

## 行政院衛生署桃園醫院 健康管理中心

### B 型肝炎照護須知

#### 什麼是 B 型肝炎帶原者

人體感染 B 型肝炎病毒後，病毒存留在肝臟和血液中，經血清檢查，可檢出血中「B 型肝炎表面抗原」，且持續 6 個月以上，就稱為帶原者。帶原者具有傳染力，會經由血液或體液傳染給他人。在台灣地區，一般成人 95% 以上感染過 B 型肝炎病毒，且約有 15-20% 的人為帶原者。

#### 肝臟不佳的人，容易出現下列症狀

1. 容易疲勞、全身無力、食慾不振、噁心欲吐
2. 腹脹、腹水、黃疸、搔癢
3. 右上腹部有沈重感並有隱約的痛楚
4. 腹部浮出靜脈乃危險信號
5. 尿色呈啤酒顏色表示有肝病
6. 體重的減少是癌症的前期症狀



#### 哪些人是肝癌的高危險群

肝硬化患者、慢性肝炎-B 型肝炎或 C 型肝炎之患者、家族中有人患有肝癌者。

#### 如何有效的預防 B 型肝炎

1. 不用別人的牙刷，毛巾，指甲剪，刮鬍刀。
2. 養成良好的個人衛生和飲食衛生習慣。
3. 避免不必要的輸血、打針、紋身、針灸、穿耳洞。
4. 懷孕時要驗血，以便確定是否帶有 B 型肝炎病毒。
5. 嬰兒及未感染 B 型肝炎者要儘速注射 B 型肝炎疫苗。
6. 帶原者要絕對避免捐血給別人。

#### B 肝帶原者居家照護

日常生活調養適當，是 B 型肝炎帶原者避免轉變為肝硬化、肝癌的重要因素。

1. 避免菸酒、保持均衡營養。
2. 正常作息、適當運動。
3. 不要亂服藥物、定期追蹤檢查。
4. 少吃發酵食物：黃麴毒素是導致肝癌的因子之一。少吃花生製品、豆瓣醬、豆腐乳、豆豉或臭豆腐等發酵食品，可減少食入黃麴毒素的機會。