



丙型肝炎—— 治愈已成为现实!

肝脏健康指南





本手册中的信息反映了
多元文化艾滋病和肝炎服务处在出版时
掌握的最新信息。



目录

前言	04
目标读者?.....	04
常见问题解答.....	05
认识丙肝?	06
肝炎与肝脏健康须知.....	07
认识丙肝?.....	08
丙肝如何损害肝脏?.....	09
感染后有哪些症状?.....	10
传播途径?.....	11
丙肝检测	12
接受丙肝检测.....	13
哪些人需要做筛查?.....	13
丙肝检测类型.....	14
治疗丙肝	16
确诊后该怎么办?.....	17
治疗方案?.....	17
丙肝的治疗.....	18
药费?.....	19
治愈后会复发吗?.....	19
预防措施	20
如何避免感染?.....	21
我是丙肝患者:如何防止传染他人?.....	22
健康生活建议	24
患者权益	26
该向谁透露病情?.....	28
求助渠道	30
专业术语解读	32

前言

这本手册适合所有想了解丙肝的读者,详细解释了感染丙肝意味着什么和如何预防感染和传播。同时也介绍了检测和治疗的流程。

本手册的目标读者包括:

- 在国外接受过输血、疫苗接种或手术,但不确定器械是否严格消毒
- 在国外做过传统医学治疗,但不确定器械是否严格消毒
- 做过纹身或穿环,但不确定器械是否严格消毒
- 已被确诊感染丙肝
- 同时患有乙肝或感染 HIV 病毒
- 注射过毒品或类固醇,或与他人共用过针具
- 有过服刑经历



本手册可解答以下问题：

什么是丙肝？

丙肝的传播途径？

如何避免感染丙肝？

丙肝会对身体造成什么伤害？

是否需要做检测？

去哪里做检测？

丙肝可以治愈吗？

应该将病情告诉谁？

可以向哪些服务机构寻求帮助？



认识丙肝

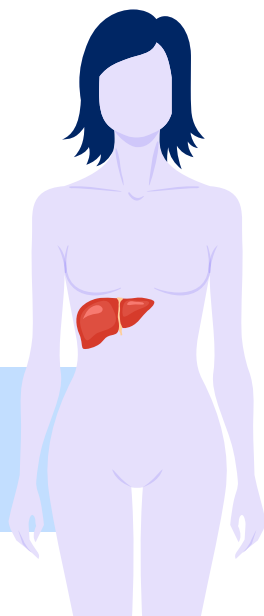


肝炎与肝脏健康须知

“肝炎”就是指肝脏发炎。酒精、某些药物、毒品或病毒都可能导致肝脏发炎。

肝脏是身体的重要器官，肝脏的功能包括：

- 分解人体摄入的食物、饮料和药物
- 清除血液中的有害毒素
- 帮助抵抗感染和消化食物



养护肝脏健康至关重要。在澳大利亚，导致肝炎的主要病毒包括甲型、乙型和丙型肝炎病毒。虽然类型不同，但都会对肝脏造成损害。

肝炎	传播	预防	治疗
	食物/水源污染	疫苗+良好卫生习惯	可自愈
	血液传播/性传播/ 母婴垂直传播	疫苗+安全性行为	可进行药物治疗
	血液传播	无疫苗 (详见“预防措施”部分)	可治愈

什么是丙肝?

丙肝是由丙型肝炎病毒引发的肝脏感染。当感染者血液进入他人体内时发生传播。

全球各年龄段、种族、文化背景人群均可能感染。世界卫生组织(2024)统计显示全球约 5000 万慢性丙肝患者。

多数丙肝感染者早期无明显症状。

潜伏期可达数年。

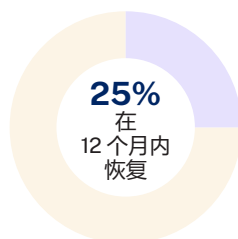
未经治疗可能导致严重肝损伤（肝硬化）或肝癌。



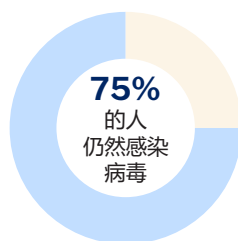
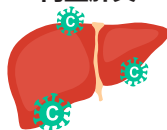
丙肝如何损害肝脏?

