

Chinese Traditional | 繁體中文
Hepatocellular Carcinoma



認識肝細胞癌 (HCC)



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
甚麼是肝細胞癌 (HCC) ?	3
風險因素	4
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

了解肝癌，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	
肝細胞癌 (HCC)	一種起源於肝臟的癌症
肝硬化	肝臟出現疤痕，導致其無法正常運作
腫瘤 (病灶)	由異常細胞形成的腫塊
超聲波檢查	利用聲波在體內取得詳細影像的檢查
監測 (定期檢查)	定期檢查，以便及早發現癌症
乙型及丙型肝炎	可隨時間損害肝臟的病毒感染

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。

甚麼是肝細胞癌（HCC）？

肝細胞癌（HCC）是一種起源於肝臟的癌症。癌細胞會在肝臟內形成腫瘤，並可能擴散至身體其他部位。

此病在早期可能沒有明顯症狀，因此有時會在較後期才被確診。

如你患有肝硬化，便有較高風險患上 HCC。

愈早確診 HCC，愈有機會接受具治療潛力的治療。

你並不孤單——我們會一直在這裡支持你。

風險因素

有時，即使沒有任何風險因素，亦有少數人會患上 HCC，但這種情況並不常見。若你患有肝硬化（即使感覺良好），患上 HCC 的風險亦會較高。

如你有以下情況，可能有患上肝硬化（從而增加患上 HCC）的風險：

- 患有乙型或丙型肝炎。
- 飲酒量超過建議限量。
- 有高膽固醇、二型糖尿病、高血壓，或體重過重／肥胖（代謝風險因素）。
- 患有脂肪肝。
- 患有自身免疫性肝病。
- 患有遺傳性肝臟疾病。

如你已知自己患有乙型肝炎，即使未出現肝硬化，若屬於以下其中一組人士，仍可能有較高風險患上 HCC：

- 屬亞裔男性，且年齡超過 40 歲。
- 屬亞裔女性，且年齡超過 50 歲。
- 屬非洲裔人士，且年齡超過 20 歲。
- 澳洲原住民及托雷斯海峽島民，且年齡超過 50 歲。

我有機會患上這種疾病嗎？

HCC 在早期可能沒有明顯症狀

對於風險較高的人士，應每 6 個月進行一次超聲波檢查，以篩查早期 HCC（這稱為監測）。這包括任何因不同原因患有肝硬化的人士，以及上述組別中患有乙型肝炎的人士。

愈早發現 HCC，愈有機會接受具治癒潛力的治療。

HCC 的部分風險因素示例



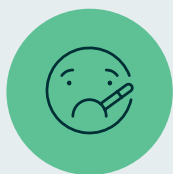
體重無故下降



食慾下降



右上腹不適



感到噁心（想嘔）



疲倦（乏力）



眼白或皮膚發黃
（黃疸）

下一步

如你懷疑自己可能患有肝病，或可能有患上 HCC 的風險，請求醫。醫生會與你討論相關風險因素，並安排血液檢查及影像掃描。

如確診患有 HCC，可選擇的治療方案有多種，視乎癌症的分期而定。你的醫療團隊會與你討論最適合你的治療方案。

有助保護肝臟及支援治療的措施：

- 1 為了保護肝臟，應完全避免飲酒。
- 2 避免任何可能進一步損害肝臟的物質，包括某些藥物、另類療法產品及「護肝補品」。
- 3 在服用任何藥物（包括非處方藥或另類療法）前，務必先諮詢醫生。
- 4 如有令你感到不適的症狀，請告知醫生，共同商討如何處理。

如有需要，請記得尋求協助。這亦包括在心理健康和情緒方面的支援。



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，以了解更多有關肝細胞癌 (HCC) 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。

