

## B型肝炎帶原者及C型肝炎感染者之衛生教育指導

在十大死因中，肝癌佔第一或第二位，據調查，死於肝癌的病患中約有 80% 的人為 B/C 型肝炎帶原感染者，是肝癌的主因。

### 診斷與追蹤

由於肝臟沒有神經，罹患肝病的病人大部分沒有自覺和明顯症狀，因而忽略帶原可能對肝臟的影響，早期發現肝癌的最好的方法，就是定期追蹤檢查。

### 肝病生活飲食原則

1. 正常生活作息、均衡飲食及遠離菸酒。
2. 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。
3. 避免食用含人工添加、醃漬、或有可能被黃麴毒素汙染的食物(如花生製品、豆瓣醬、豆腐乳等發酵食品)。
4. 避免服用成分不明的藥物或偏方，以免增加肝臟負擔。
5. 如果性伴侶一方帶原，另一方沒有帶原也沒有抗體，最好接種 B 型肝炎疫苗，或是性行為時使用保險套以預防感染。
6. 保持身心愉悅。
7. 定期接受醫生檢查，瞭解肝臟健康狀況。



羅東聖母醫院關心您