

肝病不會痛？

B/C 肝帶原感染者更需用心照顧 ...

肚子痛有很多原因，可能是急性腸胃炎，吃了壞東西，如果是吐的嚴重叫「胃腸炎」，如果是拉的較嚴重叫「腸胃炎」，通常發生在吃了不潔東西幾小時到十二小時後發生，因為有細菌分泌的肉毒素，因此有時會有顫抖現象，此時通常會拉或吐，嘔吐時或腹瀉前的腸胃會絞痛，但吐完拉完就輕鬆了。

上腹痛一般人稱為「胃痛」，最常見的原因是胃或十二指腸潰瘍引起的疼痛，尤其在以前潰瘍沒有特殊治療藥物之前。近年來胃食道逆流的人也越來越多，不僅會引起「胃痛」，也會有「火燒心」的感覺，常誤以為是心臟痛。膽結石卡住了也會引起腹脹或劇烈的上腹痛，通常是飯後發生，病人也常自以為是胃痛。還有胰臟發炎，上腹部也會疼痛不已，是持續的痛，通常合併有膽結石或血中中性脂肪過高，這樣的痛不會如膽結石一樣，痛一陣好一陣，而是持續的痛。

而肝臟內都沒有痛覺神經，只有肝臟外面的包膜才有神經，因此肝發炎、肝硬化通常是不知不覺的，甚至長了肝癌也沒有感覺的，因此除非肝癌長很大了，或肝癌剛好長在包膜旁，刺激了包膜表面的神經。此外，肝癌破裂出血，就會引起劇烈的疼痛。

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。海鮮類食物一定要充分煮熟才能吃，例如：生蠔、牡蠣、蛤蠣.. 等容易受到 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月左右，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。

● 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 肝帶原率已經降到 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。

肝炎教戰守則

確定是否有 B 或 C 型肝炎抽血檢查 HBsAg 及 anti-HCV，確定肝炎是否為活動性肝功能異常 HBeAg、HBV DNA 陽性、HCV RNA 陽性、以上務必定期追蹤檢查，早期發現肝硬化之併發症及早治療，早期發現小肝癌及早治療。

肝病生活飲食原則

首重生活規律、不熬夜，更千萬不能聽信偏方亂服藥以免增加肝臟的負擔，避免不必要之血液體液接觸，如注射、針灸、穿耳洞、刺青、共用牙刷刮鬍刀，不上色情場所，不注射毒品不濫服用藥物，戒菸、戒酒，肝炎疫苗預防注射，避免含黃麴毒素食物多吃蔬菜、水果均衡飲食保持身心愉悅。