

## 丙型肝炎 > 3. 治疗与过好生活

- 3.1 有什么治疗丙型肝炎的方法？
- 3.2 治疗丙型肝炎有什么好处？
- 3.3 谁能获得丙型肝炎的治疗？
- 3.4 治疗费用多少？
- 3.5 准备进行治疗
- 3.6 辅助或传统疗法
- 3.7 丙型肝炎的治疗与怀孕
- 3.8 如果您正在使用毒品或正在接受戒毒治疗
- 3.9 您的预约就诊准备
- 3.10 进行治疗 – 时间和承诺
- 3.11 谁能开治疗丙型肝炎的处方？
- 3.12 我是否在治疗期间需要去见医生？
- 3.13 我可以在哪里取得药物？
- 3.14 应付副作用
- 3.15 治疗期间的自我照顾
- 3.16 支持

### 3.1 有什么治疗丙型肝炎的方法？

有新的可用于治疗丙型肝炎的方法。疗效好，服用方便，副作用少。

新疗法不仅达到了 90-95% 的丙型肝炎治愈率，治疗的时间也比以前要短得多。

可以通过家庭医生 (GPs) 及专科医生开治疗丙型肝炎的处方，这使人更容易获得治疗。

新的疗法名为直接抗病毒药物或 DAAs (Direct-Acting Antivirals), 为口服药片。在一些情况下, 也包括其他药物如病毒唑 (Ribavirin) 和聚乙二醇干扰素 (Pegylated Interferon)。聚乙二醇化干扰素以注射方式给药。

治疗为期 8 至 24 周，推荐用于所有的丙型肝炎患者。

您的医生会解释哪个治疗最适合您和需时多久。决定进行丙型肝炎治疗之前，一定要尽量争取更多的信息，这是很重要的。

本资讯页将帮助您了解治疗。然而，您的医生可以回答您的任何问题。

### 3.2 治疗丙型肝炎有什么好处？

一些进行治疗的原因是：

- 治愈丙型肝炎
- 改善您的健康
- 防止肝脏损害和肝癌
- 活得更长久。

### 3.3 谁能获得丙型肝炎的治疗？

凡年满 18 岁或以上的丙型肝炎患者，并有医保卡 (Medicare Card) 的均可获得治疗。

### 3.4 治疗费用多少？

新的丙型肝炎治疗由澳大利亚政府药品福利计划（PBS）资助。这意味着，如果您有一张医保卡（Medicare Card），政府付了大部分治疗费用，而您只需支付少量费用。如果您有一张医护卡（Health Care Card）或福利卡（Pension Card），费用会更低。

如果您没有政府免费医疗保险，您**没有**资格获得政府的补贴待遇。跟您的医生讨论其他的方法让您可以得到治疗。

### 3.5 准备进行治疗

在开始治疗前医生会需要做一些检测，也需要您的一般健康状况和生活方式的信息。这将有助于您的医生决定哪种治疗适合您和您是否需要看专科医生。

#### 血液检测

您可能需要验血：

- 确认您患有丙型肝炎
- 找出您有丙型肝炎病毒的基因型是什么（类型）
- 检查是否有炎症或肝脏损伤。

#### 肝纤维化监测 (FibroScan)

肝纤维化监测是用以检查肝硬化（严重损伤）的仪器。它类似于超声波，监测是无痛楚的。

#### 其他检测

您的医生可能会做一些其他检测，以检查您的健康状况，如艾滋病病毒，乙肝和怀孕检测。

#### 您的病史

您的医生需要知道，您在治疗丙型肝炎之前，是否有其他健康问题，和是否服用其他药物，包括使用任何辅助疗法。这是重要的，因为一些药物可以交互（影响）丙型肝炎的治疗，使得它不那么有效，或导致有害的副作用。丙型肝炎治疗也可影响您服用的其它药物而导致有害的副作用。

#### 您的生活方式

药物要达到疗效，您需要完全遵守您医生的吩咐。这就是所谓的治疗依从性(adherence)。您的医生可能会问关于您生活方式的问题，以防有情况使您很难做到每天服药。您的医生可以帮助您找出管理的方法，并告诉您如果错过剂量该怎办。

### 3.6 辅助或传统疗法

有些人使用传统的或辅助药物，如针灸，顺势疗法，中国医药，草药疗法，维生素和膳食补充剂，以帮助健康问题。由于其中的一些可能影响丙型肝炎的治疗，一定要告诉您的医生您正在和您所想使用的任何辅助疗法，这是重要的。

### 3.7 丙型肝炎的治疗与怀孕

如果您是妇女，在怀孕或哺乳期间您不能进行丙型肝炎治疗，因治疗药物可能会损害您的婴儿。

如果您是男子，并在服用病毒唑(Ribavirin)，当您正接受治疗，您的妻子或伴侣不应怀孕或受孕。

请教您的医生关于丙型肝炎治疗时可使用的安全避孕方法。如果您的治疗包括病毒唑 (Ribavirin)，您的医生可能会要求您使用两种避孕方法。

完成您的治疗后，您和您的伴侣会需要等待一段时间才可安全的进行受孕。如果您的治疗包括病毒唑 (Ribavirin)，则需要等待六个月。如果您的治疗并不包括病毒唑 (Ribavirin)，等待期是六个星期。

