

晚期肝病了解指南



Liver Foundation 承认这片土地的传统守护者。我们向过去、现在及未来的长者致以敬意。



目录

介绍	2
什么是晚期肝病?	3
风险因素	4
我是否可能患有这种疾病?	4
晚期肝病的症状	5
下一步	6
有益肝脏的健康生活方式	7
我该如何照顾我的肝脏?	7
食物	8
运动	8
限制饮酒	9
药物	9
备注	10
联系方式	12

介绍

了解肝病的过程可能会让人感到恐惧、困惑，或难以应对。许多人都有这样的感受。

您不需要独自来解决这个问题。

您可以与您的GP或专科医生沟通，也可以联系Liver Foundation Nurse-Led Support Line，获取免费且保密的帮助。有关支持热线的更多信息，请参见本手册的背面。

您可以：

- 根据需要多次提问。
- 参加预约时带上支持人员。
- 申请口译服务（这是您的权利）。

术语表	
肝脏	一个帮助消化、提供能量以及过滤血液的大型器官
肝硬化	肝脏出现瘢痕，导致其无法正常运作
腹水	腹部（腹腔）液体积聚
黄疸	皮肤或眼睛发黄
静脉曲张	食管或胃部扩张的静脉，可能发生出血
肝性脑病	由毒素影响大脑引起的意识混乱或嗜睡
毒素	有害化学物质；肝脏帮助将其从血液中清除

何时需要紧急就医？



如果您出现以下情况，请立即拨打000或前往最近的急诊科：

- 呕吐血液，或排出黑色黏稠的大便，或带血的大便。
- 出现高烧（伴有发抖、头晕、疼痛或呕吐）。
- 出现意识混乱、极度困倦，或无法被唤醒。
- 出现新的、严重的腹部（腹腔）疼痛。

什么是晚期肝病？

晚期肝病是指肝脏受损严重，以至于无法正常运作。

医生也可能将其称为终末期肝病、慢性肝病或失代偿性肝硬化。这是肝病的晚期阶段，此时肝脏已反复受损至形成严重的瘢痕组织。

本宣传册稍后将介绍晚期肝病的一些症状。

如果您患有晚期肝病，尽可能保持健康并遵循医生的建议，也可以帮助您在较长时间内维持良好的状况。

您并不孤单——我们会为您提供支持。

风险因素

任何患有肝硬化的人，如果肝脏损伤持续，均可能发展为晚期肝病。

一些原因包括：

- 脂肪性肝病。
- 酒精相关性肝病。
- 病毒性肝炎（乙型肝炎或丙型肝炎）。
- 自身免疫性疾病，如原发性硬化性胆管炎、原发性胆汁性胆管炎或自身免疫性肝炎。
- 遗传性疾病，如血色病或威尔逊氏症。

我是否可能患有这种疾病？

如果您患有肝硬化，则存在发展为晚期肝病的风险。

如果您有以下情况，则可能存在患肝病的风险：

- 经常饮酒超过建议摄入量。
- 患有乙型或丙型肝炎（或认为自己可能曾接触过）。
- 患有高胆固醇、2型糖尿病、高血压，或处于超重或肥胖状态（这些被称为代谢性风险因素）。
- 患有自身免疫性或遗传性肝病。

晚期肝病的症状

如果症状持续或令您担忧，请务必就医。如果您感到被忽视，可以再次提出问题、带上支持人员，或寻求第二意见。

请记住，如果出现以下任何情况，您需要紧急医疗服务：

- 因液体积聚导致腹部肿胀（腹水）。
- 严重腹痛，伴有或不伴有发烧（这可能是由腹水引起的腹腔感染，称为腹膜炎）。
- 呕吐血液，或大便带血，或出现黑色、黏稠或柏油样大便（可能为出血性静脉曲张）。当血液无法正常通过肝脏流动时，它会寻找其他血管通道。这些血管可能破裂并引起出血，通常发生在食管下段或胃部。**这是一种医疗紧急情况，您必须立即拨打000。**
- 出现意识混乱、思维或记忆困难，或异常嗜睡（肝性脑病）。
- 眼睛或皮肤发黄（黄疸）。
- 小便（尿液）非常深色，大便非常浅色。

何时需要紧急就医？



如果您出现以下情况，请立即拨打000或前往最近的急诊部：

- 呕吐血液，或排出黑色黏稠的大便，或带血的大便。
- 出现高烧（伴有发抖、头晕、疼痛或呕吐）。
- 出现意识混乱、极度困乏，或无法被唤醒。
- 出现新的、严重的腹部（腹腔）疼痛。

下一步

如果您认为自己可能患有肝病，请务必就医。医生可以与您讨论您的风险因素和症状，并进行验血或扫描来获取更多信息。

如果被诊断为晚期肝病，您可以通过以下方式来帮助防止病情进一步恶化：

- 1 治疗病毒性肝炎（乙型肝炎或丙型肝炎）。.....
- 2 完全戒酒，包括烹饪中使用的酒精。.....
- 3 保持健康饮食并摄入足够的蛋白质（请咨询适合您的方案）。.....
- 4 及时治疗感染，并确保接种最新的疫苗（如流感、2019冠状病毒病）。.....
- 5 控制好糖尿病及其他疾病。.....
- 6 严格按照医嘱服用药物。.....
- 7 未经确认前，不要服用其他药物、补充剂或草药产品。.....
- 8 参加所有复诊、验血和扫描。.....
- 9 进行规律的运动，以维持体力和活动能力（请遵循医嘱）。.....

