

B 型肝炎帶原者的保健方法

* 什麼是 B 型肝炎帶原者？

人體感染 B 型肝炎病毒後，如果病毒存留在肝臟和血液中，經血清檢查，可檢出血中「B 型肝炎表面抗原」，且持續六個月以上，就稱為慢性帶原者。帶原者具有傳染力，會經由血液或體液傳染給他人。

* B 型肝炎的傳染途徑：

1. 垂直傳染：母子間之垂直傳染，是台灣地區 B 型肝炎盛行之重要原因（約 40-50%）。
2. 水平傳染：輸血、注射---

* 帶原者的肝受損程度，有下列幾項可能性：

1. 健康帶原者：就是肝功能正常，且腹部超音波檢查也正常。不過有部份的健康帶原者若接受肝穿刺，病理學上仍然看到有發炎的現象。
2. 慢性肝炎：GOT、GPT 指數不正常，GOT、GPT 的值會有上上下下的起伏。
3. 肝硬化：須靠腹部超音波或肝穿刺來加以確認。
4. 併發肝癌：須要檢驗血中胎兒蛋白及腹部超音波檢查。

* 注意事項及保健方法：

1、進一步的檢查及追蹤：

B 型肝炎帶原是轉變成肝硬化、肝炎的最大元凶。表面抗原 HBsAg 是陽性時，常做的進一步檢查包括肝功能、血中胎兒蛋白測定及腹部超音波檢查。

追蹤：因每個人的病情不同而略有不同，這須要由您的醫師決定。一般而言，健康帶原者每年追蹤一次應是足夠，肝硬化的病人，則須 4-6 個月追蹤一次。

- 2、不要隨便服用偏方、秘方：以免徒增肝臟的負荷。
- 3、保持規律的生活、注意充分休息及睡眠。
- 4、勿酗酒及抽煙。
- 5、注意均衡的飲食，多吃新鮮蔬菜水果，少吃油膩的食物。
- 6、避免食用發酵或發霉的食物，少吃花生製品、豆瓣醬、豆腐乳、豆鼓或臭豆腐等食品，可以減少食入黃麴毒素的機會。
- 7、適度運動，可提高身體機能。

~~~ B 型肝炎帶原者的人生一樣可以是彩色的 ~~~

弘光科技大學 衛生保健組 關心您

