

愛肝保肝之道—談肝炎防治

資料來源：衛生福利部國民健康署
學務處衛生保健組／護理師張軒禎整理

103年03月03日

『肝哪好，人生係彩色的；肝哪歹，人生係黑白的。』這句熟悉的廣告詞也正巧道出了肝臟對於健康人生的重要性。**慢性肝炎、肝硬化及肝癌為國人的重要死亡原因之一，其中肝癌更是穩居癌症死因之前三位。**

肝炎的定義：

當肝臟受到感染、藥物、酒精或化學物質之傷害，造成肝細胞壞死及炎症反應，就稱為肝炎。肝炎可能在急性發病時演變成猛爆性肝炎而危害生命，此外也可能形成慢性肝炎。肝臟長時間處於慢性發炎的狀態可能導致肝硬化或肝癌，對於身體健康影響甚鉅。

在臺灣肝炎是以病毒性肝炎所引起的危害最廣。目前已知的肝炎病毒有A、B、C、D、E及G型等，其中A、E二型為糞口傳染，經由飲用被病毒污染的水或食物而感染，一般與外食或用水管線路使用設置不當有關；B、C、D、G型肝炎則是經由體液(特別是血液)所傳染，其中B型肝炎又以母子垂直感染為最常見的傳染途徑。

肝炎症狀：

肝臟是一個「沈默寡言」的器官，得了肝病不一定會有症狀，所以肝病患者經常不知道自己已經患有肝病。**若出現急性症狀則患者可能會有黃疸、噁心、腹部不適、胃口不佳及倦怠感等現象。**為了瞭解自己有沒有肝病，必須要做的檢查包括抽血檢驗肝功能(GOT、GPT)、肝炎病毒標記、血中胎兒蛋白以及腹部超音波檢查等檢查。

肝炎的治療：

對於急性肝炎的治療，因為目前所知並無有效的抗病毒藥物可供使用，因此仍是以支持性療法為主流，所幸大部分急性肝炎都是自限性的。至於慢性肝炎的治療則是更大的挑戰，目前主要有幾個方向，包括增強免疫功能(例如干擾素)以及抗病毒藥物的使用(例如ribavirin和肝安能等)。療效方面並非絕對有效，也有其副作用，因此決定使用之前應該與醫師仔細討論。

肝炎的預防：

在個人方面，**肝炎的防治應注意要有正常的生活作息以及均衡的飲食。此外還要禁菸、酒、不亂服藥以及避免容易感染肝炎的危險行為，例如不必要的打針和輸血、共用可能留存血液的器具和危險的性行為等。**當然符合施打疫苗的人還是應該盡儘早接受疫苗接種。如果能確實作到以上各點，相信您的肝臟一定可以陪伴您一起度過一個美麗的彩色人生。

A型肝炎雖然致命危險低，也不像B肝或C肝會造成慢性帶原，不會引發肝硬化或肝癌，但仍有很少數人會變成猛暴性肝炎，可能危害生命。為了預防感染A型肝炎，35歲以下有需要前往A型肝炎高度傳染地區者，應該優先接種A型肝炎疫苗，另一方面職業上容易感染A型肝炎的人如食品處理者、育幼中心人員、醫護人員(尤其是小兒科)、衛生工作人員也應該接種。35歲以上民眾則大部分已有抗體，原則上不必接種，除非驗血沒有抗體，才需要接種。