

# 肝炎

## 何謂肝炎

肝炎是肝臟受到病毒感染或藥物、其他因素的傷害，引起肝細胞發炎或壞死的一種疾病。

臨床上分二大類：

1. 病毒性肝炎：A、B、C、D、E 型肝炎
2. 非病毒性肝炎：酒精、藥物、身體代謝、自體免疫肝炎

- A 型肝炎病毒

主要由不潔的食物及水傳染，大部份經糞-口途徑傳染，症狀類似流行性感冒，通常突然頭痛、疲勞、無力、厭食和噁心，隨之可能有嘔吐或腹痛。病毒潛伏期末的病人糞便可發現有 A 型肝炎病毒顆粒存在，一般而言，感染後 99% 以上的患者可痊癒，兒童感染後大多症狀較輕且病程較短，時常被診斷為腸胃炎或感冒。除少數會發生猛爆性肝炎外，大部份屬急性肝炎，不會變成慢性。如果沒有 A 型肝炎保護性抗體的人，可以考慮接種疫苗。（疫苗 1 歲以上兒童及成年人可以施打）疫苗共兩劑，間隔六至十二個月；打完兩劑近乎 100% 皆產生抗體，約維持 20 年以上。

- B 型肝炎

經由體液（、精液以及陰道分泌物）或血液傳染，台灣地區的成年人中，約有 15~20% 的人帶有 B 型肝炎病毒，一部份會變成慢性肝炎（發炎期間超過六個月）；有發展成肝硬化的可能。如果沒有 B 型肝炎保護性抗體的人，可以考慮接種疫苗。

臨床檢驗項目：

- 表面抗原(HBsAg):代表現在有無感染
- 表面抗體(Anti-HBs Ab):保護性抗體
- e 抗原(HBeAg): 表示 B 型肝炎病毒具有高度的傳染力
- 病毒 DNA:評估病毒是否處於活躍的複製期

- C 型肝炎

經由體液（唾液、精液以及陰道分泌物）或血液傳染，若合併 B 型肝炎可能會導致猛爆性肝炎，慢性肝炎易肝硬化及肝癌，血清抗體 (Anti-HCV Ab) 不具保護性，

- D 型肝炎

需感染了 B 型肝炎才能感染 D 型肝炎，且共同感染可能會有猛爆性肝炎發生。

- E 型肝炎

為糞-口途徑傳染，在衛生習慣不佳或生活條件落後的地區，較易感染或形成流行。

- 酒精性肝炎

長期喝酒又喝得多所引起的肝炎，會導致肝硬化及肝癌，肝硬化前戒酒，傷害可能恢復，若已有肝硬化，戒酒預後會變好。

## 肝炎症狀

1. 患者多無顯著症狀，須經血液檢查，才能確定。
2. 偶有食慾不振、發燒、全身無力、疲倦、噁心嘔吐等症狀。
3. 嚴重者有黃疸(皮膚和眼睛呈黃色)或茶褐色的尿。
  - 黃疸前期：右上腹部疼痛、發燒、關節痛、疲憊、噁心、食慾不振。
  - 黃疸期：眼睛和皮膚變黃，小便的顏色變深褐色，像濃茶一樣。

## 如何預防肝炎

4. 接受肝炎疫苗接種，目前有 A 型及 B 型肝炎疫苗。
5. 養成良好的個人衛生習慣。
6. 禁與他人共用毛巾、牙刷、刮鬍刀
7. 勿隨便打針、輸血、紋身或針灸、穿耳洞。
8. 慢性肝炎帶原者應定期肝功能及腹部超音波檢查。
9. 切勿亂服成藥以免增加肝臟的負擔。
10. 切勿喝酒、抽菸。
11. 皮膚發炎、鼻出血或月經期間，即凡沾有血液的物品及敷料，應封閉後自行處理丟棄洗淨。
12. 帶原者在進行性行為時應佩帶安全套。
13. 帶原者不宜捐血。
14. 正常的作息，不要熬夜。
15. 要有適當的運動。

## 肝炎的飲食原則

1. 絕對避免把食物放入口中嚼碎，再餵給孩子吃。
2. 避免油膩糕餅、脂肪多的肉類及加工品。
3. 飲食要均衡，就是不要偏食。