

# 肝炎

受到某些濾過性病毒（簡稱病毒）、細菌或寄生蟲之感染、嗜酒、某些藥物或化學物質等之傷害，而在肝臟組之內發生細胞變質、壞死、白血球浸潤等炎症反應，就稱為肝炎。病毒中有一群侵入體內，主要進入肝細胞內，而在肝細胞內繁殖，造成感染，經過一段潛伏期，所引起的肝臟發炎就是「病毒肝炎」。肝炎病毒目前已被發現的有 A 型、B 型、C 型、D 型及 E 型五種，可能還有其他肝炎病毒如 F 型、G 型等尚未被證實。

## \* 徵候及症狀

### 1. A 型肝炎

經過二至六星期的潛伏期可能會有噁心、厭食、倦怠、黃疸、發燒，上腹部疼痛。

### 2. E 型肝炎

症狀與 A 型肝炎相似，是屬於自癒型的疾病。

### 3. B、C 及 D 型肝炎

症狀與 A 型肝炎相似，一般人多無症狀，需經驗血才能確定。部分人會有食慾不振、全身無力、疲倦、噁心、嘔吐等症狀，但無黃疸。

## \* 日常保健及注意事項

1. 注意飲食及飲水衛生：海鮮、水產類食物一定要充分煮熟才能吃，因為有許多水產（例如：生蠔、牡蠣、蛤蠣）容易受到 A 行肝炎病毒污染。
2. 化糞池的設置應該遠離水源以避免地下水的污染。
3. 預防接種方面有 A 型肝炎疫苗及免疫球蛋白。
4. 避免和別人有血液或體液的接觸，例如：避免不必要的打針、輸血、刺青、穿耳洞等等。如果無法避免，也一定要注意器械的消毒。
5. 性交時，請使用保險套，避免危險性行為。
6. 飲食方面：以新鮮、清淡、天然的均衡飲食最好，勿亂吃補品以免適得其反。
7. 禁酒、戒煙。
8. 規律生活與運動。
9. 服用藥物之前先請教醫師。
10. 定期檢查肝功能。

弘光科大 學務處衛生保健組 關心您

