業的治療。對於龍氏(Lung's Family)家庭成員的慷慨解囊，實在感激萬分。

預防勝於治療，對大多數疾病、此乃最有效的藥方，尤其對乙型肝炎更甚。雖然乙肝患者可用藥物控制病情，但因每日服藥所帶出的經濟問題，心理問題等因素，對於一個乙肝病患者都是一個沉重的包袱和負面的影響。若如果在感染前已作預防措施並起防疫作用，這樣大家就不用恐懼染上乙型肝炎，生活也許可以更美滿。乙型肝炎在華人社區十分普遍，而部分人士根本自己是否帶菌者也不關注，那怎樣叫他們去打預防針。或者他們會說自己很忙抽不到時間，又或者說自己身體健康，飲食正常，根本沒有可能感染乙肝病毒。以上種種原因都令大家忽略了注射疫苗的重要性，而感染乙肝病毒人數也隨即增加。也有部份會員查詢有什麼方法知道自己是乙肝患者。有見及此，多倫多西區醫院肝臟診所連同他們的醫務人員、義工和本互助團體的義工，將於八月份起連續三個月免費為大家進行乙型肝炎病毒檢測，而這次這個大型項目的經費均來自三月二十六日籌款活動的部分捐款。為了方便大家參與，檢測站將會設置於大型華人購物商場。希望各界朋友將此消息宣揚，共同將乙肝患者個案減少，同時因這次活動而知道自己是帶菌者的朋友也可及早醫治，並且積極面對。

講座預告:

地點: 多倫多西區醫院肝臟中心 103 室 Liver Clinic, 6B Fell Pavilion, Room 103

2015 年 9 月 19 日 (星期六): 註冊執業護士鄒潔美(Colina Yim, RN(EC), MN) 主講肝臟纖維化掃描, 國語翻譯

2015 年 10 月 24 日 (星期六): 李建國 (Dominic Lee) 主講太極與運動, 國語翻譯

2015 年 11 月 21 日 (星期六): 黃嘉興醫生 (Dr. David Wong) 主講, 講題稍後公佈, 廣東話及國語翻譯

支援及關懷乙型肝炎患者和家庭成員，共同分享知識，研討問題，強化信心，邁向美好將來。

健康肝臟知多少

歡迎各位朋友來信到 liversupportgroup@hotmail.com 發問，除問題外，來信者的姓名和資料都不作刊登。
所有問題將會轉交多倫多西區醫院肝臟診所註冊執業護士鄔潔美(Colina Yim, RN(EC), MN)解答

問:我本人是乙型肝炎病患者，剛剛開始服藥。服藥後第一次驗血，報告指出乙型肝炎病毒指數(HBVDNA)是檢驗不到(undetectable)，意思是否說我體內已沒有乙肝病毒而很快就可以停藥？

答:HBVDNA 是乙肝病毒繁殖/增生的指標。當在血液中檢測不到時，即表示病毒已被乙肝藥物抑制而停止生產。換言之，病毒正處於“睡眠”狀態。但即使 HBVDNA 檢測不到也不應該停止服藥。

乙肝表面抗原(HBsAg)測試是用作檢測血液內的乙肝病毒，若測試呈陽性，即體內存在病毒。若不是醫生建議就不應該停藥。

問:我是乙型肝炎帶菌者，應家庭醫生的忠告，現在每一年造一次抽血驗查。請問在驗血報告中，哪一組數字是比較重要而要特別注意。謝謝！

答:乙肝患者的血液測試應包括因肝細胞受損後所分泌出的肝酵酶(AST,ALT)。當肝臟受到傷害，酵酶都會上升，正常的數值範圍會因不同的實驗室而有所不同。例如多倫多西區醫院實驗室，正常 ALT 值是低於 40 IU/ml，而 AST 值是低於 35 IU/ml。這些數字告訴我們肝臟是否發炎，數字越高即發炎情況越嚴重。

另一組測試乙肝病毒繁殖/增生的數字是 HBVDNA，數值低於 2000 IU/ml 是表示病毒處於不活躍狀態。如果肝酵酶值正常而 HBVDNA 值低過 2000 IU/ml，表示乙型肝炎已受到控制而無須接受治療。要注意檢測 HBVDNA 是需要由負責抽血的實驗室作特殊處理，血液會送到政府公共衛生實驗室進行測試。檢測結果需 2-4 週才能到達家庭醫生手上。

問:本人準備與家人到中國大陸旅遊，因肝炎在中國十分普遍，所以我打算在出發前為我和家人打預防針，不知道可否將甲乙丙三種預防針同時注射？要多少日才起作用？而有效期又有多長？謝謝！

答:病毒性肝炎甲、乙和丙型在中國均十分普遍。目前祇有甲和乙型的疫苗而丙型則未有。甲、乙型肝炎疫苗可以單獨注射或混合注射(混合劑稱為 Twinrix)。要疫苗生效，必須完成整個注射過程。乙型疫苗和 Twinrix 同樣是分三劑注射，即在接受第一針後 1 個月和 6 個月。而甲型疫苗則分兩劑注射，即在接受第一針後 6 個月作第二針注射。若未完成整個注射過程則不能保證百分百受到保護。

一般甲、乙型肝炎疫苗會提供 5 至 10 年保護期，其保護能力(抗體水準)會隨時間而自然下降，但身體的記憶細胞能夠於保護能力最低時仍可保障你免受感染，有些醫生會建議注射加強劑。

請記着，如果已經感染乙型肝炎病毒， 疫苗則不會產生作用。





肝臟專科醫生張琪琪(Dr. Angela Cheung)於四月份講座中講解肝硬化及其併發症。



肝臟專科醫生林易(Dr. Lucy Lim)於五月份講座中講述乙肝的知識。

多謝以下公司贊助本團體部分經費



加拿大帝國商業銀行(CIBC)
社區資助計劃



藥房

鮑靜儀 Jinny Bao

416-603-5800 內線 5919

Tel: (416) 674-0300 Fax: (416) 674-1055

25 Woodbine Downs Blvd., Toronto, ON M5W 6N5

www.thpharmacy.com

與多倫多西區醫院肝臟診所攜手並肩 為您的專科藥物提供服務

請支持華人乙型肝炎互助團體

支票抬頭: Liver Education Fund, Toronto General and Western Hospital Foundation

請註明: Chinese Education Fund A/C# 579051250105

地址: Liver Clinic, 6B Fell Pavilion, Toronto Western Hospital, 399 Bathurst Street, Toronto, ON M5T 2S8 或直接把捐款交到多倫多西區醫院肝臟中心

編輯: Flora Ken

成員(排名不分先後): Colina Yim (註冊執業護士), Joe Ip (主席), Flora Ken, David Cheung, Pauline Tsang, Bonnie Ng, Tom Lam, Larry Wong, Patricia Wong, Linda Liang, Jinny Bao, Ariel Vedel, Henry Choi

電郵: liversupportgroup@hotmail.com 電話: 647-847-1572 (請留口訊) 網站: www.torontoliver.ca

支援及關懷乙型肝炎患者和家庭成員，共同分享知識，研討問題，強化信心，邁向美好將來。

www.torontoliver.ca