

<認識肝炎>

肝炎原因

肝炎就是肝臟受到病毒、藥物、酒精、化學藥品等傷害而引起肝胞發炎、壞死，簡稱肝炎。其中以病毒性肝炎最常見，目前所知病毒肝炎有五種，即A型、B型、C型、D型、E型。慢性肝病中，以B型肝炎病毒感染最多。

肝炎的分類

- ◇ 具傳染性：病毒型A型肝炎、B型肝炎、C型肝炎、D型肝炎、E型肝炎。
- ◇ 不具傳染性：藥物、酒精引起之肝炎。

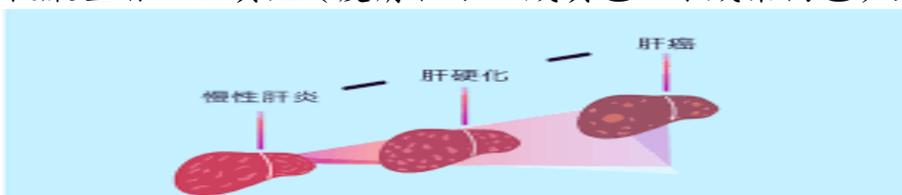
肝炎病毒傳染途徑

- ◇ A型和E型肝炎病毒主要都是經口傳染，如未經煮熟的食物，被污染的水或不乾淨的容器而引起感染；A型肝炎病人發病前1-2星期，病人的糞便中就會排出大量的A型肝炎病毒，因此病人在還沒出現症狀之前，就可能經由其受糞便污染的手或所排出的糞便，經由上述傳染途徑在傳給別人。
- ◇ B型肝炎：分成水平傳染及垂直傳染。
 - 【水平傳染方式】：
 - (1) 經由皮膚、黏膜的傷口，接觸到帶有B型肝炎病毒的血液和體液。
 - (2) 經由皮膚、年末的傷口，接觸到帶有B型肝炎的注射針頭、針灸針、紋身針、穿耳洞針、刮鬍刀或牙刷而傳染。
 - (3) 輸入帶有B型肝炎病毒的血液或血液製造劑而傳染。
 - 【垂直傳染方式】：

B型肝炎帶原母親，在懷孕期間會影響胎兒以後，B型肝炎的免疫反應，使他日後成為慢性帶原者。
- ◇ C型肝炎：傳染途徑與B型肝炎相似，主要以水平方式傳染。
- ◇ D型肝炎：只會在B型肝炎身上造成感染，即所謂的「重覆感染」，或與B型肝炎病毒同時進入人體內引起「共同傳染」，這種肝炎通常經由嫖妓而得到。會加速肝硬化、肝癌的發生。
- ◇ 藥物性肝炎：長時間使用某種藥物而引起的肝炎，如香港腳藥物。
- ◇ 酒精性肝炎：因長期喝酒，酒精刺激而引起的肝炎。

肝炎症狀

- ◇ 一般沒有症狀，需經驗血才能確定。
- ◇ 部分的人會有食慾不振、全身無力、疲倦、噁心、嘔吐等症狀，但無黃疸。
- ◇ 較嚴重者加上黃疸（皮膚和眼白成黃色，尿成茶褐色）出現。甚至發生肝衰竭。

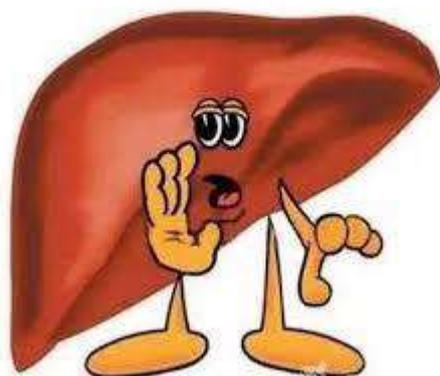


肝炎注意事項

- ◇ 不可擅自亂服藥物（包括：中藥、西藥、草藥。）以免增加肝臟負擔。
- ◇ 均衡飲食，不可喝酒、不抽菸。
- ◇ 大部分的患者，可以正常工作上班、上學，少部分患者則需依醫師囑咐多休息。
- ◇ 不與人共用牙刷、刮鬍刀和嫖妓。
- ◇ 避免過度勞累，要有充足的睡眠，不熬夜。
- ◇ 若本身為慢性肝炎帶原者，應每半年到醫院追蹤檢查一次。
- ◇ 確定自己為肝炎帶原者，請不要捐血，以免傳染給別人。
- ◇ 經血液檢查為B型、C型、D型肝炎的人，必須請醫師進一步診斷、治療指導。

肝炎治療與保健方法有哪些？

- ◇ 足夠的休息，避免過度勞累。
- ◇ 藥物的治療。
- ◇ 切勿喝酒、抽菸。
- ◇ 痊癒後定期接受檢查。
- ◇ 食用高蛋白、高熱量飲食，可食用的食品：奶、豆、蛋、魚、肉類。
 - ✓ 奶類：鮮奶、脫脂奶、全脂奶等。
 - ✓ 蛋類：雞蛋、鴨蛋等。
 - ✓ 豆製品：豆腐、豆干、麵筋等。
 - ✓ 魚類：吳郭魚、白鯧。
 - ✓ 肉類：雞、鴨、豬、羊、牛肉等。
- ◇ 五穀根莖類及其製品：米飯、麵條、麵包、饅頭等。馬鈴薯、甘藷、芋頭等，油脂類、蔬菜類、水果類皆可。
- ◇ 避免食用的食品：速食麵、速食米粉、油膩糕餅、脂肪多的肉類，如：蹄膀、三層肉、香腸、臘肉、酒類、油炸食物等。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康！

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號