### 3.8 如果您正在使用毒品或正在接受戒毒治疗

接受美沙酮 (Methadone) 或其他药物治疗的人士是可以成功做丙型肝炎治疗的，并建议为注射毒品人士进行此治疗。

成功的治疗不会阻止您再次患上丙型肝炎。为了确保您不会再得到丙型肝炎，您不要共用注射设备，这是非常重要的。

如果您在接受美沙酮或其他疗法，又或您正在使用毒品，告诉您的医生，因为您的丙型肝炎药物的剂量可能需要调整。

### 3.9 您的预约就诊准备

在治疗前准备您想要知道的事情的清单总是一个好主意。这是一些您可能要问医生的问题：

- 对我最好的治疗方法是什么？
- 事前我会需要什么检测吗？
- 我必须多久进行治疗和它是如何进行的（片剂，注射剂）？
- 我将要进行多久的治疗？
- 我什么时候能知道我的丙型肝炎是否已经治愈？
- 有哪些可能出现的副作用？
- 如果我错过服药或意外服用太多剂量，我该怎么办？
- 如果我因其他医疗问题在服用药物，会发生什么事？
- 如果我突然停止治疗会怎样？
- 治疗需要多少费用？
- 我可以在哪里取得药物？
- 治疗期间，我每间隔多久需要去见医生？
- 我还可以有性行为吗？
- 治疗期间，我可以到海外旅行吗？
- 治疗会否影响我的工作或家庭生活吗？

### 3.10 进行治疗 – 时间和承诺

为进行治疗作好准备是很重要的。

新的治疗方法服用方便，有较少副作用。然而，要治疗有效，您需要致力于准确地按照医生说的服药，並維持整个治疗期。

### 3.11 谁能开治疗丙型肝炎的处方？

家庭医生 (GPs) 能够开处方并与专家医生咨询以监督新的丙型肝炎治疗。然而，由于不是所有家庭医生选择这样做，您需要咨询您的医生。

对于在新南威尔士州家庭医生开丙型肝炎治疗处方的名单，可访问网页 [www.hep.org.au/services-directory/](http://www.hep.org.au/services-directory/)

患有肝硬化（严重的肝损伤），其他肝脏疾病，严重的健康问题或曾接受过丙型肝炎治疗的人，需要看专科医生。您的家庭医生可能会做初步评估，如果需要的话会向您推荐专科医生。在医院肝脏专科门诊，您可以看专科医生和得到治疗。

### 3.12 我是否在治疗期间需要去见医生？

您需要在治疗的开始和结束时，见您的医生。在某些情况下，医生可能要求在开始治疗四周后会见您。每个人的情况都是不同的，所以要问您的医生是否在治疗过程中需要见您和可能需要您做什么样的检测。

