

世界肝炎日----2020 年 7 月 28 日

2020 年世界肝炎日的主题是“没有肝炎的未来”

每年 7 月 28 日是世界肝炎日，我们借此机会来加强国家和国际层面的肝炎防控和认知。之所以选定 7 月 28 日，是以诺贝尔奖获得者 DR Blumberg 的生日命名，他发现了乙型肝炎病毒，并开发了针对乙型肝炎病毒的诊断测试和疫苗。

您知道有关肝炎的常识吗？

- 1. 5 种主要肝炎病毒：**科学家们已经识别出 5 种截然不同的肝炎病毒，并以甲，乙，丙，丁 和戊型作为辨识。它们是不同的病毒，并通过不同的途径传播。甲型和戊型肝炎存在于感染者的粪便中，最经常通过食用受污染的水或食物传播。乙型和丙型通过接触受感染者的血液和体液传播。丁型肝炎仅发生在感染了乙型肝炎的人中。
- 2. 肝炎患者人口分布：**世界上有 3 亿多人患有病毒性肝炎。不到 20% 的人知道自己感染了病毒。全世界的肝炎患病率各不相同，某些地区的乙肝患病率超过 10%。
- 3. 肝炎导致的死亡率：**每年有超过 150 万人死于病毒性肝炎。许多人直到疾病的晚期才意识到自己的诊断，往往为时已晚，无法挽救。死亡原因包括急性肝衰竭，但最常见的死亡原因是肝癌和肝衰竭。病毒肝炎被喻为“沉默杀手”，只有在疾病非常严重时患者才出现不适症状，届时治疗选择已经非常有限。请做到随时关注自己的健康状。
- 4. 预防肝炎：**预防肝炎是消除病毒性肝炎的关键，因为病毒性肝炎是您健康的隐患。甲型和乙型肝炎都有疫苗。乙型肝炎疫苗是从儿童出生时开始接种儿童疫苗的一部分。疫苗对所有年龄的人都安全，即使怀孕也是如此，所有人都应该接种疫苗。如果您家庭成员或伴侣检测为阳性，您可以通过新南威尔士州的健康机构获得免费疫苗。具体事宜请询问您的医疗保健提供者。

5. **肝炎的传染，传播途径：**乙型和丙型肝炎通过血液和体液传播。请避免共用针头，剃须刀片和牙刷。但分享饭菜，拥抱家人和朋友是安全的。社会歧视是不能接受的。如果您有任何疑问，请咨询您的医疗保健提供者。

6. **肝炎的检测：**乙型，丙型和丁型肝炎可导致慢性肝病，肝硬化和肝癌。但是，许多人可以继续享有健康和正常的生活。您必须定期去看医生并接受检查。照顾好自己也很重要，除了要接种疫苗，避免过量饮酒和不吸烟外，还要注意不要服用会引起肝损伤的药物，注重健康的饮食，运动和保持正常体重。

7. **肝炎治疗方案：**乙型肝炎可以治疗。对于需要治疗的人，可以口服片剂的形式进行治疗。您的医生将根据血液检查，您的病史和其他检查结果评估您现在是否需要治疗。即使您现在不需要治疗，但以后也可能需要治疗。或者您需要终身检测。

8. **肝炎可以治愈：**丙型肝炎可以治愈。经 PCR 测试确认的所有丙型肝炎病毒患者都有资格接受治疗。服用 8-12 周的片剂可治愈 95% 以上的病例。具体事宜请向您的医生咨询！如果您的健康情况需要免疫抑制，则可能处于乙型和丙型肝炎再激活的危险中-了解您健康状况并咨询医生。

9. **预防肝癌和其他严重肝脏疾病：**病毒性肝炎患者可能会增加患肝癌的风险。筛查可以做到早发现 and 早治疗。肝癌是乙型肝炎患者最常见的死亡原因。它无症状，因此，早期诊断的唯一方法是筛查。如果您患有乙型肝炎，则可能需要周期性筛查。超声波检查每 6 个月一次就很简单有效的方法，它可以挽救您的生命。老年人，患有晚期疾病（肝硬化）和肝癌家族史阳性的是高风险人群。现在有效的治疗方法。

您或您身边的亲人，朋友可能会患上肝炎。每年在 7 月 28 日纪念世界肝炎日，以提高人们对病毒性肝炎的认知。病毒性肝炎是一种肝脏炎症，可导致肝癌等一系列健康问题。

共同努力，实现没有肝炎的未来。