



多伦多西区医院 华人乙型肝炎互助团体

Toronto Western Hospital Chinese Hepatitis B Peer Support Group

简讯Newsletter

2013年6月号

任务宗旨

支持及关怀乙型肝炎患者和家庭成员
共同分享知识,研讨问题,强化信心,迈向美好将来

主席的话

David Cheung

二零零零年在北京工作,‘乙肝’这名词我是陌生的。只知道对它是恐惧及很戒心。有了它的人,就差不多走上了生命的末端:朋友远离,公司解雇,家人冷落。所以有了‘乙肝’是不敢言,不能求医。消息传了出去,等如跑上自杀之路。呆在家中,奄奄地,痛苦地挨过生命最后的日子。原来乙肝是“乙型肝炎”。当时是没有药物可以医治乙肝,难怪它是一种可怕的怪魔。

回到加拿大,慢慢认识乙肝。成为华人乙型肝炎互助团体的核心成员之后,从团体的聚会、讲座、会员之间的沟通和体验,让我增加很多对乙肝的充实知识。更加知道如何处理乙肝。那它并不是一种什么可怕的怪魔。

原来亚洲人患上乙肝的数目,在世界上是排列前茅。加拿大的华人有乙肝的也不少,加上中国移民来的新同胞,这数字是不可以忽视。从我们华人乙型肝炎互助团体的电话: 647-847-1572 和 Email:liversupportgroup@hotmail.com 我得到很多来讯,找寻对乙肝的答案。

我希望这华人乙型肝炎互助团体,能够帮助所有有乙肝的华人,过着优质的正常生活。更希望能够帮助健康的人士,认识乙肝,消除对乙肝的恐惧,支持及关心乙肝患者,享受亲切的友谊和欢乐美好的家庭。



华人乙型肝炎互助团体成员摄于讲座后

目錄：

主席的話	P.1
本期主題	P.2
病患及家屬分享	P.3
團體活動花絮	P.4
活動預告	P.4

肝脏纤维变性扫描 (FibroScan®) 是一种非侵入性的肝脏检查方法，用途为勘测肝脏僵硬的程度，以评估肝脏纤维变动阶段，检查方法并不适合用于孕妇或有腹水人士。这检查方法优点胜在简单，没有痛苦，安全，没有不良副作用并且可作重复测试。检查方法是非常简单，似超声波检查一样，被检查者平躺在床上，右臂安置在头之下，扫描器会在肝脏部位的肋骨间轻拍肝脏表面十次，每次轻拍则测量出一个检查数字，十次测量后的平均值作为最后检查结果。

评估方法是基于肝脏的僵硬程度，因为正常肝脏是软的，受伤和结疤的肝脏是僵硬的；扫描器感受到的压力波段，反射肝脏的僵硬程度，从而诊断出肝脏纤维变动情况。结果单位为 kilopascals (kPa)，一般病毒性肝炎而言，度数：

- 低於6 kPa - 沒有肝脏結疤 (沒有纤维变动)
- 6至11 kPa - 有一定程度結疤
- 高於11 kPa - 严重結疤

這結果有时會出現偏差，原因例如被检查者在测试前大量进食，肝脏肋骨间的空间狭窄，和肝脏严重發炎。

必須注意，肝脏纤维变性扫描并非代替肝脏活组织切片检查，但通常都不需要再进行切片检查。在某些情况下，组织切片检查仍是必要，例如：

- 對肝脏纤维变性扫描結果存怀疑
- 不能使用肝脏纤维变性扫描检查，例如被检查者为癯肥人士
- 有需要對肝脏組織作進一步評估，例如癌症

現在肝脏纤维变性扫描可以在大多市数个肝脏中心，包括多伦多 西部医院(Toronto Western Hospital) 的肝脏诊所进行，如果您是本院肝脏诊所的病患者，则费用全免，而其他中心则可能会收费。



一九七四年，二十七岁的我，帶著妻子和兩個兒子从香港到达加拿大，建立梦想美满的家庭。一九八零年，我热心地去捐献我的血液，但換來從捐血中心帶來的一個温暖提示 - “不能给血液” - 由于我是乙型肝炎病毒载体。

