



什麼是 B 型肝炎？20251022

肝臟受到病毒感染或藥物、化學物質的傷害而引起肝細胞發炎、壞死，就是肝炎，B 型肝炎就是由 B 型肝炎病毒引起的肝炎。台灣地區的成人中，約有超過半數以上都感染過，其中約有 15 ~ 20 % 的人是 B 型肝炎帶原者，而慢性 B 型肝炎 20 ~ 30 % 轉變成肝硬化或肝癌，B 型肝炎轉變成肝癌為無 B 型肝炎者之 100 倍以上風險。

①B 型肝炎的傳染途徑

- 垂直感染—母親若為 B 型肝炎帶原者，在生產前後，可能將 B 型肝炎傳染給胎兒。
- 水平感染—輸血、打針、穿耳洞、紋身、紋眉及日常生活中的共用牙刷、毛巾、指甲剪、刮鬍刀等也會傳染 B 型肝炎。

②患了 B 型肝炎會有什麼症狀？

- 潛伏期：約 3 個月（可能有或無症狀）
- 黃疸前期：類似流行性感冒的症狀，頭疼不適、倦怠、厭食、懶散、發燒、噁心、嘔吐、腹脹。黃疸期：鞏膜發黃、黃疸、肝脾腫大、茶色尿。

③B 型肝炎飲食注意事項

- 規律均衡飲食，攝取優質蛋白質、健康油脂，減少酒精攝取。
- 避免食入含黃麴毒來源之食物（例如：花生製品、臭豆腐、豆腐乳、豆瓣醬等）。
- 多攝食蔬果：多食含維他命 A、C 的黃綠色蔬菜及水果。
- 與醫師或營養師討論飲食，避免代謝症候群、脂肪肝、及營養不良。

④治療與預防

- 長效干擾素、肝安能、肝適能、貝樂克、喜必福、惠立妥及韋立得是目前公認的有效藥，但用藥需由醫師專業判斷配合使用。
- 足夠的體液和營養。
- 避免增加肝臟的負擔（例如：喝酒、鎮定劑、安眠藥、中藥、草藥等不明藥物）。
- 避免不必要的輸血及打針。
- 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。
- 宜適度輕鬆之活動或運動。

參考資料 中國醫藥大學附設醫院網址

<https://www.cmuh.cmu.edu.tw/HealthEdus?type>