

認識肝硬化



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
甚麼是肝硬化？	4
風險因素	5
我有機會患上這種疾病嗎？	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

被告知患有肝硬化，可能會令人感到害怕。很多人會感到悲傷、憤怒、困惑，或麻木。

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）。

你並不孤單——我們會一直在這裡支持你。

詞彙表	
肝硬化	肝臟出現疤痕，導致其無法正常運作
肝纖維化掃描	一種用於評估肝臟的疤痕程度及脂肪含量的超聲波檢查
活組織檢查	一項抽取少量肝臟組織作檢驗的小型醫療程序
超聲波檢查	利用聲波在體內取得詳細影像的檢查
毒素	有害化學物質；健康的肝臟有助將毒素從體內清除

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。



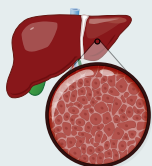
甚麼是肝硬化？

肝硬化是指肝臟出現疤痕，是長期肝臟受損的結果

健康的肝臟表面光滑且柔軟，並可多次自我修復；若受損過多，便無法再自行修復，並會變得堅硬及凹凸不平。

出現肝硬化的肝臟無法正常運作，你亦可能開始出現相關症狀。

肝病的分期



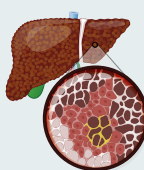
健康的肝臟
健康的肝細胞（肝臟細胞）



脂肪肝
肝臟內開始積聚過多脂肪



纖維化
結締組織（白色）取代正常組織



肝硬化
形成被纖維化組織包圍的結節狀結構

風險因素

在澳洲，大約每 200 人中就有 1 人患有肝硬化。肝硬化可由多種原因引致的長期肝臟損傷所造成，包括：

- 與酒精相關的肝病。
- 乙型或丙型肝炎——如你認為自己可能曾接觸相關風險，可透過 GP 接受檢測。許多人自出生時已帶有乙型肝炎；若你出生於撒哈拉以南非洲、西太平洋地區或東南亞，情況可能較為常見。
- 脂肪肝及代謝風險因素（二型糖尿病、高膽固醇、高血壓，以及體重過高／肥胖）。
- 自身免疫性肝病（例如自身免疫性肝炎或原發性膽汁性膽管炎）。
- 遺傳性疾病（例如血色素沉着症——鐵質過多——或威爾遜氏症）。
- 接觸毒素（通常為長時間累積）。
- 對處方藥、非處方藥或補充劑出現嚴重反應。

我有機會患上這種疾病嗎？

部分患者在發病初期並無徵狀，特別是透過血液檢查或影像掃描才診斷出的肝硬化。

常見徵狀包括：

- 疲倦 / 精力不足。
- 噁心或食慾不振。
- 皮膚痕癢。
- 右上腹不適或疼痛。
- 眼白或皮膚發黃（黃疸）。
- 腹部腫脹（腹腔積液）。
- 嘔血或排出黑色黏稠的糞便。

下一步

醫生可能會安排血液檢查及影像掃描，例如超聲波或肝纖維化掃描。有時亦可能需要進行活組織檢查，以確定導致肝硬化的原因。

如患有肝硬化，罹患肝癌的風險會較高，但只要依從醫生的建議，仍可維持良好的生活質素。

如你患有肝硬化，以下事項十分重要：

- 1 求診肝臟專科醫生。
- 2 每6個月接受一次超聲波檢查，以篩查早期肝癌（及早發現可提高接受具治癒潛力治療的機會）。
- 3 避免飲酒，即使是在烹調時也不要使用含酒精的材料。
- 4 保持健康飲食並攝取足夠蛋白質（可向醫生諮詢適合你的攝取量）。烹調或進食時切勿額外加鹽。
- 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，切勿自行服用補充劑或草藥產品。
- 8 定期覆診，並接受血液檢查及影像掃描。



肝臟保健指南

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。

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，以了解更多有關肝硬化的資訊。

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。

