

B 型肝炎帶原者需知

何謂 B 型肝炎帶原者？

B 型肝炎病毒表面抗原(HBsAg) 為陽性者，就是 B 型肝炎帶原者，亦即血液中有 B 型肝炎病毒表面抗原存在。然而，光是表面抗原陽性這一項數據，並無法告知帶原者的肝受損程度，因為它有下列幾項可能性：

1. 健康帶原者。
2. 急性或慢性肝炎。
3. 肝硬化。
4. 肝癌。

因此，當確知自己是 HBsAg 陽性時，一定要繼續做進一步的檢查，並定期抽血檢查肝功能、血中胎兒蛋白及腹部超音波檢查。B 型肝炎帶原者可利用全民健保至醫院肝膽科看診，每六個月抽血檢查肝功能，每年定期做肝臟超音波檢查及胎兒蛋白肝癌篩檢，預防肝癌的發生。

B 型肝炎帶原者會不會傳染他人？

有可能，需注意下列事項：

1. 帶原者有可能感染 C 型、D 型肝炎，應避免不避要輸血、打針及其它可能經血的傳染途徑。
2. 不捐血、不与他人共用牙刷、刮鬍刀、漱口杯、毛巾。可與他人共進餐飲，但最好使用公筷母匙。
3. 受傷、皮膚炎或鼻出血時，應儘量自己處理，沾染血液的物品，應密封後丟棄不能丟棄時，應自行充分清洗，並洗淨雙手，由別人照顧處理時，應提醒避免接觸到血液。
4. 月經期間，污物應封閉丟棄，如內褲沾掉經血應自行洗淨，勿與家人衣物混合清洗，處理月經後手應充份洗淨。
5. 雖然 B 型肝炎是垂直傳染，但 74 年以後出生小孩都有注射疫苗，如母親傳染度高者，嬰兒出生即注射免疫球蛋白保護避免 B 型肝炎病毒的威脅。

B 型肝炎帶原者不僅會傳染給別人，最可怕的是病毒將潛伏在肝細胞內，而演變成下列致命的三部曲——

一、慢性肝炎

即不正常肝功能持續六個月以上者。醫學研究指出，年齡愈小就感染病毒者，愈容易變成慢性帶原者。從小就是 B 型肝炎表面抗原帶原者，幼年可能根本沒有症狀，但 15 至 20 歲起，開始出現較厲害的肝功能異常症狀，成為慢性肝炎患者。

二、肝硬化

由於人體與病毒大對決的戰場是肝臟，所以每一次對決都會造成肝炎，並在肝臟留下傷痕，發炎多次後，會使肝臟纖維化，最後變成肝硬化，或因慢性肝功能衰竭而呈現黃疸、腹水、食道靜脈曲張破裂出血而死。臨床顯示，從小就帶原的人，在 20 至 40 歲時，是形成肝硬化的高峰期，且血清 e 抗原持續陽性愈久，導致肝硬化的機率愈高。

三、肝癌

B 型肝炎帶原者發生肝細胞癌的機率，大約是非帶原者的 150 倍，尤其是四十歲以上男性、有肝癌家族病史等高危險群帶原者，每三至六個月左右應定期接受肝功能檢查、腹部超音波及甲型胎兒蛋白檢查。

B 型肝炎病毒除了會引起肝病變之外，也會引起腎病變，如膜性腎炎、膜性增殖性腎炎及間質細胞增生性腎炎。上述「慢性肝炎→肝硬化→肝癌」病程變化三部曲，只要患者多留意，並加強追蹤檢查，仍可將風險降至最低點。

B 型肝炎帶原者治療篇

當初次被知自己是 B 型肝炎帶原者，應該怎麼辦？醫師給您下列的建議——

1. 請醫師進一步鑑定，確定是肝功能正常的帶原者或肝病患。
2. 不迷信偏方，亂服藥物。
3. 不輸血給他人。
4. 避免過勞，養成規律起居。
5. 避煙、酒，少吃發酵食物。

B 肝帶原者的調養法

日常生活調養得當，是 B 型肝炎帶原者避免轉變為肝硬化、肝癌的重要因素。專家建議 B 型肝炎帶原者，應注意下列飲食與生活習慣——

- **避菸酒**
醫學研究顯示，有抽菸、喝酒習慣的 B 型肝炎帶原者，其罹患肝癌機率是不抽菸、不喝酒的 B 肝帶原者的 4 至 5 倍。
- **多吃深綠色蔬菜**
研究報告指出，一星期吃六餐以下深綠色蔬菜的 B 型肝炎帶原者，其罹患肝癌的機率，是吃六餐以上者的 4 倍，因為深綠色蔬菜所含的維生素 A，可預防 B 型肝炎帶原者轉變為肝癌。
- **少吃發酵食物**
醫學已證實，黃麴毒素是導致肝癌的因子之一。因此少吃花生製品、豆瓣醬、豆腐乳、豆豉或臭豆腐等發酵食品，可以減少食入黃麴毒素的機會。
- **保持均衡營養**
平日飲食講求均衡的營養，不必特別吃補；隨意進補，反而加重肝病病情。
- **不要亂服藥物**
不要自行服用「保肝丸」、「強肝丸」等成藥，以免加重肝臟負擔。
- **作息正常**
保持規律的生活起居，避免勞累。
- **培養運動習慣**
運動可提高身體機能，只要體力允許，不必限制運動量和運動方式。
- **定期追蹤檢查**
B 型肝炎帶原是轉變成肝硬化、肝癌的最大元凶，請務必與醫師配合，定期至肝膽腸胃科做追蹤檢查。

學務處衛生保健組



關心您