

Chinese Traditional | 繁體中文
Advanced Liver Disease



認識晚期肝病



請瀏覽 liver.org.au 了解更多資訊



Liver Foundation 向這片土地的傳統守護者致以敬意，
並向歷代、現任及未來的長者致以崇高敬意。



目錄

簡介	2
甚麼是晚期肝病?	3
風險因素	4
我有機會患上這種疾病嗎?	4
晚期肝病的症狀	5
下一步	6
肝臟保健指南	7
應如何保護肝臟?	7
選擇合適的食物	8
體能活動	8
限制飲酒	9
藥物	9
備註	10
聯絡方式	12

簡介

了解肝病，可能會令人感到害怕、困惑或不知所措。很多人都有這樣的感受。

你不需要獨自面對。

你可以與你的 GP 或專科醫生傾談，亦可以聯絡 Liver Foundation Nurse-Led Support Line，獲取免費及保密的支援服務。詳情請參閱本小冊子背頁的支援熱線資料。

你可以：

- 按需要多次提出問題。
- 就診時帶同一位支援人士陪同。
- 要求提供傳譯服務（這是你的權利）。

詞彙表	
肝臟	一個大型器官，負責協助消化、提供能量，並過濾血液
肝硬化	肝臟出現疤痕，導致其無法正常運作
腹水	腹部（腹腔）積液
黃疸	皮膚或眼白發黃
靜脈曲張	食道或胃部的靜脈腫脹，可能會出血
肝性腦病變	由於毒素影響大腦而引致的意識混亂或嗜睡
毒素	有害化學物質；肝臟有助將其從血液中清除

何時需要緊急求醫？



如出現以下情況，請立即致電 000 或前往最近的急症室：

- 嘔血，或排出黑色、黏稠的糞便，或帶血的糞便。
- 出現高燒（伴隨發冷、頭暈、疼痛或嘔吐）。
- 出現意識混亂、極度嗜睡，或無法喚醒。
- 出現新的、嚴重的腹部疼痛。

甚麼是晚期肝病？

晚期肝病是指肝臟受到嚴重損害，以致無法正常運作。

醫生亦可能稱之為末期肝病、慢性肝病或失代償性肝硬化。這是肝病的最後階段，肝臟經過反覆受損後，出現嚴重的疤痕。

本小冊子稍後會介紹部分晚期肝病的症狀。

如果你患有晚期肝病，盡量保持身體健康，並按照醫生的建議去做，有助你在較長時間內維持較佳的健康狀況。

你並不孤單——我們會一直在這裡支持你。

風險因素

任何患有肝硬化的人，如肝臟持續受損，都有可能進展為晚期肝病。

一些成因包括：

- 脂肪肝。
- 與酒精相關的肝病。
- 病毒性肝炎（乙型肝炎或丙型肝炎）。
- 自身免疫性疾病，例如原發性硬化性膽管炎、原發性膽汁性膽管炎或自身免疫性肝炎。
- 遺傳性疾病，例如血色素沉着症或威爾遜氏症。

我有機會患上這種疾病嗎？

如果你患有肝硬化，便有發展為晚期肝病的風險。

如你有以下情況，可能有患上肝病的風險：

- 飲酒經常超過建議限量。
- 患有乙型或丙型肝炎（或認為自己曾經暴露於相關風險）。
- 有高膽固醇、二型糖尿病、高血壓，或體重過重／肥胖（統稱為代謝風險因素）。
- 患有自身免疫性或遺傳性的肝臟疾病。

晚期肝病的症狀

如症狀令你擔憂或持續存在，請就診。若你感到未被重視，可以再次提出、攜同支援人士陪診，或尋求第二意見。

請記住，如出現以下任何情況，必須立即就醫：

- 因液體積聚而導致腹部腫脹（腹水）。
- 嚴重腹痛（可伴隨或不伴隨發燒）（這可能是腹腔積液引起的感染，稱為腹膜炎）。
- 嘔血，或糞便帶血，或排出黑色、黏稠或柏油狀的糞便（可能為靜脈曲張出血）。當血液無法正常流經肝臟時，會改道流經其他血管，這些血管可能破裂並引致出血，通常發生於食道下段或胃部。這屬醫療緊急情況，請立即致電 000。
- 出現意識混亂、思考或記憶困難，或異常嗜睡（肝性腦病變）。
- 眼白或皮膚發黃（黃疸）。
- 尿液顏色非常深，以及糞便顏色非常淺。

何時需要緊急求醫？



如出現以下情況，請立即致電 000 或前往最近的急症室：

- 嘔血，或排出黑色、黏稠的糞便，或帶血的糞便。
- 出現高燒（伴隨發冷、頭暈、疼痛或嘔吐）。
- 出現意識混亂、極度嗜睡，或無法喚醒。
- 出現新的、嚴重的腹部疼痛。

下一步

如你認為自己可能患有肝病，請及時就醫。醫生會與你討論你的風險因素和症狀，並安排血液檢查或影像檢查，以獲取更多相關資訊。

如你被診斷為患有晚期肝病，可透過以下方法幫助防止病情惡化：

- 1 治療病毒性肝炎（乙型肝炎或丙型肝炎）。.....
- 2 完全停止飲酒，即使是在烹調時使用的酒。.....
- 3 保持健康飲食並攝取足夠蛋白質（可向醫生查詢適合你的攝取量）。.....
- 4 及早治療感染，並記得按時接種疫苗（如流感、COVID-19）。.....
- 5 妥善控制糖尿病及其他疾病。.....
- 6 按醫生指示準確服用藥物。.....
- 7 未經查詢前，切勿自行服用其他藥物、補充劑或草藥產品。.....
- 8 按時接受所有覆診、血液檢查及影像檢查。.....
- 9 按建議進行適量體能活動，以維持體力及活動能力。.....

