

## 了解病毒性肝炎从现在开始

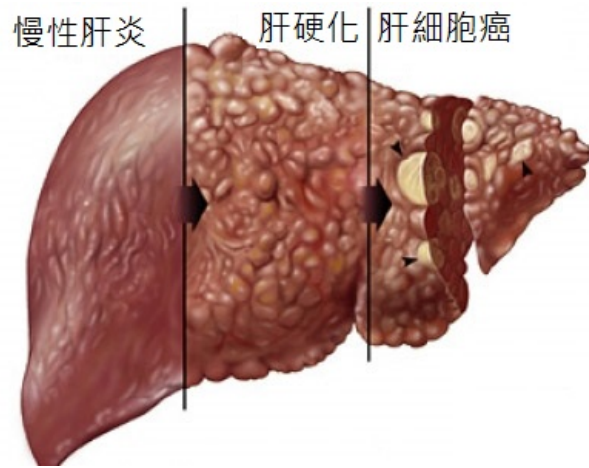
下面的问题可以帮您简单了解自己患肝炎的风险：

- 您曾在加拿大境外做过输血或血液透析吗？
- 您身体上是否有耳环, 鼻环等穿环？
- 您是否接受过纹身或是整容手术 (如: 纹眉)？
- 您是否曾在加拿大境外接受过没有很好消毒措施的针灸治疗？
- 您是否进行过有血液存在的性行为？
- 您曾在加拿大境外做过手术 (包括牙科手术) 以及其他需要使用针等尖锐设备的检查吗(比如: 疫苗接种)？
- 您的父母或祖父母是否有乙型 (B 型) 或是丙型肝炎 (C 型)病史？

如果您曾有过以上的行为也不必慌张，先来了解一下肝炎是怎么回事。通常肝炎分为甲型 (A 型)，乙型 (B 型)，及丙型 (C 型) 肝炎。这些病毒性肝炎都是因为肝炎病毒感染导致的肝脏损伤。其中甲型肝炎主要是经不洁食物进行传播。通常情况下，甲型肝炎病毒会自动被人体的免疫系统消灭，但在某些条件下，病毒会引发甲型肝炎并导致肝脏衰竭和严重脱水。不过好消息是，甲型肝炎完全可以通过接种疫苗来预防，而且不必担心疫苗会造成慢性感染，因为疫苗成份在您的血液里存留不会超过六个月。

对于乙型肝炎及丙型肝炎，如果不能提早发现并进行控制，急性感染就有可能发展成慢性感染 (被病毒感染六个月以上) 并造成肝脏损伤。严重时可能导致肝硬化、肝功能衰竭和肝癌。我们的肝脏每天都进行着五百多种生化反应，当这些功能受到阻碍时健康就会出现。比如疲劳，食欲不振等表现都是常见的慢性病毒性肝炎特征，但因其程度轻且非特

异性所以经常被忽略，因而容易造成诊断延误。



乙型肝炎和丙型肝炎都是通过血液感染的，本文开头提到的那些都是有风险的行为。但是：分享食物/饮料，衣服，马桶座位，咳嗽，拥抱或接吻等行为是安全的，因为通过这些行为感染乙型肝炎及丙型肝炎的几率几乎是零。乙型肝炎也可以通过接种疫苗來预防，但丙型肝炎则不行。并且丙型肝炎即使治愈了，在某些情况下仍有可能再次感染。

很多来自亚洲的居民因为担心他人的歧视和家人朋友的疏远而不愿谈论病毒性肝炎，结果耽误了检查和治疗的黄金时间，使得肝脏和身体都受到更多损害。其实由肝炎造成的肝脏组织疤痕是可以再生修复的，得到治疗后肝脏也能恢復到正常的功能。所以提高肝脏的保健意识是预防和治疗肝炎最好的办法。

您现在已经对病毒型肝炎有了一些了解，请继续向您的家庭医生咨询有关您的感染风险，预防措施，了解并预约肝炎病毒的检查。

尽管乙型和丙型肝炎的治疗与控制手段非常不同，但定期检测/药物治疗都能够显著降低其发展为肝癌的风险。比如丙型肝炎在八到十二周的短期內就能得到治愈，慢性乙型肝炎感染者也不是每位都需要服用药物，有的只需每三至六個月跟踪检查并与医生保持联络即可。

肝纤维化检测 (fibroscan)或称肝脏超声波是针对肝损伤和肝脏癌症的检查项目。与从肝脏取样的活检 (liver biopsy) 相比，肝纤维化检测是一种非侵入性技术，既不会对身体造成任何伤害又能非常准确地监测到肝脏炎症和纤维化，特别是在肝脏疾病的后期。目前卑诗省检测肝脏纤维化的机器不到十台，大部分在专科诊所里。由于检测设备少，等待时间长及肝脏病患者多，大多数家庭医生都不会开肝纤维化检测，而是推荐活检。肝纤维化检测的费用是可以由您的省医疗保险支付的，不过目前预约检测时间通常需要几周或几个月。但不管怎样，早期诊断、治疗和控制都是保护慢性乙型及丙型肝炎患者免受肝炎病毒伤害的最有力手段。

