

什麼是B型肝炎？

肝臟受到病毒感染或藥物、化學物質的傷害而引起肝細胞發炎、壞死，就是肝炎；B型肝炎就是由B型肝炎病毒引起的肝炎。

B型肝炎有什麼可怕？

台灣地區的成人中，約有超過半數以上都感染過，其中約有15~20%的人是B型肝炎帶原者，而慢性B型肝炎20~30%轉變成肝硬化或肝癌，B型肝炎轉變成肝癌為無B型肝炎者300倍以上風險。

B型肝炎的傳染途徑

1. 垂直感染—母親若為B型肝炎帶原者，在生產前後，可能將B型肝炎傳染給胎兒。
2. 水平感染—輸血、打針、穿耳洞、紋身、紋眉及日常生活中的共用牙刷、毛巾、指甲剪、刮鬍刀等也會傳染B型肝炎。

患了B型肝炎會有什麼症狀？

1. 潛伏期：約3個月。

2. 黃疸前期：類似流行性感冒的症狀，頭疼不適、倦怠、厭食、懶散、發燒。
3. 黃疸期：深色尿液、鞏膜發黃、黃疸、肝脾腫大、茶色尿。

B型肝炎飲食注意事項

1. 建議病人攝取足夠的熱量及蛋白質，採均衡飲食原則。
2. 脂肪:不必特別限制，除非有嚴重脂肪不耐。
3. 均衡攝取各類蔬果，以獲得足夠的維生素：每日至少攝取3份蔬菜及2份水果（蔬菜1份為家用瓷碗1碗，水果1份為家用瓷碗八分滿）。
4. 其他:
 - (1) 忌酒、少熬夜，以減輕肝臟負擔。
 - (2) 攝取新鮮的食物，避免加工品及有發霉疑慮的食物。
 - (3) 花生、玉米、米、黃豆、小麥、大麥…等易遭黃麴

毒素汙染，建議選擇商譽良好的店家購買。

治療與預防

1. 傳統干擾素、長效干擾素、肝安能、肝適能、貝樂克、喜必福及惠立妥是目前公認的有效藥，但用藥需由醫師專業判斷配合使用。
2. 足夠的營養。
3. 避免增加肝臟的負擔：例如喝酒、鎮定劑、安眠藥、中藥、草藥等不明藥物。
4. 避免不必要的輸血及打針。
5. 懷孕時要驗血，以便確定是否帶B型肝炎病毒，以便利嬰兒注射疫苗。
6. 宜適度輕鬆之活動或運動。
7. 定期追蹤檢查：
 - (1) B型肝炎帶原者，若是肝指數ALT有異常，應該每1~3個月追蹤檢驗；若有臨床症狀或指數更高，應該需要更加頻繁追蹤。

- (2) 若是肝指數正常之不活動帶原者，應該每6個月追蹤檢驗。
- (3) 此外，病患應該每6個月檢驗血清甲種胎兒蛋白濃度及安排腹部超音波檢查，以篩檢早期肝癌。
- (4) 肝硬化病患甚至考慮每3~6個月篩檢以利早期診斷及治療。

祝您
身體健康！



B型肝炎



如有相關問題，歡迎諮詢或洽健康中心
三民校區：(04)2219-5233~5237
民生校區：(04)2219-5888
E-mail：student31@nutc.edu.tw

國立臺中科技大學
～學務處衛保組關心您～