感染后身体会产生免疫反应。每 100 名丙肝感染者中，有 25 人能在 12 个月内不治自愈。这种情况称为**急性丙型肝炎**。患者可能短期不适但会逐渐康复。

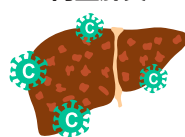
其余 75 人将长期携带病毒但无明显症状。这种情况称为**慢性（长期性）丙型肝炎**。当人体无法清除病毒时就会发展为慢性丙型肝炎。这可能导致严重健康问题。通常始于肝脏瘢痕形成（纤维化）。



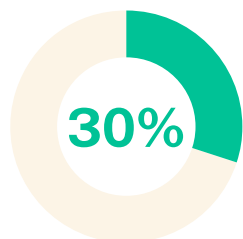
急性
丙型肝炎



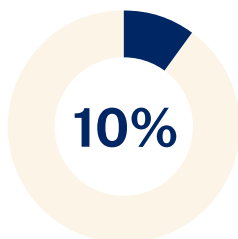
慢性
丙型肝炎



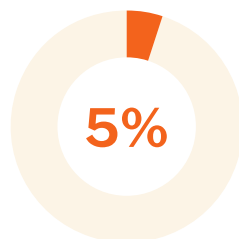
若不接受治疗:



