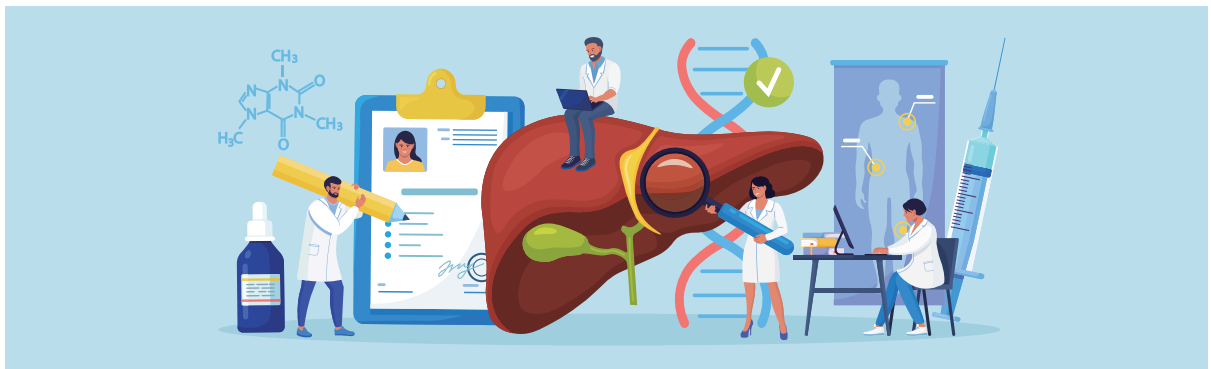


# 破解B肝迷思



撰文◎病房護理長 劉玉涵  
審稿◎胃腸肝膽科主任 楊昌學

慢性肝病、肝硬化及肝癌（肝細胞癌）是國人健康之大敵。據估計在臺灣地區每年約有五千人死於肝癌，而每年死於肝炎肝硬化者約有三千人之多。



肝癌乃是國人癌症死因第二位。所以肝病可說是臺灣地區最常見之本土病，也是我們的國病。大多數人對肝炎都不陌生，但究竟瞭解多少？是不是誤解多於瞭解呢？肝炎的危害究竟有多大呢？

「肝病」是我們的國病，B型肝炎病毒可以算是罪魁禍首！其實「肝炎」本身並沒有那麼危險，它之所以可怕，在於它可能發生以下兩種情形而危害生命：

一、急性肝炎：無論哪一種肝炎都有可能發生急性肝炎，倘若不治療，一旦變成猛爆性肝炎，死亡率高達80%左右。

二、肝硬化及肝癌：長期的慢性肝炎有可能演變成肝硬化，肝硬化的人每年約有5%會演變成肝癌。而肝硬化如果控制不當或其嚴重之併發症，也會有致命的危險。

## B型肝炎症狀

70%的B型肝炎沒有症狀。人體其他部位發炎時，很容易會有紅腫熱痛等症狀產生，讓我們有所警覺。但是肝炎卻不一定會有症狀，因為肝臟本身沒有神經，不容易有疼痛的感覺；而且肝臟的再生能力、儲備能力都很強，被破壞的肝細胞很快就會被再生的新細胞遞補，而且只要有1/4~1/5的肝臟，就能

維持正常運作功能。因此，除了急性肝炎之外，60%~70%的肝臟都是沒有症狀、悄悄進行的。

比較嚴重的肝病患者或是肝炎急性發作的人，可能出現下列症狀：

- 一、**疲倦**：這是大家最容易聯想到的症狀。但一般來說，只有比較嚴重或是急性發作的人才會感到疲倦。
- 二、**食欲不振、噁心、嘔吐**：肝臟負責食物養分的消化及轉化。當肝功能變差時，養分無法處理，就造成所謂的「消化不良」。但是消化道或腎臟方面的疾病也容易引起這種現象。
- 三、**黃疸**：肝臟受損時，膽紅素無法順利處理排入膽汁，膽紅素便會積存在血液中造成黃疸，皮膚或眼白看起來會黃黃的。其他膽道或胰臟的疾病、某些血液疾病或先天的疾病（例如蠶豆症）也會造成黃疸或尿液顏色變深。
- 四、**茶色尿**：積存在血液的膽紅素混入尿液之中，會使尿液有如濃茶或可樂般的顏色。

## B型肝炎的傳染途徑

感染的血液、體液經由皮膚或黏膜進入人體，有兩種傳染途徑：

- 一、**垂直感染**：母親若為B型肝炎帶原者，在生產前後，可能將B型肝炎透過血液傳染給胎兒，是一個重要途徑。
- 二、**水平感染**：是指帶有病毒的血液或體液，進入有傷口的皮膚，或是黏膜而傳染。輸

