



攜帶丙肝病毒健康生活

Living Well with Hepatitis C Virus Infection

丙肝病毒（HCV）感染有哪些症狀？

大多數 HCV 的感染者都感覺良好，沒有症狀。他們或許不知道自己已經接觸了丙肝病毒。有些人可能在感染病毒後 6 週左右出現短暫不適症狀，需進行血檢以確定是否感染。

急性丙型肝炎感染症狀可包括：

- 疲倦
- 食慾減退
- 發燒
- 胃痛
- 關節疼痛
- 尿液色深
- 便色灰白
- 噁心和嘔吐
- 黃疸（皮膚和眼白變黃）

約有 75% 的 HCV 感染會發展為慢性（終身）感染。慢性 HCV 感染者可能會感到疲倦、情緒低落或胃痛。他們可能將病毒傳染給他人。

如不加以治療，部分慢性 HCV 感染者會在數十年間發展為肝硬化。少數病患出現肝硬化後可能引發肝臟衰竭或肝癌。

如需瞭解評估風險的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #40a 丙肝病毒感染](#)。

丙型肝炎有治療方法或疫苗嗎？

有。丙肝能夠治癒。治療 HCV 的高效新藥，已納入卑詩省藥物補助計劃（BC PharmaCare）的賠付範疇。新型藥物的副作用更少，相較此前的藥物也更便於使用（無需注射）。大部分病患的 HCV 感染可在 8-12 週內治癒。

HCV 治愈後可能再次感染，所以堅持健康的生活方式很重要。

如果您患有慢性 HCV 感染，請定期與醫護人員約診。約診期間，您可能需要接受身體檢查和其他檢查（例如血液測試、肝臟纖維掃描/Fibroscan®或超聲檢查），以幫助查明您的肝臟功能。醫護人員也有可能將您轉介給專科醫生，進行進一步測試。盡早治療可預防嚴重的肝臟疾病、肝癌或降低進行肝移植的概率。

尚無任何疫苗能預防人感染丙肝病毒。

如何才能防止將 HCV 傳給他人？

丙肝病毒通常經由接觸感染了病毒的血液而傳播。通過諸如精液或陰道分泌物等其他體液傳播病毒的機率很小。當體液中混有血液時，傳染概率會增加。

如果您感染了丙型肝炎病毒，可以透過以下方法減少病毒傳播他人的機會：

- 請勿與他人共用吸食或注射藥品的器具，例如吸管、導管、加熱容器、濾紙、水、針頭或注射器
- 切勿捐獻血液、精液、身體器官或組織
- 如果您曾捐獻或接受過血液產品或移植組織，請告知醫護人員
- 如果有任何人的血液直接接觸到您的血液，應建議其前往當地的公共衛生單位或醫護人員處進行診察
- 將您是 HCV 攜帶者一事告知您的醫護人員、牙醫和任何可能會接觸到您血液的人士（例如紋身、身體穿刺、電解脫毛或針灸從業人員），這樣他們便可採取預防措施，防止丙肝病毒傳染
- 與您的（各位）伴侶探討您是 HCV 攜帶者一事
- 進行更安全的性行為。每次性交時都使用安全套，如果您的性伴侶不止一人，每次使用安全套就更為重要。這亦有助於降低感染其他性傳播疾病的

風險。如需瞭解有更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #08o 預防性傳播感染 \(STI\)](#)

- 請勿與他人共用剃刀、牙刷、牙線、指甲銼或其它可能沾染些微血液的物品
- 所有未癒合的傷口和潰瘍都要包紮好或貼上創可貼，直至傷口癒合
- 沾有您血跡的物品（例如紗布、紙巾、衛生棉條、剃刀或牙線等），要先用塑料袋單獨裝好，再丟棄至家用垃圾箱中
- 用家庭自製漂白溶液清洗並消毒可能沾到血的地方。將 1 份漂白劑與 9 份水混合，即可自製漂白溶液。濺到血的地方應用漂白溶液浸泡至少 10 分鐘，再將漂白溶液擦去。如需瞭解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #97 接觸血液或體液：預防感染](#)
- 感染 HCV 的女性仍可安全進行母乳餵養。但如果您的乳頭和/或乳暈周圍有皸裂/出血的狀況，病毒便會通過血液傳播。在此期間，您應擠出母乳並將其丟棄，傷口癒合後再恢復母乳餵養

我怎麼做才能盡可能保持健康？

您可以瞭解有關 HCV 感染的資訊，並採取以下措施，讓您在攜帶 HCV 的同時更好地健康生活：

- 諮詢您的醫護人員、當地衛生單位、支援團體，以瞭解有關乙肝病毒的更多資訊。您還可以瀏覽下列網站：加拿大肝臟教育（Hepatitis Education Canada）<https://hepatitiseducation.med.ubc.ca>、加拿大肝臟基金會（Canadian Liver Foundation）www.liver.ca/以及 Help4Hep 組織 www.help4hep.org/
- 避免飲酒，因為酒精會損傷肝臟，加重 HCV 對肝臟造成的傷害。即便無法戒酒，也應嘗試降低飲酒量。如需瞭解相關支援資訊，請瀏覽丙肝資訊資源（CATIE）的網頁：www.catie.ca/en/practical-guides/hepc-in-depth/treatment/hepatitis-c-treatment-and-drug-use
- 避免使用毒品和吸煙。有關針頭交換、可攜帶回家的納洛酮配套組件及培訓、或者預防過量使用

成癮藥物的資訊，請瀏覽「toward the heart」網站 <https://towardtheheart.com/site-finder> 以及 [HealthLinkBC File #102a 了解「減少傷害」：成癮物質使用](#)

如需了解有關戒煙的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #30c 戒煙](#)。

如需瞭解有關阿片類替代療法和控制藥物使用的資訊，請訪問 HeretoHelp 的網頁 www.heretohelp.bc.ca/skills/managing-problem-substance-use 或撥打 310-6789（無需加撥地區代碼）以獲得全天的免費支援服務

- 只能根據醫護人員的指示服用非處方藥或使用其他草藥、替代療法。
- 保持健康的體重。超重和糖尿病會增加肝臟受損的幾率。按照《加拿大食品指南》（Canada's Food Guide）中的內容，定期鍛煉，攝入健康、富有營養的食物，可幫助抵禦這一風險。更多資訊請瀏覽 <https://food-guide.canada.ca/en/>
- 減輕壓力，保證充分睡眠
- HCV 感染者可免費接種下列疫苗：
 - 甲肝和乙肝疫苗（如尚未接種）。甲肝和乙肝病毒可進一步損傷肝臟。更多資訊，請瀏覽 [HealthLinkBC File #25a 乙型肝炎疫苗](#) 和 [HealthLinkBC File #33 甲型肝炎疫苗](#)
 - 肺炎球菌多糖體疫苗。並在 5 年後接種加強劑。如需瞭解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #62b 肺炎球菌多糖體疫苗](#)
 - 流感疫苗。您應在每年疫苗開始供應後（通常為十月份）儘早接種，以獲取最佳保障。如需瞭解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #12d 滅活流行性感冒（流感）疫苗](#)
- 進行更安全的性行為，這能預防您感染其他性傳播疾病，也能預防您的性伴侶感染 HCV



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電**8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電**7-1-1**。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。