健康的生活方式，如：定期运动，适当饮食，充分休息和放松，限制/停止饮酒及戒烟，也有助于保护您的肝脏免受不必要的压力和伤害。

我们再次建议您尽早向您的医生咨询慢性乙型肝炎及丙型肝炎的治疗与康复计划。大温地区有许多社区组织和政府机构可以帮助您，并能为您提供更多信息。

如果您自己已经感染了乙型肝炎和/或丙型肝炎，请尽快约见医生并安排治疗。如果您认识感染了乙型肝炎和/或丙型肝炎的亲人或朋友，请鼓励并支持他们就医。

为了提升大温地区居民对病毒性肝炎的正确认知，卑诗省丙型肝炎教育与预防学会 (Hepatitis C Education and Prevention Society, HepCBC) 和温哥华传染病治疗中心 (Vancouver Infectious Diseases Centre, VIDC) 将于今年九月十七日上午十时至四点在 **中侨互助会、加华医学会和加华牙医学会合办的健康一日谈** 举行现场活动。如果您担心自己是乙型或是丙型肝炎患者，活动现场有专业医护人员为您诊断，提供免费肝纤维化检测以及相关咨询。但因时间及人员有限，免费肝纤维化检测服务将按照先到先安排的原则，请有需要的市民尽早到场。

如需了解更多关于乙型或丙型肝炎信息，请访问卑诗省丙型肝炎教育与预防学会：  
(<http://hepcbc.ca/>) 也可拨打专线电话 1-604-288-2563。

如需有关病毒性肝炎的医疗服务，请致电温哥华传染病治疗中心 1-604-642-6429 或到  
位于 201-1200 Burrard Street, Vancouver BC 的 诊所咨询就诊。

**Gilead Sciences Canada 呈献：健康一日谈 2017**

**日期：2017 年 9 月 17 日（周日）**

**时间：上午 9:30 至下午 4:15**

**地点：Bonsor 康乐中心, 6550 Bonsor Ave. Burnaby (Metrotown 旁)**

资料来源：HepCBC, Vancouver Infectious Diseases Centre



**FREE ADMISSION 免費入場**

**2017** || SEP 17 || 9月 17 ||

**HEALTH FAIR**

Cantonese/Mandarin Health Lectures  
Health Screenings • Exhibition Booths

**健康一日談**

國/粵語健康講座 • 展覽攤位 • 健康測試

PRESENTED BY 呈獻

**GILEAD**  
Advancing Therapeutics. Improving Lives.

🕒 星期日上午 9:30am ~ 下午 4:15pm    📍 Bonsor Recreation Complex 康樂中心  
🌐 healthfairbc.com    6550 Bonsor Ave., Burnaby  
✉ healthfair@success.bc.ca    (Beside Metrotown 旁)

### 粵語講座 Cantonese Lectures

09:45 - 10:30am	Cognitive Impairment and Dementia 腦退化與認知障礙	Dr. Roger Wong 黃耀明 醫生
10:30 - 11:30am	Common Gastrointestinal Diseases 常見腸胃疾病	Dr. Peter Kwan 關永鏘 醫生
11:30 - 12:30pm	Opening Ceremony 開幕典禮	
12:30 - 01:15pm	iCON forum: Fall Prevention and Mobility at Home iCON forum: 家居安全-預防跌倒	Ellen Woo, Physiotherapist 胡李麗明 物理治療師
01:15 - 02:00pm	Lung Cancer: Causes and Treatment 肺癌：成因和治療	Dr. Stephen Lam 醫生
02:00 - 02:45pm	Chronic Obstructive Pulmonary Disease 慢性阻塞性肺病	Dr. Katherine Chow 醫生
02:45 - 03:30pm	Children's Oral Care Guidelines 健康成長由“齒”起 兒童牙齒保健指南	Dr. Phoebe Tsang 曾焯茵 醫生
03:30 - 04:15pm	Radon at Home 氡氣知多少:家居氡氣如何危害健康	Winnie Cheng 鄭吳慧靈

### 國語講座 Mandarin Lectures

09:45 - 10:30am	Everyday Dermatology 常見皮膚科疾病	Dr. Youwen Zhou 周幼文 醫生
10:30 - 11:30am	Back and Joint Pain 腰痛和關節痛的治療	Dr. Xia Wang 王霞 醫生
11:30 - 12:30pm	Opening Ceremony 開幕典禮	
12:30 - 01:15pm	Atrial Fibrillation and Stroke 心房顫動與腦中風	Dr. Jen Yu 余真 醫生
01:15 - 02:00pm	Everyday Ophthalmology 常見眼科疾病	Dr. Jean Chuo 卓盈君 醫生
02:00 - 02:45pm	Why Gum Disease Needs to be Treated 牙周病需要治療嗎？	Dr. Jim Chen 陳錫俊 醫生
02:45 - 03:30pm	Cardiovascular Diseases and Congestive Heart Failure 心血管疾病和心力衰竭	Dr. Siu Him Chan 陳兆謙 醫生
03:30 - 04:15pm	Common Rheumatological Conditions 常見風濕疾病解疑	Dr. Simon Huang 黃憲綱 醫生

中僑互助會、加華醫學會、加華牙醫學會聯合舉辦

ORGANIZED BY: S.U.C.C.E.S.S., CHINESE CANADIAN MEDICAL SOCIETY (BC), CHINESE CANADIAN DENTAL SOCIETY OF BC

主辦單位 ORGANIZERS: S.U.C.C.E.S.S., Chinese Canadian Medical Society (BC), Chinese Canadian Dental Society of BC

冠名贊助 TITLE SPONSOR: GILEAD Advancing Therapeutics. Improving Lives.

協辦單位 SUPPORTING PARTNER: University of British Columbia Faculty of Medicine, iCON Health Network

支持單位 SUPPORTED BY: City of Burnaby

金贊助機構 GOLD SPONSOR: 健寧 睡眠專科 Clinical Sleep Solutions

銅贊助機構 BRONZE SPONSOR: PriceSmart foods pharmacy, LONDON DRUGS

媒體贊助 MEDIA SPONSOR: 加西網, am 1470, fm 96.1, AMI320 CHMB