肝臟保健指南

你並不孤單——我們會一直在這裡支持你。

- 剛接觸新的健康資訊，或當這些資訊令人感到不安時，一時未必能完全消化，這是正常的。你可以慢慢來。
- 你不需要一次過做齊所有事情，可以先從一個小步驟開始。
- 照顧好你的肝臟非常重要。肝臟負責為身體提供能量、協助消化，以及過濾血液。
- 肝臟透過儲存及在需要時釋放能量，為身體提供動力。同時將食物轉化為身體所需的營養，並每天處理你攝取的所有食物和飲品。
- 支持肝臟健康亦有助改善情緒及提升體力。
- 飲食中攝取過多糖分和飽和脂肪，或飲酒過量，會導致脂肪在肝臟積聚。當肝臟出現脂肪堆積時，便無法正常發揮所有功能，並會隨時間進一步受損。
- 為了盡量維持肝臟健康，最有效的方法是進食健康、新鮮的食物，並避免加工食品、酒精及含糖飲品。

應如何保護肝臟？

溫和的起步方式：

- 定時飲水。
- 大多數日子多加一份蔬菜或水果。
- 散步幾分鐘，或簡單活動身體。
- 安排並完成一個你一直拖延的覆診或約診。
- 致電 Support Line，詢問一個問題。



選擇適合的食物

盡量選擇價格相宜、並且符合你文化飲食習慣的食物。

盡量定時進食，並在每一餐或小食中加入蛋白質。限制攝取飽和脂肪、鹽分及糖分，例如含糖飲品、薯片、蛋糕及外賣食物。

如進食有困難（例如噁心、食慾不振或壓力大）：

- 可每 2-3 小時進食少量食物。
- 選擇較易入口的食物（如湯類、乳酪、冰沙）。
- 向醫生或營養師尋求協助。



體能活動

體能活動對全身健康都有益，包括肝臟。它可降低患上 2 型糖尿病及心臟病等慢性疾病的風險，並有助改善情緒。亦能幫助維持肌肉量，防止身體變得過於虛弱。

做任何程度的體能活動，都比完全不做來得好。應循序漸進，並盡量在每星期的大多數日子進行一些活動。

體能活動應包括心肺運動（即會令你稍為氣喘的活動）及負重運動，例如深蹲，以幫助維持肌肉力量。

如你是首次開始進行體能活動，應先諮詢醫生的意見。



限制飲酒

如你患有肝硬化或晚期肝病：應避免飲用任何酒精。
如戒酒有困難，你應獲得支援——請與醫生傾談，或致電 Support Line。



藥物

按醫生處方服用藥物非常重要。未經醫生同意，切勿自行停藥。

在服用補充劑或草藥產品前，務必先諮詢醫生，即使這些產品聲稱對肝臟有益亦然。部分成分可能會損害肝臟。

資源



請掃描 QR 碼，以了解更多有關晚期肝病的資訊。

備註

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

聯絡方式

如你對肝癌或肝病有任何疑問，請致電我們的 Nurse-Led Support Line，與一位關懷體貼、具專業知識的肝臟科護士傾談。

Support Line:

- 免費及保密——如有需要，你可選擇匿名。
- 服務覆蓋全澳洲，對象包括患者、家屬、照顧者及醫護人員。
- 服務時間為星期一至五上午 8 時至下午 6 時 (AEST) (週末及公眾假期休息)。
- 由具豐富肝病經驗的護士提供服務。
- 電話: 1800 841 118
- 電郵: support@liver.org.au
- 提供傳譯及澳洲手語 (Auslan) 服務。
- TIS National: 131 450。致電後請告知你希望轉駁至 Liver Foundation Support Line (1800 841 118) (於服務時間內)。

資源



請掃描QR碼，以獲取更多
Nurse-Led Support。



關於 Liver Foundation

Liver Foundation 是澳洲領先的全國性機構，致力於促進全民肝臟健康。自 1995 年以來，我們一直透過提升公眾認知、推動早期檢測、支持研究，以及改善獲取醫療服務的途徑，致力將肝癌和肝病提升為全國健康優先議題。

Liver Cancer Nurse-Led Support Line 由澳洲政府資助，並由專業肝病護理人員提供服務，是「Australian Cancer Nursing and Navigation Program」的重要組成部分。該計劃旨在確保所有受癌症影響的人，都能獲得所需的教育、資源和支援，從而更有效地應對及使用醫療系統。

