



衛教編號：GI-013

2009.07.30 訂定

2016.05.30(2 審)

2023.09.07(7 修)

# 認識肝炎

## 一、前言

慢性肝病發生的原因主要是由 B 型或 C 型肝炎病毒感染所引起，而臺灣是 B 型肝炎帶原率非常高的地方，在 B 型肝炎疫苗問世之前，平均每 5-6 人中就有一人為 B 型肝炎的帶原者，此外，C 型肝炎病毒帶原率約佔總人口 2-4%，感染 C 型肝炎的人 80-90% 會發展為慢性肝炎。20 年後，有 20% 以上會演變為肝硬化，這些病人每年有 3-6% 發生肝細胞癌的機會，所以肝炎的防治是一項重要的課題。

全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經腸胃科醫師或護理專家檢視

臺中榮民總醫院護理部編印

## 二、肝炎的種類

- (一) 病毒性肝炎：病毒侵入體內引發之肝細胞發炎。分爲 A、B、C、D 及 E 型肝炎。
- (二) 藥物性肝炎：由藥物所引起。如：部份抗結核藥物、麻醉藥品、抗癲癇藥品、坊間部份的中草藥或補品等。
- (三) 酒精性肝炎：因喝酒過量引起。
- (四) 代謝性肝炎：如鐵質沉著症、威爾森氏症等代謝異常疾病所導致。
- (五) 非酒精性脂肪肝炎：指肝臟有脂肪的堆積加上發炎的變化，排除酒精過量或其他造成脂肪肝的原因所致之肝炎。

## 三、病毒性肝炎傳染途徑

- (一) A 型肝炎：經由食入污染的食物或飲水傳染。
- (二) B 型肝炎：分爲水平傳染與垂直傳染兩種
  1. 水平傳染：如：輸血、使用帶有 B 型肝炎病毒之注射針頭、紋身、紋眉、穿耳洞、共用刮鬍刀或牙刷。
  2. 垂直感染：生產過程經由 B 型肝炎帶原的母親傳染給嬰兒。

(三)C 型肝炎：經由輸血、使用帶有病毒之注射針頭、紋身、穿耳洞、共用刮鬍刀或牙刷及部份原因不明之感染。

(四)D 型肝炎：經由血液或體液感染，嫖妓與毒品注射是主要的傳染途徑之一。

(五)E 型肝炎：經由污染的食物或飲水傳染。

#### 四、臨床症狀

一般人大都無症狀，部份人有下列症狀：

(一)發燒、出汗、畏寒。

(二)肌肉酸痛。

(三)食慾不振、噁心、嘔吐。

(四)全身無力及疲倦。

(五)嚴重時會有黃疸(身體皮膚及眼白處呈黃色、尿呈茶褐色)出現。

#### 五、肝炎的治療方式

##### (一)病毒性肝炎

1. A 型肝炎：大多自行痊癒，採支持性治療。

2. B 型肝炎：

(1)藥物治療：如：Lamivudine(干安能)、Adefovir (干適能)、Telbivudine (喜必福)、Entecavir

(貝樂克)、Tenofovir(惠立妥)、Vemlidy(韋立得)等。

(2)干擾素：長效型干擾素每週注射 1 劑，療程 6 或 12 個月。

3. C 型肝炎：口服抗病毒藥物，服用 8-24 週，治癒率達 95% 以上。

4. D 型肝炎：與 B 型肝炎同。

5. E 型肝炎：與 A 型肝炎同。

(二)酒精性肝炎：戒酒。

(三)藥物性肝炎：停藥。

(四)非酒精性脂肪肝炎：減重(飲食控制和運動)。

## 六、肝炎的預防

(一) A 型肝炎：注意飲水、飲食衛生及衛生習慣

如：公筷母匙，拒絕生食)，目前有疫苗可用。

(二) B 型肝炎：

1. 新生兒於出生後儘速於 24 小時內、滿一個月及滿六個月時各接受一劑 B 型肝炎疫苗注射；若母親為 B 型肝炎表面抗原帶原者，新生兒務必於出生 24 小時內注射一劑 B 型肝炎免疫球蛋白。

2.避免不必要的打針及輸血，帶原者嚴禁捐血。

3.勿與他人共用牙刷、刮鬍刀及針筒等。

### (三) C 型、D 型肝炎：

1.避免不必要的打針及輸血，帶原者嚴禁捐血。

2.勿與他人共用牙刷、刮鬍刀及針筒等。

3.避免涉足風月場所。

4.目前尚無 C 型肝炎疫苗可用。

### (四) E 型肝炎：與 A 型肝炎同。

## 七、飲食注意事項

(一)高熱量：如：冰淇淋、布丁，或者是市售營養配方，補充病人消耗的體力。

(二)高蛋白：幫助肝細胞的修補，最好是植物性蛋白（如米飯、黃豆），嚴重肝腦病變病人宜減量攝取。

(三)適量脂肪：可減輕肝臟負擔（體脂肪率控制在 30% 以內）。

(四)補充維他命（如維他命 B 群、維他命 D、維他命 K）及礦物質（鉻、鈷、銅、氟、碘），如：蛋、奶、肉類、魚類、家禽類、豆類、核果類及五穀根莖類。

(五)忌酒精，因為過量喝酒容易使 B 型及 C 型肝炎帶原者惡化演變為肝硬化。

## 八、結語

肝炎病人平時應避免亂服成藥，飲食方面多吃新鮮天然的食物，少吃加工醃漬處理或過期食物並避免過度勞累及大吃大喝，至少每 3-6 個月追蹤 1 次肝功能檢查，每 6-12 月做 1 次肝臟超音波掃描。如此保養與定期追蹤，可使疾病的傷害減到最低，如果想要擁有彩色人生就必須做到預防勝於治療，早期發現、早期治療效果最佳。

## 九、參考資料

黃馨儀、沈明昌(2020)·B 型肝炎治療的新趨勢·*家庭醫學與基層醫療*，35(1)，13-19。

<https://doi.org/10.6965/FMPMC>

廖偉志(2021)·後病毒性肝炎時代的新挑戰—非酒精性脂肪肝病病程進展與處置·*臨床醫學月刊*，88(3)，591 -595。

[http://doi.org/10.6666%2fClinMed.202109\\_88\(3\).0098](http://doi.org/10.6666%2fClinMed.202109_88(3).0098)

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 慢性肝病發生的原因主要是由 B 型或 C 型肝炎病毒感染所引起，感染 C 型肝炎的人 80-90% 會發展為慢性肝炎。20 年後，有 20% 以上會演變為肝硬化，這些病人每年有 3-6% 發生肝細胞癌的機會。

是 否 不知道

2. 肝炎種類可分為：病毒性、藥物性、代謝性、酒精性及非酒精性肝炎。

是 否 不知道

3. A 型肝炎及 D 型肝炎皆經由污染的食物或飲水傳染。

是 否 不知道

4. 有肝炎的病人不能睡前喝 30c.c 紅酒增進睡眠品質。

是 否 不知道

5. 肝炎病人應避免亂服成藥，飲食方面多吃新鮮天然的食物，少吃加工醃漬處理，避免過期食物並及過度勞累。

是 否 不知道