的患者在感染 10-15 年后会出现明显症状



的患者在感染 20 年后会发展为严重肝病



其中 5% 将出现肝衰竭或肝癌并可能早逝。

值得庆幸的是，丙肝现在可以治愈。

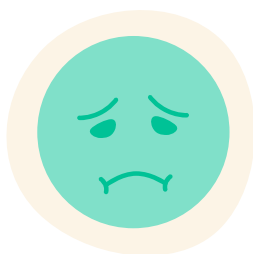
感染后有哪些症状？

大多数丙肝患者多年都不会出现任何症状。出现症状时，症状类似流感。有些人会出现恶心、极度疲劳，或在肝区感到疼痛或不适。

丙肝症状包括：



疲倦



恶心



疼痛或不适

慢性丙肝患者可能在肝功能严重受损前都没有明显症状。这个过程可能持续数年。

是否感染丙肝，只能通过血液检测确认。



传播途径

丙肝通过带病毒的血液进入人体传播。哪怕只是肉眼看不见的微量血液，也可能造成感染。

以下情况可能导致感染丙肝：



在海外接受未经消毒的医疗、牙科、美容、疫苗接种或手术（澳大利亚境内通常安全）



未经消毒的穿环、纹身等涉及皮肤穿刺的操作



使用他人可能沾有血液（即使血量微小）的私人物品，如剃须刀、牙刷



感染丙肝的母亲可在怀孕或分娩过程中传染给婴儿



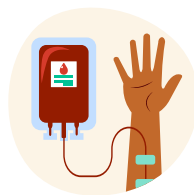
性行为中若涉及血液接触，未使用安全套



被污染的针头意外扎伤



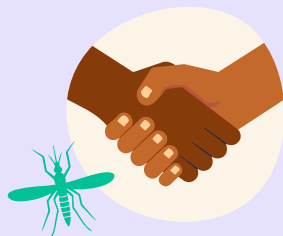
共用注射毒品或类固醇的注射器具



在1990年前于澳大利亚接受过输血

丙肝不会通过以下方式传播：

- 咳嗽、打喷嚏、握手、亲吻、拥抱
- 共用食物、饮料、餐具
- 使用公共厕所
- 游泳池
- 蚊虫叮咬。



丙肝检测



丙肝检测

是否感染丙肝，只能通过血液检测确认。

丙肝没有纳入常规体检，需要个人主动向医生提出检测请求。持有 Medicare 卡可以免费检测。

检测过程简便、保密。



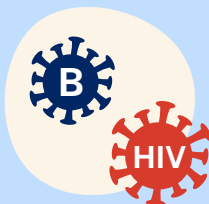
哪些人需要做筛查？

如果您出生或生活在丙型肝炎常见的国家，那么进行丙型肝炎检测非常重要。

以下人群也有必要进行丙肝检测：



有服刑经历



患有乙肝或感染
HIV 病毒



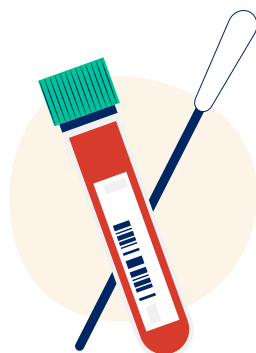
从丙肝高发国家移民至
澳大利亚

丙肝检测类型

检测类型	原理	阴性结果	阳性结果
丙肝抗体检测	血液检测，判断是否曾感染丙型肝炎	阴性表示从未感染	阳性表示曾经感染 需做 PCR 检测确认是否仍有病毒。
丙肝 PCR 检测 (聚合酶链式反应检测)	血液检测，判断是否当前感染病毒	阴性表示当前未感染	阳性表示当前已感染 医生会安排后续检测并决定最佳治疗计划
干血斑 (DBS) 检测	DBS 检测可在线订购且可在家完成采样。检测过程是首先用采血针扎一下手指，将几滴血滴在检测卡上，然后晾干。 再将晾干后的检测卡邮寄回实验室即可。 大约一周内会通过电话、短信或电子邮件收到结果。	如果结果为阴性，说明目前没有感染丙肝。	如果 DBS 检测显示血液中有丙肝病毒，则还需再次接受血液检测来确认是否为现时感染。 护士会打电话给你，并告诉你去哪里进行丙型肝炎血液检测。

丙肝检测类型

检测类型	检测地点	检测费用
丙肝抗体检测	GP 全科医生 性健康诊所 计划生育机构	Medicare 持卡者免费。 医生若不接受公费医疗报销，可能收取部分费用。
丙肝 PCR 检测 (聚合酶链式反应检测)	GP 全科医生 性健康诊所 计划生育机构	Medicare 持卡者免费。 医生若不接受公费医疗报销，可能收取部分费用。
干血斑 (DBS) 检测	请通过 www.health.nsw.gov.au/dbstest 在线订购 DBS 检测。 检测结果出来后，性健康信息专线 (Sexual Health Infolink) 的护士会负责通知结果。如果结果为阳性，护士会说明可前往哪里进行进一步血液检测来确认结果。	免费



治疗丙肝



确诊后该怎么办？

确诊后应立即开始接受丙肝治疗。治疗可清除体内的病毒，改善肝脏健康。如今的治疗手段可治愈丙肝病毒感染，请遵医嘱接受治疗。



治疗方案？

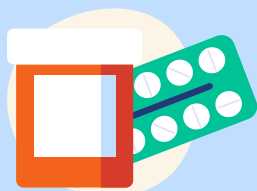
用于治疗丙肝的药物称为“直接抗病毒药物”（Direct Acting Antivirals, DAAs）。这类药物为口服片剂，使用简单且安全。

治疗周期为 8 至 12 周，服药疗程结束后，体内病毒可被清除。

此类药物副作用少或几乎没有，能降低肝损伤和肝癌的风险。

大约 95% 的患者通过治疗可以痊愈！

医生会推荐最适合的治疗药物。



丙肝可通过安全有效的药物治愈。

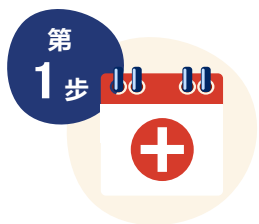


丙肝治疗可降低肝损伤和肝癌的风险。



丙肝治疗可治愈 95% 的患者。

丙肝治疗流程如下....



