

# 肝硬化了解指南



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  |
| 什么是肝硬化?      | 4  |
| 风险因素         | 5  |
| 我是否可能患有这种疾病? | 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

被告知患有肝硬化可能会让人感到害怕。许多人会感到悲伤、愤怒、困惑或情绪麻木。

您不需要独自解决这个问题。

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）

# 您并不孤单——我们会为您提供支持。

| 术语表    |                           |
|--------|---------------------------|
| 肝硬化    | 肝脏出现瘢痕，导致其无法正常运作。         |
| 肝脏弹性成像 | 一种超声波扫描，用于评估肝脏中瘢痕组织和脂肪的程度 |
| 活检     | 取出一小块肝组织样本的小型操作           |
| 超声波检查  | 利用声波生成身体内详细影像的成像技术        |
| 毒素     | 有害化学物质；健康的肝脏会帮助将毒素从体内清除   |

### 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。



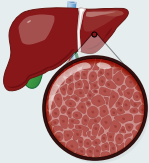
# 什么是肝硬化？

肝硬化是指肝脏出现瘢痕。它是长期肝脏损伤的结果

健康的肝脏是光滑、柔软的，并且可以多次自我修复。如果损伤过多，肝脏就无法自我修复，并会变得坚硬且呈结节状。

患有肝硬化的肝脏无法良好工作，您可能会开始出现症状。

肝病的阶段



**健康肝脏**  
健康的肝脏细胞（肝细胞）



**脂肪肝**  
过多脂肪在肝脏中堆积



**肝纤维化**  
结缔组织（白色）取代正常组织



**肝硬化**  
形成被纤维化组织包围的结节状结构

---

## 风险因素

---

在澳大利亚，大约每200人中就有1人患有肝硬化。肝硬化可能由多种原因导致的长期肝损伤引起，包括：

- 酒精相关性肝病。
- 乙型肝炎或丙型肝炎——如果您认为自己可能曾经接触过，您可以通过您的GP进行检测。许多人在出生时就感染了乙型肝炎；如果您出生在撒哈拉以南非洲、西太平洋地区或东南亚，这种情况更为常见。
- 脂肪性肝病及代谢性风险因素（2型糖尿病、高胆固醇、高血压，以及超重或肥胖）。
- 自身免疫性肝病（如自身免疫性肝炎或原发性胆汁性胆管炎）。
- 遗传性疾病（如血色病——铁过载——或威尔逊氏症）。
- 接触毒素（通常是长期接触）。
- 对方药、非处方药或补充剂产生严重反应。

## 我是否可能患有这种疾病？

---

有些人在早期没有症状，尤其是当肝硬化是通过验血或扫描被发现时。

症状可能包括：

- 疲劳/精力不足。
- 恶心或食欲减退。
- 皮肤瘙痒。
- 右上腹不适或疼痛。
- 眼睛或皮肤发黄（黄疸）。
- 腹部肿胀（液体积聚）。
- 呕吐血液或排出黑色黏稠的大便。

---

## 下一步

---

**您的医生可能会安排验血以及超声波或肝脏弹性成像等检查。有时您可能需要进行活检，以确定肝硬化的原因。**

如果您患有肝硬化，那么发生肝癌的风险会更高，但只要遵循医生的建议，您仍然可以好好生活下去。

如果您患有肝硬化，重要的是：

- 1 看肝病专科医生。
  - 2 每6个月进行一次超声波检查，以筛查早期肝癌（早期诊断可提高获得治愈性治疗的机会）。
  - 3 避免饮酒，包括烹饪中使用的酒精。
  - 4 保持健康饮食并摄入足够的蛋白质（咨询适合您的方案）。烹饪时或进食时不要加盐。
  - 5 控制糖尿病及其他疾病。
  - 6 严格按照医嘱服用药物。
  - 7 未经确认前，不要服用补充剂或草药产品。
  - 8 定期复诊，进行验血和扫描。
- 



---

## 有益肝脏的健康生活方式

---

在面对全新或者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。

## 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，获取有关了解肝硬化的更多信息。

---

# 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)