

肝炎

肝炎自我照顾策略

有很多方法可以照顾您的肝脏
- 基础知识

病征

大多数肝炎患者从未出现过任何症状。

但是有些人会感觉到：

全身乏力

不想运动

食欲不振

难以集中精神

如果您有症状，这里有一些简单的方法可以帮助您：

- 衡量自己的体力，每天做些适当的运动
- 提前计划 – 当您精力充沛时，不妨多吃一些运动
- 少量多餐
- 劳累时静坐休息，而不是试图入睡
- 睡觉前洗个热水澡或看书
- 睡前不要做运动或喝咖啡或茶
- 白天不要小睡

如果您需要口译员，当您致电我们的免费热线时，请告诉接待人员，我们可以为您安排健康医疗口译人员，他们可以为您翻译我们的对话。



新西兰肝炎基金会

免费热线: 0800 33 20 10

PO Box 647, Whakatāne, NZ

电子邮件地址:

hepteam@hfnz.nz

官方网站:

www.hepatitisfoundation.org.nz

© Hepatitis Foundation of New Zealand 2019



认之。验之。治之。

肝炎自我照顾策略

乙型肝炎是一种存在于血液中的病毒感染, 病毒会影响肝脏造成肝脏发炎。

它可能导致严重疾病, 并可能使您罹患肝癌。

有多种方法可以照顾您的肝脏。



如何保养您的肝脏

避免飲酒

大量喝酒会增加肝脏负担

最重要的是改变您的喝酒习惯, 减少喝酒



减少使用大麻

大量使用大麻会导致肝脏瘢痕。



避免食用高脂食物

高脂食物会阻塞肝脏并使其停止运作。



保持健康

以下是一些持守健康的方法：

- 维持健康体重
- 少吃含高脂或高糖的食物和饮料
- 多吃蔬果
- 积极锻炼, 每周五天, 每次锻炼30分钟
- 做糖尿病检查, 如果患有糖尿病, 请遵照医生的建议。



肝炎定期检验计划

新西兰肝炎基金会为乙型肝炎患者提供长期监测服务。我们会安排您的血液检查并帮助监察您的肝脏健康。

如果您患有丙型肝炎, 您的家庭医生现在负责跟踪您的肝脏健康。但是, 如果您需要与他人交谈, 可以致电我们的热线0800 33 20 10。

您应定期每6个月接受血检



如果您有任何忧虑或疑问, 请致电
肝炎热线0800 33 20 10。