血、打針、血液透析、針灸、穿耳洞、刺青、共用牙刷、共用刮鬍刀，都可能是B型肝炎的水平傳染途徑。

臺灣地區目前的B型肝炎帶原者約有85%是由母子傳染而來，另外還有15%是由水平傳染而來。

## B型肝炎飲食治療

- 一、**規律均衡飲食**，攝取優質蛋白質，因為蛋白質能促進受損肝細胞的修復與再生，所以肝病患者每天要進食足量的蛋白質，例如：豆漿、豆腐等植物性蛋白質；蛋魚肉類亦是不錯的選擇。
- 二、**健康油脂**，降低脂肪的攝取：特別是減少動物脂肪，過多脂肪會影響消化又加重肝臟負擔。
- 三、**避免食入含黃麴毒來源之食物**（例如：花生製品）。
- 四、**多攝食蔬果**：多食含維他命A、B、C的黃綠色蔬菜及水果。以新鮮、天然、均衡飲食為主。
- 五、**與醫師或營養師討論飲食**，避免代謝症候群、脂肪肝及營養不良。
- 六、**禁止亂吃補品**，小心適得其反。

## B型肝炎日常生活注意事項

- 一、**足夠的體液和營養補給**。
- 二、**避免增加肝臟的負擔**（如：喝酒、抽菸、鎮定劑、安眠藥、中藥、草藥等等的不明藥物）。
- 三、**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，或母親預防性用藥。

- 四、慢性肝炎患者請勿捐血避免傳染他人。
- 五、保持定期檢查，項目包括抽血及腹部超音波檢查。
- 六、規律生活，避免熬夜，充分休息及睡眠。
- 七、選擇適合的運動，養成良好的運動習慣。

## B型肝炎檢查

只要不清楚，就要記得篩檢B型肝炎，抽血檢驗便能確認自己是否有B型肝炎，包括表面抗原HBsAg及核心抗體anti-HBc或B型肝炎抗體HBsAb，非常方便。因B型肝炎帶原者大部分都沒有症狀，不透過檢查，無法知道自己是否B型肝炎。等到出現明顯症狀時，慢性肝炎可能已經進展到肝硬化，甚至長出肝癌，這就是所謂的肝病三部曲。

大家都要積極接受篩檢，確認自己是否有B型肝炎抗原或抗體。若有B型肝炎帶原，務必定期檢查及接受必要之治療，才能扭轉肝病三部曲的命運。

## 破解B肝迷思

**迷思一：B肝只是小病，不用在意？**

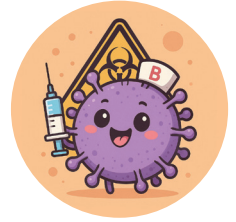
事實：B肝病毒可能會引發慢性肝炎、肝硬化，甚至肝癌！臺灣約有一百五十萬人帶原，其中部分患者會逐漸惡化，要定期追蹤才能早期發現問題。

**迷思二：B肝會透過共食、擁抱傳染？**

事實：B肝病毒不會透過共用餐具、握手、飛

沫傳染！主要傳染途徑為：

- 血液傳染：如與人共用針頭、刺青工具消毒不全。
- 母子垂直感染：帶原母親可能於分娩時傳給嬰兒。
- 體液傳染：性行為或傷口接觸感染者血液。



**迷思三：B肝帶原者不能生育？**

事實：帶原媽媽只要做好預防措施，寶寶可健康出生！新生兒需在二十四小時內接種B肝疫苗與免疫球蛋白。孕期定期監測病毒量，必要時接受抗病毒藥物治療。

**迷思四：B肝疫苗打一次就終身有效？**

事實：疫苗保護力約持續十五至二十年，建議高風險族群（醫護人員、家人有帶原者）需定期檢測抗體。若抗體消失，可補打追加劑。

**迷思五：B肝無法治療，只能放棄？**

事實：現代醫療能有效控制B肝！口服抗病毒藥物可抑制病毒複製，降低肝臟損傷。定期檢查（超音波、肝功能、病毒量）是關鍵。

## 醫護小叮嚀

- 一、不共用個人用品：刮鬍刀、牙刷等可能接觸血液的物品
- 二、安全性行為：使用保險套降低傳染風險
- 三、疫苗保護：未感染者建議接種B肝疫苗
- 四、定期追蹤：帶原者每三至六個月檢查一次

B肝不可怕，無知才危險。正確知識加上積極行動，助您迎來健康人生！