预约门诊——可能需要验血



与医生讨论检测结果



医生制定最佳治疗方案，
并开具处方



凭处方到药房买药



开始服药——遵照医嘱用药



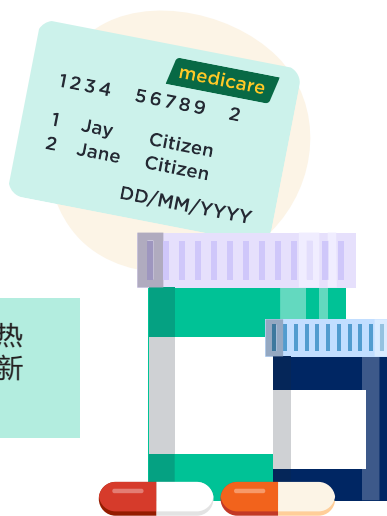
完成治疗后 3 个月复诊，接受 PCR
检测，确认病毒是否清除。

药费

如果持有 Medicare 卡，丙肝药物的费用就会较低。换言之，澳大利亚政府会承担大部分费用，个人只需支付少量费用。

如果没有 Medicare 卡，请咨询医生。医生可能有办法帮助患者以较低费用获得治疗。

更多有关获取药物的信息，请拨打全国丙型肝炎资讯热线 ([National Hepatitis Info Line](#)) 1800 437 222，或新南威尔士州丙型肝炎信息热线 1800 803 990。



治愈后会复发吗？

即使经过治疗后，您仍有可能再次感染。

治疗只能清除当前体内的病毒，但无法保证不会再次感染。因此，保护自己、防止再次感染非常重要。

切记：即使已经治愈，丙肝抗体检测仍然可能终身呈阳性。因此，要判断是否“再次感染”，需要做 PCR 检测来确认。



预防措施



如何避免感染丙肝?

目前尚无疫苗可预防丙肝病毒。

预防丙肝的最佳方法包括:



