



# 教 B 肝帶原者 常保健康



文 / 張玉芳 花蓮慈濟醫學中心肝炎個案管理師 編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

一位年約三十歲的陳先生有一天經過捐血車，心血來潮地決定捐血。沒想到，後來卻收到捐血中心通知他有 B 型肝炎，請他到醫院進一步詳細檢查。醫師告知他是 B 型肝炎帶原者，只需要定期追蹤即可，但是他仍然非常緊張，一再詢問為什麼會得到 B 型肝炎？應該要注意甚麼？

## 血液或體液感染 小心演變為肝癌

首先說明，所謂的「B 型肝炎帶原者」，是指血液中的 B 型肝炎表面抗原 (HBsAg) 檢驗呈現陽性，且持續六個月以上。

B 型肝炎主要是由血液或其他體液感染。過去 B 型肝炎有一些是母親生產時，經胎盤或產道將病毒傳染給新生兒，臺灣於一九九四年推行 B 型肝炎疫苗注射之後，帶原率已大幅降低。另外還有手術、輸血、打針、刷牙、刺青或穿耳洞的器械消毒不完全、共用牙刷或刮鬍刀、毒癮者共用針具及不安全的性行為，接觸到感染者的血液或體液，都

可能導致感染 B 型肝炎。

B 型肝炎帶原者有可能演變為慢性肝炎、肝硬化或肝癌，很多帶原者並不知道自己帶原，加上沒有明顯症狀，因而容易忽略帶原對肝臟的影響。如血中 B 型肝炎 e 抗原 (HBsAg) 檢驗呈現陽性，即表示病毒量多，其傳染力強且罹患肝癌的機會亦高。臺灣人於一九九四年前出生者約百分之十五至二十為 B 型肝炎帶原者，換言之臺灣目前約有三百萬帶原者。據統計，B 型肝炎帶原者發生肝癌的比率比非 B 型肝炎帶原者大一百五十倍。

肝癌死亡率近十年一直居臺灣癌症死因之第一或第二位，依統計每年約有八千人死於肝癌。其中，約百分之八十為 B 型肝炎所致，百分之十五為 C 型肝炎所引起。感染 B 型或 C 型肝炎，有一部分人會變成慢性肝炎，慢性肝炎在若干年後，若未治療易演變為肝硬化，最後再形成肝癌。因 B、C 型肝炎沒有症狀，容易疏於防範，等到發生肝硬化、肝癌，讓人有發現太晚的遺憾。

## 對 B 肝帶原者的提醒

- 應找專科醫師檢查，確認肝臟狀況。其後即定期追蹤，因每個人個別情況不同，追蹤時間應由醫師決定，原則上：如無肝硬化者，每六至十二個月抽血檢驗肝功能及甲型胎兒蛋白，依醫囑接受超音波或其他影像學檢查。如已有肝硬化者，每三至六個月抽血檢驗肝功能及甲型胎兒蛋白，依醫囑接受超音波或其他影像學檢查。
- 正常生活作息：維持規律生活，獲得充分休息與睡眠。
- 遠離菸酒：避免吸菸、嚼檳榔及過量飲酒；酒精會使肝病加重，也影響其他營養素的吸收利用，因此最好避免喝酒精性飲料，如有吸菸者請戒菸。
- 均衡飲食：注意均衡飲食，勿暴飲暴食，可多吃新鮮蔬菜、水果，避免生飲生食、及食用油炸類、含人工添加、醃漬、煙燻、已發霉食物、或有可能被黃麴毒素污染的食物（如花生製品、豆瓣醬、豆腐乳等發酵食品）。
- 避免服用成分不明的藥物、偏方或草藥，以免增加肝臟負擔。
- 保持輕鬆的心情並適度運動舒緩壓力：適度運動，提升身體機能亦可減少脂肪肝，維護肝臟功能與健康。
- 維持正常的體重，避免脂肪肝。如有脂肪肝會影響肝功能，因此避免過度肥胖、維持正常體重，才能減少脂肪肝形成。

### 其他提醒：

1. 不要吸毒與嫖妓。
2. 性行為是有可能傳播 B 型肝炎。但在臺灣地區，大家可以不用過度擔心，因為臺灣人於二十歲左右約百分之八十至九十已感染過 B 型肝炎，其中有些人為帶原者，有些人已有抗體，所以夫妻間經由性行為傳染 B 型肝炎的機率不大。當然，如性伴侶一方帶原，另一方沒有帶原也沒有抗體，最好接種 B 型肝炎疫苗，或性行為時使用保險套以預防之。
3. B 肝帶原者唾液中 B 型肝炎病毒的量不多，因接吻而傳播的機會不大。但如果嘴唇、口腔黏膜有傷口時，最好是暫時避免接吻。👤

### 健康小叮嚀

一旦罹患 B 型肝炎的人，必須一輩子都要追蹤肝臟功能，此部分非常重要。有些病人追蹤二到三年都沒事，以為已經安全，沒想到一到兩年後就轉變成肝癌，因此須持之以恆定期追蹤，尤其是肝硬化的病人一定要定期追蹤。

衛生署國民健康局為提升臺灣人民對肝炎病毒的預防、控管，自二〇一一年八月一日起，對一九六六年以後出生、屆滿四十五歲時，提供健保給付免費成人健檢 B、C 肝炎篩檢。如民衆有需要，可洽各健保特約醫療機構。