由于没有任何乙型肝炎病症形状或异常的感觉，我就当作沒有乙肝病，正常地生活下去。直到一九八九年圣诞节期间，長时间的繁忙的工作完全地透支矿身体，我病倒了，身体鳴警，体力软弱，不能集中考虑，看到食物就有嘔吐的感觉，无法正常生活。到西奈山医院肝脏诊所检查，治疗就是要我回家臥床休息，無药可服，他們說我情况不是那麼坏，我的黄疸不是非常严重，他們曾見過更坏的。幸运地通过二个星期的臥床休息，逐渐恢复体力，虽然病毒连续毁坏我的肝脏，但症状未沒有复发标志。一九九九年，我開始采用拉米夫定 (Lamivudine)，不幸的是，我对拉米夫定產生了耐药性。

在二零零四年，我的身体敲响“最后警报” -

我真的病倒了。非常幸运的是，我被录取为多伦多西部医院肝脏诊所的病人，得到希思科特珍妮医生 (Dr. Jenny Heathcote)，黃嘉兴醫生 (Dr. David Wong) 和鄔洁美執業護理師 (NP. Colina Yim) 無微不至的关心和照顧，病況穩定下來。

現在我有用药，常规每六个月验血和超声波检查，以保证病毒接受控制。非常愉快地对大家报告，我現在身体健康，生活質素良好。更幸运的是，通过加入华人乙型肝炎互助团体，我有机会：

1. 了解肝脏，获得更多相关的知识，肝真是一個奇妙的器官。
2. 使我更積極地預防，控制和治療慢性乙型肝炎。
3. 更加健康的生活方式，采取平衡飲食，多作健身运动，放松身心，充足睡眠。

最後，我要祝賀多伦多西部医院肝脏诊所，成为一个世界上領先及最好的肝脏疾病研习医院。

我還要感谢所有多伦多西部医院的医生和護理人員，提供出色的病人護理，使我們能夠享受良好的健康，追求幸福和高品質的生活。



欢迎將您的心得与更多人分享

投稿請电邮至 liversupportgroup@hotmail.com

团体天地

活动花絮 - 2013年加拿大中文电台电话筹款活动:



左圖是我們一個志願者Katherine (右) 與她捐贈的五張名畫於2013年加拿大中文电台电话筹款活动中拍賣。

下圖是肝脏中心執業護理師鄔洁美 (中圖右二) 與本院籌款委员会成員及电台主持攝於2013年加拿大中文电台电话筹款活动中。是次活动共籌得十四余万元用作华人社區教育經費。



會員动向:

过去兩年有賴各會員熱心支持及協助, 本互助團體得以順利開展。部分成員因為個別原因退出核心小組, 謹此致謝 (排名不分先後):

Katherine Mok, Peter Hui (网站设计), Allan Chan (影音制作), Otto Chan

欢迎 Linda Liang加入成为核心小組新生力軍。

活动預告:

互助小組聚會:

日期: 二零一三年六月二十九日 (星期六)

內容: 為您的肝臟吃得健康

地點: 多倫多西部醫院肝臟專科診所
(Fell Pavilion 6B)

出版單位: 多倫多西區醫院華人乙型肝炎互助團體

Chinese Hepatitis B Peer Support Group

編輯: Lanky Lou (教育協調同工)

電郵: liversupportgroup@hotmail.com 或

電話: 647-847-1572(請留口訊)

成員(排名不分先後):

David Cheung (主席), Joe Ip, Betty Wu, Flora Ip,
Pauline Tsang, Bonnie Ng, Tom Lam, Larry Wong,
Patricia Wong, Linda Liang, Colina Yim (執業護理師)

請支持華人乙型肝炎互助團體

本人樂意支持華人乙型肝炎互助團體
免費期刊及教育活動。

茲捐助:

款額 \$ _____

需要退稅收據 (捐款\$20以上)

支票抬頭: Liver Education Fund, Toronto

General and Western Hospital Foundation

請註明 Chinese Hepatitis B Education

地址: Liver Clinic, 6B Fell Pavilion, 399

Bathurst Street, Toronto, ON M5T 2S8

個人資料:

Name: _____

Address: _____

Tel: _____

Email: _____