

## 飲食是否傳染病毒性肝炎

隨著教育、經濟及社會之進步，國人愈來愈重視衛生與健康。由於台灣地區肝炎盛行率很高，衛生機構與大眾傳播媒體常常呼籲民眾應小心肝炎之傳染，因此飲食是否會造成肝炎傳染一直是大家相當關心的問題，比方說，B 型病毒性肝炎是否會因與家人一同用餐而傳染給家人呢？去夜市吃了不清潔食物是否會造成肝炎呢？去東南亞或大陸旅遊是否會因當地衛生不好而染上肝炎呢？如果能了解飲食與病毒性肝炎之關係就不會恐慌了。

台灣地區與飲食有關的病毒性肝炎最主要的就是病毒性 A 型肝炎，A 型肝炎病毒是經由糞口途徑傳染，也就是發病之患者之糞便中有大量的肝炎病毒，這些肝炎病毒往往污染了水源及食物，特別是從前仍然使用糞便當肥料的時代，各種農水產品幾乎無法避免污染 A 型肝炎病毒，雖然熟食可減少傳染。但是 A 型肝炎病毒在攝氏六十度達一小時仍具有活性，必須在攝氏一百度達五分鐘才可使病毒破壞，因此一般的煮食並不保證一定能有效地殺死病毒。所以現代的成年人幾乎在小孩時代就得過病毒性 A 型肝炎，由於小孩之免疫系統尚未健全，因此小孩感染病毒性 A 型肝炎往往不明顯，通常與感冒很難區分而被忽略了，幸好病毒性 A 型肝炎不太可能造成慢性肝炎，一旦發病痊癒後可終生免疫，所以台灣地區成人之病毒性 A 型肝炎並不多見，因此在大家的觀念中病毒性 A 型肝炎並不可怕。值得注意的是因衛生的進步，不少小孩沒有得過病毒性 A 型肝炎，他們血液中沒有抗體，沒有保護能力，他們長大後如果不慎吃進被病毒污染的食物就可能引起肝炎，年紀越大免疫力反應往往越強，常可造成嚴重的肝炎，甚至造成猛暴性肝炎致死，因此這些沒得過感染之民眾，應特別注意飲食衛生。

目前化學肥料已取代糞便了，一般農產品受糞便污染的機會也減少了。病媒如蒼蠅之媒介也因化糞池之普遍及環境衛生之改善而減少。但養

殖水產及河川出海口附近近海水產仍可因下水道污染而帶有 A 型肝炎病毒，因此我們期望衛生下水道及污水處理廠早日完成。另一個常見的原因是發病的餐飲從業人員或家庭主婦，因個人衛生習慣尚待改進，不慎手污染了糞便再污染到食物，造成了病毒性 A 型肝炎之傳播。因此個人應有好的衛生習慣、易受污染之水產應煮熟，由較落後地區進口食物應管制、消毒環境減少病媒，以減少病毒性 A 型肝炎之傳染。

另一種亦經糞口傳染之病毒性 E 型(亦稱 A2 型)肝炎主要盛行於南亞的印度、巴基斯坦及尼泊爾一帶，臨床上與病毒性 A 型肝炎類似，台灣地區不常見。

至於台灣地區其他常見的 B 型、C 型及 D 型肝炎係患者血液或體液經由注射、輸血或傷口感染，與飲食之關係不大。雖然患者唾液可含有病毒，但其病毒含量通常不足以致病，除非有機會大量攝食或口腔上有傷口，因此不致於因和家人一同用餐而傳染家人，不過基於衛生之立場，我們主張使用公筷母匙以減少任何傳染病之散播。