

## B 型肝炎帶原者須知

B 型病毒性肝炎是台灣地區臨床上最重要的肝炎之一，B 型肝炎可持續感染導致慢性肝炎及肝硬化，更嚴重的可形成肝癌，台灣地區人口約有百分之十五是 B 型肝炎病毒表面抗原帶原者，也就是約有三百萬人口是帶原者。這些人不但自身健康可能受到影響，也可能傳染他人，因此帶原者應該了解如何因應 B 型肝炎感染以維護自己的健康，及如何避免傳染他人，這樣 B 型肝炎就沒有想像中的可怕了。

帶原者最常問的問題是 B 型肝炎是否會傳染？是否要與家人飲食隔離？B 型肝炎確實可經由體液及血液傳染，因此帶原者之體液及血液是具有傳染性的。但是在一般的生活中要使血液體液經過傷口傳入體內並不容易，口中雖然含有少量病毒，但其含量不足以直接傳染肝炎，儘管飲食本身不易傳染 B 型肝炎，基於衛生習慣，我們仍然鼓勵公筷母匙之提倡。患者可能沾有體液血液之日常用品例如毛巾、牙刷、刮鬍刀、指甲刀等，也不宜與別人共用。患者家屬或者未婚夫妻應接受健康檢查，是否也感染 B 型肝炎，如果不是帶原者也沒有抗體，則應接受 B 型肝炎疫苗注射，就可免於被傳染之危險。當然，帶原者不應該捐血。如果母親是帶原者，小孩出生後務必注射 B 型肝炎球蛋白(HBIG)及 B 型肝炎疫苗，母親也應避免幼兒接觸母親體液及血液，母親不應將嚼碎食物餵小孩吃，如此可減少幼兒被傳染 B 型肝炎，目前政策不反對母親哺母乳，乳頭發炎或出血則不宜哺母乳。

帶原者本身應尋求專家檢查肝臟功能及腹部超音波，確定自己肝炎之程度，在醫師建議下接受適當之治療，最重要的記得定期檢查，檢查目的在早期診斷肝功能之變化尋求早期治療，避免肝臟破壞持續進行及早期診斷併發症，慢性肝炎之併發症包括肝硬化、肝衰竭、肝癌、感染、腸胃道出血、腹水、腳水腫及肝昏迷等。這些併發症早期通常沒有自覺症狀，等到患者感覺得到通常已太遲了，所以應該定期檢查以求早期診斷及早期治療，以求維護健康。

許多藥物都是在肝臟代謝。所以如果沒有必要，肝病患者儘量不要濫用藥物來增加肝臟負荷。許多藥物包括止痛藥、鎮定劑及安眠藥都得小心使用，最重要的是避免使用類固醇（美國仙丹、腎上腺皮質素、黑藥丸等），許多患者因氣喘、風濕、關節炎及慢性疾病，爲了想要馬上藥到病除，卻付出相當大的危險。類固醇除了本身的副作用外，還會抑制免疫力，使肝炎病毒大量增加而導致肝炎急性發作或慢性肝炎，這種肝炎發作往往相當猛暴而且可能致命。因此帶原者若非用類固醇不可，務必在醫師指示下小心使用。

台灣地區有各種不同型之肝炎，很不幸的有一種 D 型肝炎曾經於 80 年代盛行，D 型肝炎病毒是一種不完全病毒，要在 B 型肝炎病毒存在下始可生存，因此 D 型肝炎病毒只侵犯 B 型肝炎帶原者，在 B 與 D 型肝炎合併傳染下，肝炎發作會更爲嚴重且持久，患者往往形成肝衰竭或肝硬化。D 型肝炎之傳染也是經由血液及體液，因此帶原者除了避免自己體液血液傳染他人之外，也要避免接觸他人之體液血液，同時也應避免使用未消毒完全之醫療器械（包括穿耳洞、紋身及針灸），避免色情場所之性行爲傳染，及避免其他可能之體液血液傳染。

酒對肝臟造成之肝損傷比非帶原者高，但這並不意味帶原者絕對不能喝酒，如果是健康帶原者，肝功能完全正常且沒有慢性肝病現象，在不危害健康程度適度喝一點酒是無妨。如果已有慢性肝病，因爲肝臟本身已非正常狀況，肝臟恐怕無法應付酒精的破壞，我們建議千萬不要再喝酒，不要爲了貪杯使肝病雪上加霜。