

如何預防 B 型肝炎及做好日常保健

一、B 型肝炎有何可怕

B 型肝炎是由 B 型肝炎病毒引起的肝臟發炎，台灣地區在 30 歲以上的健康人口群中，B 型肝炎病毒的感染人口將近有三百萬人，肝炎嚴重嗎？就研究資料顯示，台灣地區約 80% 的肝硬化、肝細胞癌與 B 型肝炎病毒感染有關。可怕的是，大部分的慢性肝炎都沒有症狀，待發現時多已不易治療。

二、傳染途徑

1. 母子傳染(垂直感染)：

母親若為 B 型肝炎帶原者，在生產前後可能將 B 型肝炎病毒傳染給新生兒。

2. 水平感染：

感染的血液、體液，經由皮膚或黏膜進入人體而受感染，例如：輸血；共用牙刷、刮鬍刀；紋身、紋眉及打針等。

三、症狀

罹患 B 型肝炎時，一般多無症狀需經過驗血時才知道；部分的人會出現噁心、食慾不振、全身無力(似感冒)等症狀；而較嚴重者會加上有黃疸出現。

四、如何治療

1. 戒菸酒。
2. 均衡飲食。
3. 調整正常生活作息。
4. 遵守醫生指示並接受治療。
5. 治療中須按時用藥，勿任意停藥。

五、養成良好的個人衛生

1. 遠離各種可能受血液、體液污染的用物，例如：
 - (1) 不和他人共用牙刷、刮鬍刀及針頭。
 - (2) 避免不當的輸血、打針。
 - (3) 避免使用未經消毒的儀器進行侵入性的行為，如：紋身、針灸、穿耳洞、體洞。
2. B 型肝炎帶原者勿捐血給別人、勿有不當之親密行為。
3. B 型肝炎帶原者懷孕時需驗血，若為 e 抗原陽性，則新生兒務必於出生 24 小時內施打 B 型肝炎免疫球蛋白以加強防治效果。
4. 未感染者及沒有 B 型肝炎抗體者，應接受預防疫苗注射。
5. 均衡且充足的營養；避免食用含有黃麴毒素的食物，例如：臭豆腐、花生製品或醃製品。
6. 勿服用療效未明的藥品或偏方來『補肝』，這樣反而會增加肝臟的負擔。
7. 維持正常作息，避免過度勞累、酗酒補肝。
8. 定期追蹤 GOT、GPT、 α -FP 及腹部超音波檢查。



中山醫學大學附設醫院-護理部
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____