

如何避免得到肝炎：

要避免得到肝炎當然是要從它的感染途徑著手。各種肝炎的傳染途徑不同，所以預防的方法也不同。

**A 型肝炎及 E 型肝炎

● 注意飲食衛生

注意飲食及飲水衛生。海鮮、水產類食物一定要充分煮熟才能吃，因為有許多水產（例如：生蠔、牡蠣、蛤蠣）容易受到 A 型肝炎病毒污染。此外，化糞池的設置應該遠離水源以避免地下水的污染。

● A 型肝炎疫苗及免疫球蛋白

在預防接種方面，A 型肝炎疫苗效果幾乎可到百分之百。台灣地區的成年人多半都曾受過感染，體內多半都已經有 A 型肝炎抗體；但近年來衛生環境改善不少，A 型肝炎比較少見，所以年輕一代的孩子們多半沒有抗體，因此，如果要前往落後地區旅遊，最好先接受預防接種比較安全。但是如果臨時要前往疫區或是在疫情大流行，來不及打疫苗時，

則可打免疫球蛋白應急，但是效期只能維持三個左右，以後需要時要再重新施打。

****B 型肝炎及 C 型肝炎**

● 避免血液及體液的接觸

很多人以為飲食不衛生會感染 B 型肝炎，這是錯誤的觀念。因為 B 型肝炎和 C 型肝炎一樣，都是經由血液及體液傳染，所以正確的預防方法是避免和別人有血液或體液的接觸。例如：避免不必要的打針、輸血、刺青、穿耳洞等等。如果無法避免，也一定要注意器械的消毒。

至於接吻及性行為會不會感染呢？一般來說，接吻都不會傳染，除非正巧雙方口腔都有傷口或是太過激情吻破了皮。性行為有可能感染 B 型肝炎，感染 C 肝的機會則很低，因為 C 型肝炎病毒在體液中的濃度太低，不太容易造成感染。不過，為了安全起見，採取必要的防護措施（使用保險套）可以讓您萬無一失。

● B 型肝炎有疫苗可打，C 肝則沒有

我國從民國七十四年開始實施新生兒全面施打 B 型肝炎疫苗，因此，在民國七十四年以後出生之民眾 B 肝帶原率以降到 1% 以下，足見 B 肝疫苗的效果確實卓著。

C 型肝炎病毒可以說是一種很「狡滑」的病毒，基因突變率很高，「分身」很多，很難針對某一種研發疫苗，所以到目前為止並沒有 C 型肝炎疫苗可打。

D 型肝炎

由於 D 型肝炎只會感染 B 型肝炎患者，所以有 B 型肝炎的人應該避免共同針頭及複雜的性關係，以避免感染。保持單一性伴侶是最理想的。