

病毒性肝炎的照護

台灣是肝病盛行地區，肝癌死亡率近10年位居台灣癌症死因之前二位，主要原因為B、C型肝炎病毒感染所致。B型肝炎和C型肝炎病毒若未治療在人體內持續活躍，可能導致肝硬化，甚至演變成肝癌；因此，對於已罹患慢性病毒性肝炎的病人，應定期追蹤及配合適當治療方式來控制體內的肝炎病毒，進而有效減少肝硬化及肝癌之發生率。

一、病毒性肝炎之種類

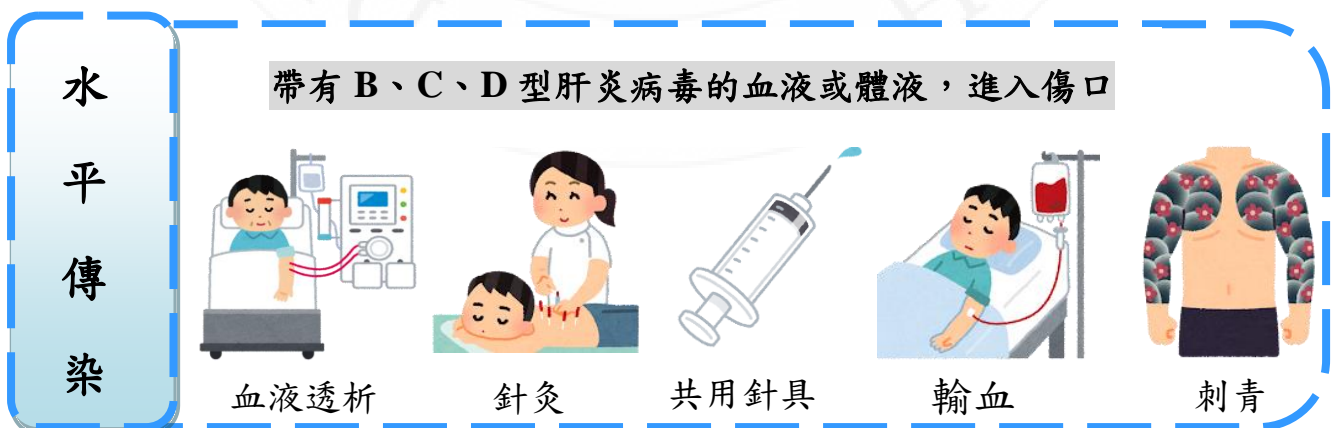
肝炎病毒主要分為A、B、C、D、E五種，因病毒主要侵犯肝臟，被稱為「趨肝性病毒」，其感染後會引起肝臟發炎，故又稱為病毒性肝炎。

二、病毒性肝炎之傳染途徑

1. A型和E型肝炎病毒主要是經口傳染。



2. B型、C型和D型肝炎病毒，主要是透過血液或體液傳染。



垂直傳染

B 型肝炎帶原的母親生

產時經由胎盤或產道將

病毒傳染給新生兒



懷孕

三、主要症狀

肝炎病人大多無不適症狀，少部份人會有全身無力、疲倦、食慾不振、噁心、嘔吐等症狀。若病情進展至肝硬化末期或肝癌，可能會出現黃疸(皮膚和眼白呈黃色、尿液呈深茶褐色)、腹水及四肢水腫的症狀。

四、病毒性肝炎之預防

1. 預防感染A型、E型肝炎：小心病從口入！
 - (1). 養成良好的個人衛生和飲食習慣，飯前便後及處理食物前，用肥皂洗淨雙手。
 - (2). 不喝生水、不吃生食，注意用餐環境之清潔，食物及食具需充分洗淨。
 - (3). 供水管線、貯水槽不可緊鄰糞便排放管線，以免水源受到污染。
 - (4). 到環境衛生不良的國家旅行時，應特別注意飲食衛生；出發前先接種A型肝炎疫苗，為最有效的預防措施。
2. 預防感染B、C、D型肝炎：小心血液、體液接觸！
 - (1). 預防水平傳染
 - A. 避免不必要的輸血和打針。
 - B. 避免接觸消毒不全的針頭：如針灸、紋身、穿耳洞。
 - C. 避免共用牙刷、刮鬍刀。
 - D. 避免不安全的性行為。
 - E. 無感染B型肝炎病毒者，若無B肝抗體應接種B型肝炎疫苗。



(2). 預防垂直傳染

- A. 孕婦為 e 抗原陽性之 B 型肝炎帶原者：新生兒於出生 24 小時內，先接種一劑 B 型肝炎免疫球蛋白，再按時接種三劑 B 型肝炎疫苗。
- B. 一般新生兒：於出生後 3~5 天、一個月及六個月，各接種一劑 B 型肝炎疫苗。

五、病毒性肝炎如何治療？

- 1. A 肝、D 肝、E 型肝炎治療：支持性療法，症狀控制。
- 2. B 型肝炎治療：
 - (1). 針劑干擾素：藉由抑制病毒及促進免疫系統來抑制 B、C 型肝炎病毒的活性。
 - (2). 口服抗病毒藥物：藉由抑制病毒複製來控制 B 型肝炎病毒的活性。如：喜必福、貝樂克、惠立妥、韋立得等。
- 3. C 型肝炎治療：
 - (1). 針劑干擾素合併口服雷巴威林。
 - (2). 口服抗病毒藥物：藉由干擾病毒蛋白質來達到抑制病毒複製。如：索華迪、夏奉寧、艾百樂、宜譜莎、沃士維等。

六、肝炎患者注意事項：

- 1. 定期追蹤：依照醫師指示，至少每 6 個月執行腹部超音波及抽血檢測肝功能。
- 2. 肝炎治療：依照醫師指示，勿自行調整劑量或停藥，以免產生抗藥性及肝炎復發。
- 3. 請勿服用來源成分不明的藥物、秘方、偏方，恐增肝臟負擔造成傷害。
- 4. 注意均衡的飲食營養，多吃深綠色蔬菜，建議地中海型飲食。
- 5. 避免誤食含有黃麴毒素的食物：發霉的花生、豆類。
- 6. 遠離菸酒：研究顯示抽菸、喝酒將增加肝炎病人罹患肝癌的風險。
- 7. 維持良好作息及個人衛生習慣。