不要与他人共用牙刷、剃须刀等个人物品



纹身或穿孔只能由持证上岗并受过专业培训的人员操作



只向注册专业人士寻求医疗或牙科治疗服务



在海外接受医疗、牙科治疗、针灸、纹身或穿孔时要格外小心



发生性行为时使用安全套和润滑剂



清理血液或体液时请戴手套



注射毒品或类固醇时，只使用自己的或全新的针头和注射器

勿与他人共用任何注射器具

我是丙肝患者：如何防止传染他人？

在家中：



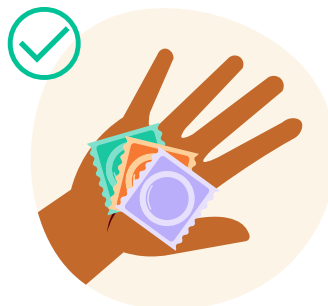
不与其他人共用剃须刀、
牙刷或指甲剪



清理血液时应小心，使用乳胶
手套、肥皂、温水和漂白液



将沾有血迹的物品（如创可贴、
卫生棉条、卫生巾）装入塑料袋后
再丢入垃圾桶



性生活时务必使用安全套。

我是丙肝患者：如何防止传染他人？



如有注射毒品行为：

- 绝不与他人共用针头、注射器或其他注射器具
- 务必妥善处理用过的注射器具，避免他人接触或重复使用。

在国外时：

- 保持“血液警觉”——对任何场合下的血液暴露保持警惕
- 避免纹身或使用未经消毒的注射设备
- 在某些国家，应避免接受牙科或医疗操作。



健康生活建议

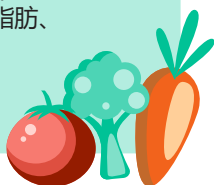


健康生活建议

大多数人接受丙肝治疗时不会遇到太多困难。可以照常工作和生活。但有时，治疗方式或同时患有其他健康问题可能会带来一定挑战。

如果患有丙肝，保持肝脏健康则非常重要，可通过以下方式实现：

健康饮食多吃水果和蔬菜等营养丰富的食物。少吃高脂肪、高盐和高糖的食物。



经常运动。将运动纳入每周生活安排中。



在使用任何药物（包括草药）前，请先咨询医生。有些药物可能会损害肝脏功能。



照顾好情绪、心理和身体健康。不要害怕寻求帮助。如果想咨询心理健康专家，医生可以为您介绍推荐。



不吸烟。如果患有肝病，吸烟会加重病情，会增加肝纤维化和肝癌的风险。



少喝或不喝酒。长期饮酒会损害肝脏，并增加患上肝病和肝癌的风险。



患者权益



患者权益

在澳大利亚，如果患有丙肝，相关法律会保护患者免受歧视。患有丙肝不代表可以被别人区别对待。

您有权利:

接受照护和治疗，即使没有 Medicare 卡，也没关系



要求获得口译服务
(如果英语不是母语)

提出意见或投诉，表达感受到的不公平对待，或对所接受照护的不满



该向谁透露病情？

家人和朋友

告诉与否完全由您个人决定。您有权选择是否告诉他人，甚至选择不告诉任何人。但对有感染风险的人，应出于对其健康的考虑，及时告知，以便接受检测。

医生可以协助联系这类人士。您的个人信息将被严格保密。



该向谁透露病情?

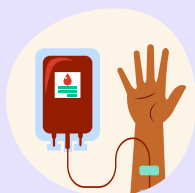
医护人员

您没有义务向医护人员透露病情，但如果告诉他们，会更有利于：

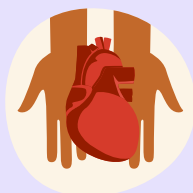
- 了解您的病史
- 持续监测肝功能
- 选择合适的治疗方案
- 转介精神健康支持服务
- 检查药物之间是否有相互作用（特别是与丙肝治疗药物的作用影响）。



必须披露病情的情况：



献血（即便已经治愈）



捐献器官或精子



申请健康保险或人
寿保险



申请加入澳大利亚国
防军（海军、陆军、
空军）



申请签证来澳大利亚
居住

求助渠道



丙型肝炎实用信息指南

- ❖ **Multicultural HIV and Hepatitis Service (MHAHS)**
多语言版本的丙肝实用信息：www.mhahs.org.au
- ❖ **Hepatitis NSW**
丙型肝炎相关资料与信息：www.hepc.org.au
- ❖ **Hepatitis Australia**
www.hepatitisaustralia.com
- ❖ **NSW Health**
www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/hepatitis_c.aspx

寻求医疗专业人员的帮助

- ❖ **Hepatitis Helpline**
悉尼地区请拨打 (02) 9332-1599 / 新州其他地区拨打 1800 803 990
<https://www.hep.org.au/about-us/contact-us>
- ❖ **Helplink Australia** —— 拨打 1800 437 222 (1800 HEP ABC)
www.HepLink.au
- ❖ **NSW Sexual Health Infolink**
丙肝检测服务，请致电 1800 451 624 (周一至周五开放)
www.shil.nsw.gov.au
- ❖ **NSW 医疗服务目录**: 查找提供丙肝相关服务的医生与专科医生：
www.hep.org.au/resources/nsw-directory-hep-clinics-doctors-specialists
- ❖ **Needle and Syringe Programs (NSPs)**:
信息查询或查找附近的 NSP 站点：
www.health.nsw.gov.au/hepatitis/Pages/nsp-outlets.aspx