治疗结束后 12 周，您也将要接受一项体检。您的医生会做血液检测，看治疗是否有效。大多数人会被治愈，只有约 10% 的人将不会被治愈。

如果您有副作用的问题，您应该去见您的医生，以得到他的帮助。如果您有忘了吃药的问题，医生可以帮您想办法去记得。

如果您需要开始服用任何其他药物，一定要事前告诉您的医生，因为它可能会影响您的丙型肝炎药物治疗，这是很重要的。

### 3.13 我可以在哪里取得药物？

在大多数情况下，您将能够从当地的药房取得您的药物。然而，并非所有药房售卖这些药物，所以您需要与他们查证一下。在您附近售卖丙型肝炎药物的药房名单，可访问网页

<https://www.hep.org.au/services-directory/>

如果您正在一家医院的肝病专科门诊治疗，您可能需要去医院药房取药。您的专科医生将告诉您在哪里取药。

每次您只能买到四周服用的药，在很多情况下，您将需要提前订购药物。

重要的是您服药不能中断，所以总得预早在您需要前，买您下一批的药，这样您就不会没有药服用。

### 3.14 应付副作用

大多数人服用新药没有任何副作用。有些人会有轻微的副作用。

一些副作用可能包括疲劳，头痛，恶心，皮肤瘙痒和睡眠困难。如果您有任何这些问题，不要停止服用您的药物，应和您的医生讨论如何管理它们。

服用病毒唑和/或聚乙二醇干扰素的人，可能会遇到更多的副作用，但通常会直到治疗开始后的几个星期才出现。

对待丙型肝炎治疗副作用中最重要的一点就是保持积极的态度并寻求帮助。这是您需要善待自己的时候。

以下是关于聚乙二醇干扰素和病毒唑的一些副作用，以及相应的处理方法。

副作用	处理副作用的方法
注射处的疼痛、瘙痒、或红斑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 注射之前洗手，以免注射处感染</li> <li>• 确保要注射的地方清洁并进行了消毒</li> <li>• 每周选择不同的注射处使已注射处得到恢复</li> </ul>
类似感冒的症状－发热、寒颤、疲倦、恶心、头痛、食欲不振  大多数人在注射之后出现这些症状。他们通常会持续几小时到一天。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 睡觉前进行注射</li> <li>• 喝大量的水</li> <li>• 多穿衣服保暖以免受寒</li> <li>• 保持凉爽，减轻发热</li> <li>• 保持足够的休息</li> </ul>
胃部不适，包括没有食欲	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 避免空腹或非常饥饿时才进食</li> <li>• 少量多餐</li> <li>• 禁食油腻的食物、禁酒，应多吃富含维生素的食品</li> </ul>
皮肤干燥、瘙痒、皮疹	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 避免使用香皂和加有香料的洗发水</li> <li>• 避免进行很热的淋浴和盆浴</li> <li>• 防晒</li> <li>• 对干燥的皮肤使用保护霜</li> </ul>
疲倦	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 使您的活动多样化 - 不要坐得或站得太久</li> <li>• 劳逸结合</li> <li>• 可以睡一小觉</li> <li>• 健康饮食，饮水</li> </ul>
抑郁和焦虑  情绪不稳定、易怒	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 向家人和朋友寻求帮助</li> <li>• 避免和减少压力</li> <li>• 每天进行适当运动</li> <li>• 和医疗专业人员谈谈您的感受和该怎样处理</li> </ul>
难以集中精力、容易忘事	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 把要做的事情列下来，一件一件地去做</li> <li>• 给自己更多的时间去完成事情</li> <li>• 和信任的人谈论您的重要决定</li> </ul>

### 3.15 治疗期间的自我照顾

大多数的人进行治理没有太大的困难，并能继续正常的工作和过家庭生活。然而，您的治理的类型和其他健康问题，有可能让情况变得更加困难。这里有一些意见，可以帮助您在治理期间保持健康：

#### 运动

运动会有助于减少治理带来的疲倦，而且会让您身心感觉更好。每天做一些适度运动，如散步、游泳、整理花园、伸展运动、太极拳、瑜伽。

#### 松弛

生活是忙碌的。有时很难记得服药，应对任何副作用，赴医生的预约，工作和继续每天的生活。利用一定的时间放松自己会对您有帮助。尝试一下冥想，在公园里散步，与朋友聊天或参予任何让您感觉快乐和积极的活动。

## 营养

营养均衡的饮食对于保持体力、良好的健康状态和心情是非常重要的。保持低脂、低糖、低盐的饮食并大量的饮水很重要。

## 酒和其它毒品

如果您饮酒，您应该减少酒量到每周少于 7 个标准量。如果您有肝硬化，我们极力主张您不要饮酒。

有些毒品会破坏您的肝脏或给监测您的治疗情况造成困难。如果您使用任何毒品要告诉您的医生，因为可能引起药物相互作用并影响治疗。

## 避免其他肝炎病毒

很多医生建议有丙型肝炎的人注射甲型肝炎和乙型肝炎的疫苗。尽管病毒各不相同，但它们都影响的是肝脏。

## 在治疗期间，我可以到海外旅行吗？

一旦开始丙型肝炎的治疗便不要中断，以确保您获得最佳疗效尤为重要。当您打算在丙型肝炎的治疗期间去外游，您应该考虑以下事宜：

- 告诉医生您的计划。这样可以一起根据治疗需要做计划。
- 如果您的治疗包括注射，您需要为旅行时携带注射器和针头做好安排。旅行时携带针头和药品需要医生或护士开具的证明信。这证明信会解释这些药物是什么、如何使用，而且药品一定要冷藏。
- 应确保您在旅行期间有足够的药品。很多国家不提供这些治疗，或是这些药品相当昂贵。应了解您所到的国家，如果您的药品丢失或是损坏了，您应该怎么做。
- 要在随身行李中携带您的丙型肝炎治疗的药物和其它处方药，以防您的其他行李丢失或是被延误时使用。如果您的药物需要保持冷却，准备设有冰袋的冷藏包。当您到达目的地时，把药品再放到冰箱内冷藏。
- 不感染其他肝炎也很重要，因此您应和医生讨论注射甲型肝炎和乙型肝炎疫苗的事宜
- 要记着留心您的饮食，特别是喝的水，以避免腹泻和其它疾病。

## 3.16 支持

在治疗开始前，拥有一个很好的支持系统是非常重要的，尤其是当您的治疗包括副作用多的药物（病毒唑和聚乙二醇干扰素）。

家人、朋友、医疗工作者，他们理解您的经历并可以帮助您。如果您不记得吃药，他们可帮忙提醒。如果您感到提不起劲，他们可加以鼓励。

如果您不愿意告知任何自己认识的人有关您的丙型肝炎状况，您可向您的医生或当地的丙型肝炎机构咨询有关的支持服务。