

認識肝炎護理指導

一、什麼是肝炎？

肝炎是指肝臟因病毒、藥物、毒素、酒精等因素損壞，造成肝細胞受損、發炎、壞死的一種疾病。

二、肝炎的症狀：

一般人常無症狀，僅在抽血檢查時發現肝臟轉胺酶（SGOT、SGPT）會上升；但在急性發作時，會有倦怠、全身無力、食慾不振、噁心、嘔吐等，嚴重時會有黃疸、茶色尿，甚至昏迷。

三、肝炎的種類：

1. 病毒性肝炎：因病毒感染引起，分為 A、B、C、D、E 型。以 B、C 肝炎最常見。
2. 酒精性肝炎：因長期飲酒而引起肝細胞受傷。
3. 藥物性肝炎：濫用藥物引起。
4. 化學性肝炎：接觸藥物或化學物質後引起過敏反應，或直接的毒性反應而造成
的傷害。
5. 脂肪性肝炎：因肝臟細胞長期蓄積脂肪所形成之傷害。
6. 新陳代謝異常性肝炎：威爾遜氏症但很少見。

四、病毒性肝炎分類及症狀：

絕大多數的病毒肝炎症狀都相同，其中又以 B 型肝炎的症狀會較嚴重。

| | A 型 | B 型 | C 型 | D 型 | E 型 |
|------|--|------|------|------|-----|
| 感染途徑 | 糞、口 | 血、體液 | 血、體液 | 血、體液 | 糞、口 |
| 症狀 | 黃疸前期：疲累、食慾不振、噁心、嘔吐、腹脹、輕度發熱、頭痛。 黃疸期：黃疸，鞏膜發黃、肝脾腫大、茶色尿、灰白色大便、皮膚搔癢。 恢復期：黃疸消退。 惡化期：會出現不安、思睡，甚至肝昏迷。 | | | | |

認識肝炎護理指導

五、肝炎的治療及日常居家保健：

1. 藥物治療：保肝劑、干擾素、抗病毒藥等。
2. 遵照醫師的指示，按時服藥並定期返院抽血追蹤及腹部超音波檢查。
3. 本身已是 B、C 型等肝炎帶原者，應遵從醫囑定期回診追蹤或治療。
4. 若無 B 型肝炎抗體者，可至醫療院所施打疫苗。
5. 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。
6. 不与他人共用牙刷、刮鬍刀、毛巾等。
7. 避免不必要的輸血及打針，避免共用針筒來針灸、紋眉、刺青、穿耳洞等行為。
8. 養成良好個人飲食衛生習慣。飯前、如廁後用肥皂洗淨雙手。
9. 避免與他人共用餐具，吃飯時採公筷母匙用法。
10. 規律的生活作息避免熬夜，建議戒菸、戒酒並維持規律運動習慣。
11. 不要亂服偏方草藥、成藥或來路不明藥物，以避免增加肝臟的負擔。
12. 規律的飲食及均衡營養，若食慾不振，可少量多餐；不要吃生食或加工、發霉、過期的食物。
13. 攝取適當的蛋白質，選擇天然新鮮的食物吃，避免攝入含防腐劑、色素、人工香料之食材。
14. 注意食物中的黃麴毒素，如花生、玉米、豆類及其發酵製品：豆瓣醬、豆腐乳、臭豆腐等，這類食物易在儲存或製作過程因處理不當，容易有黃麴毒素產生，要特別注意。
15. 每天補充足夠的水分：有利於毒素排出體外。
16. 若出現異常疲倦、黃疸、茶色尿等症狀，應立即就醫檢查。