有益肝脏的健康生活方式

您并不孤单——我们会为您提供支持。

- 在面对全新的或是令人生畏的健康信息时，您可能感到难以理解。您可以慢慢来。
- 您不需要一次把所有事情都做好。先选择一小步作为开始。
- 照顾好您的肝脏非常重要。您的肝脏帮助身体产生能量、促进消化并过滤血液。
- 肝脏通过储存并在需要时释放能量，为身体提供动力。它将食物转化为身体所需的营养物质。它每天处理您摄入的所有食物和饮品。
- 保护好您的肝脏也对情绪和体力有所帮助。
- 饮食中过多的糖分和饱和脂肪，或过量的酒精，可能导致脂肪在肝脏中堆积。当肝脏出现脂肪堆积时，它无法实现所有功能，并且随着时间推移可能会受到进一步损害。
- 为了尽可能保持肝脏健康，最佳策略是摄入健康、新鲜的食物，并避免加工食品、酒精和含糖饮料。

我该如何照顾我的肝脏？

循序渐进的第一步：

- 定期饮水。
- 在大多数日子里多摄入一份蔬菜或水果。
- 进行短时间散步或活动身体几分钟。
- 去参加一个你一直推迟的预约。
- 致电Support Line并提出一个问题。



食物

尽量选择价格可负担且符合您文化习惯的食物。

尽量规律进餐，并确保每一餐或零食中都包含蛋白质。限制饱和脂肪、盐和糖的摄入，例如含糖饮料、薯片、蛋糕和外卖食品。

如果进食感到困难（如恶心、食欲不振、压力）：

- 尝试每2-3小时吃少量零食。
- 选择较软的食物（如汤类、酸奶、奶昔）。
- 向您的医生或营养师寻求帮助。



运动

运动对全身都有益，包括您的肝脏。它可以降低2型糖尿病和心脏病等慢性疾病的风险，并有助于改善情绪。它还可以帮助维持肌肉量，防止身体变得过于虚弱（无力）。

进行任何形式的运动都比完全不活动要好。逐步增加活动量，但尽量在每周的大多数日子里都进行一些运动。

运动应包括有氧运动（让您稍微气喘的活动）以及负重练习（如深蹲），以帮助保持肌肉力量。

在首次开始进行运动前，请务必咨询医生。



限制饮酒

如果您患有肝硬化或晚期肝病：应完全避免饮酒。

如果您感到戒酒很困难，您应获得支持——请咨询您的医生或致电Support Line。



药物

按您医生的处方服用药物非常重要。在未与您的医生沟通前，不要自行停药。

在服用任何补充剂或草药产品前，请务必先咨询您的医生，即使这些产品声称对肝脏有益。某些成分可能会损害您的肝脏。

资源



请扫描QR码，获取有关晚期肝病的更多信息。

备注

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

联系方式

如果您对肝癌或肝病有疑问，请致电我们的Nurse-Led Support Line，与专业且关怀备至的肝病护士沟通。

Support Line服务：

- 免费且保密——如您愿意，可以保持匿名。
- 面向全澳大利亚开放，适用于患者、家属、照护者及医护人员。
- 工作日 AEST 时间上午8点至下午6点开放（周末及公共假期不开放）。
- 由在肝病方面经验非常丰富的护士提供服务。
- 电话：1800 841 118
- 电子邮箱：support@liver.org.au
- 提供口译及澳大利亚手语服务。
- TIS National: 131 450。请告知您希望致电1800 841 118联系 Liver Foundation Support Line（在营业时间内）。

资源



请扫描QR码，获取有关
Nurse-Led Support的更多信息。



关于Liver Foundation

Liver Foundation是澳大利亚领先的致力于改善全民肝脏健康的国家级机构。自1995年以来，我们一直致力于通过提高公众认知、促进早期发现、支持研究以及改善医疗服务可及性，使肝癌和肝病成为国家卫生重点。

Liver Cancer Nurse-Led Support Line由澳大利亚政府资助，并由专业肝病护士提供服务，是Australian Cancer Nursing and Navigation Program的重要组成部分。该项目旨在确保所有受癌症影响的人能够获得教育、资源和他们所需的支持，以更好地使用医疗体系。



[liver.org.au/languages/
simplified-chinese](https://liver.org.au/languages/simplified-chinese)