如果习惯使用中文咨询，则可使用免费的口译服务：



电话：13 14 50；

网站：www.tisnational.gov.au。

当口译员接入线路后，要求接通相关服务机构的电话。

专业术语解读



专业术语解读

腹部	身体中容纳胃、肝、肠和生殖器官的部位。
急性	迅速发生或持续时间较短的疾病或症状。流感和尿路感染就是急性疾病的例子。一些严重的急性疾病可能会致命。
抗体	免疫系统产生的，用于对抗体内非正常物质（如病毒）的物质。人体可以记住某些抗体，从而有助于抵御感染。
无症状	指患病却没有感觉或外表没有病态的人。如果很多人患病却不觉得不适，则可能助长疾病传播。
血源性	指可通过血液在人与人之间传播的疾病或感染，如乙肝和丙肝。这类感染也可通过共用注射器、输血或伤口接触受感染的血液等方式传播。
血液接触	一个人的血液与另一人的血液发生直接接触混合的情况。这可传播血源性疾病，如乙肝、丙肝和艾滋病病毒。
输血	通过手臂上的细管向人体输入血液的医疗操作。
公费医疗	如果医生接受公费医疗报销，患者就诊则无需付费，因为 Medicare 会全额报销医生费用；如果医生未接受公费医疗报销，患者则需支付部分或全部诊疗费。
慢性病	持续时间长（通常为数月或数年）且通常无法完全痊愈的疾病或症状。
肝硬化	由于损伤或长期疾病导致肝脏组织形成瘢痕。瘢痕组织无法正常发挥肝功能，因此肝功能下降。
安全套	套在男性勃起阴茎上的薄橡胶（乳胶）套，用于预防怀孕并减少性传播感染（如性病）或病毒传播的风险。
保密性	指将个人信息保密，未经许可不予透露。医疗保密是指法律规定患者告诉医生或护士的任何信息，都只能在患者、医护人员及其所属机构之间保密。

专业术语解读

同意	表示“同意”某事。“同意”也可称为“许可”。在没有受到任何强迫的情况下，自愿答应做某事，就称为同意。例如，患者在了解相关程序、治疗或检查内容后，表示接受该医疗操作，即为同意。
直接作用抗病毒药	一种口服片剂，用于治疗病毒感染。
诊断	医生在询问病史、进行体检并结合检查结果后得出的结论。
腹泻	每天排便三次或以上，且大便稀薄或水样。
纤维化	组织增厚并出现瘢痕的情况。
肝脏弹性硬度成像	一种类似超声的无痛肝脏检查。用于评估肝脏的纤维化程度和硬度。
炎症	常表现为皮肤变色或肿胀。这是因为体内试图在修复或对抗细菌和病毒。
黄疸	指眼白和皮肤看起来发黄。这通常是肝脏功能不良的表现。
感染	由病菌导致的疾病。细菌、病毒、真菌或寄生虫可引起感染。
肝脏	是人体内最大的器官，位于胃的右上方。其功能包括帮助消化、储存能量，并清除体内的毒素、药物和酒精。
肝癌	是一种肝脏内异常细胞不受控制地生长，形成有害肿瘤的疾病。
食欲不振	不觉得饿，或者没有进食的欲望。

专业术语解读

药物	用于治疗疾病或其他健康问题的药品或制剂。
恶心	指胃部不适，感觉想吐。
核酸检测	全称为聚合酶链式反应，是一种检测血液样本中是否存在病毒或细菌遗传物质的测试方法。
核糖核酸	全称是 Ribonucleic Acid（核糖核酸）。HCV 或丙肝 RNA 检测可以帮助医生确认是否感染了丙型肝炎病毒，以及体内病毒的数量。
副作用	指使用药物或治疗后出现的不良反应。
类固醇	一种可以减轻肿胀和疼痛的药物，有助于增强身体对疾病的自然抵抗能力（免疫系统）。
症状	是疾病或生病的一种表现。身体出现的一些异常情况，可能是生病的表现。医生和护士可通过症状判断患者得了什么病。
毒素	一种有害的物质或毒药。
传播	疾病从一个人传给另一个人的过程。
治疗	为了保持健康或康复而采取的措施，可能包括吃药、接受治疗或改变生活方式。
未经消毒	指不干净或不具备无菌状态的物品，可能带有细菌、病毒等病原体。
尿液	是排尿时排出的液体。其他叫法包括“小便”、“尿尿”、“放水”。

