

# 高雄榮民總醫院臺南分院

## 認識肝炎及日常生活照顧



### 一、什麼是肝炎？

肝炎是肝臟受到病毒感染或藥物物質傷害引起肝細胞損傷、變性、發炎的一種疾病。

### 二、肝炎的病因種類

1. 病毒性肝炎：最常見 分為 A、B、C、D 及 E 型，其中 B、C 和 D 型肝炎有可能會變成慢性肝炎、肝硬化及肝癌，其中 A 型及 E 型肝炎：是接觸受糞便污染到的食物或飲用水傳染，B、C、D 型肝炎因接觸血液、體液、共用針頭或不正常性行為而傳染。
2. 毒性肝炎：因長期大量接觸或使用毒性物質，如藥物（如服用過量的止痛藥、長期使用抗結核病藥物），工業原料或化學物質造成肝臟的損傷。
3. 酒精性肝炎：因為長期酗酒，酒精傷害肝細胞引發肝炎，變成肝纖維化，長久之下也可能會走向肝硬化及肝癌。
4. 因自體免疫疾病引發肝炎。

### 三、肝炎的症狀

- 潛伏期：類似感冒症狀。
- 黃疸前期：輕微發燒、倦怠、嘔吐、食慾不振等。
- 黃疸期：眼白部位、皮膚等部位出現黃疸，尿液顏色變深，大部份病人會逐漸好轉，極少數會變成「猛爆性肝炎」。

## 四、如何預防感染

1. A 型及 E 型肝炎：無抗體者或未受 A 型肝炎感染的人應施打疫苗；養成良好的衛生習慣、飲用煮沸後的水、不要前往衛生環境差的地區、避免共用餐具，前往 A 型肝炎流行地區也要避免使用生食。
2. B、C、D 型肝炎：
  - (1) 無抗體者或未受 B 型肝炎感染的人應施打疫苗。
  - (2) 避免不必要的打針、輸血、刺青、穿耳洞等等。
  - (3) 採用安全性行為，正確使用保險套。
  - (4) B 型肝炎帶原者：不要捐血、告知醫護人員自己是帶原者、性伴侶及家庭成員應接受 B 型肝炎篩檢、勿與他人共用牙刷或剃刀。

## 五、日常生活照顧

1. 本身已是 B、C 型等肝炎帶原者，聽從醫護人員指示並定期至醫院回診及服藥。
2. 用藥須知：
  - 禁用鎮靜劑(除非醫師認為需要)。
  - 至醫院看診應主動告知醫師自己為肝炎病人，以免開立增加肝臟負擔藥物。
  - 避免使用不明藥物，以免增加肝臟的負擔。
3. 身體照護：
  - 黃疸皮膚護理：夏天可以冷水淋浴以減輕搔癢，勿用刺激性清潔用品。
  - 若搔癢厲害可請醫師開立止癢藥膏。
4. 衛生習慣：
  - 常洗手、單獨使用一份餐具、不與他人共用盥洗用具如牙刷、剃刀。
  - 皮膚黏膜受傷出血、流鼻血、或沾染血液、體液均應密封後再丟棄或徹底洗淨

5. 規律作息、不熬夜要多休息，建議戒菸、戒酒並維持規律運動習慣。
6. 飲食方面：建議採清淡飲食，若食慾不振，可少量多餐；注重均衡營養，攝取適當的蛋白質，減少食用醃漬品、加工食物以及油炸食品；選擇天然食物，避免食用防腐劑、色素、人工香料、有黃疸的病人應減少高油脂及油膩食物，因為這類食物會影響胃腸消化，產生腹脹、噁心、嘔吐、腹瀉等症狀。
7. 其他注意事項：
  - 勿捐血或輸血給他人。
  - 避免將食物於口中咬碎餵食幼兒。
  - 戒菸、戒酒、勿沾染毒癮
  - 每日充足睡眠與休息，勿熬夜。
  - 勿與他人共用針頭。
  - 避免不正常性行為

需立即就醫的情況：

精神狀態異常、出現出血情形、昏睡、性情改變(如易怒、暴躁等症狀)



高雄榮民總醫院  
臺南分院 K•V•G•H  
Tainan Branch

關心您

護理部製作 M015