**B型肝炎保健衛教須知**

一、肝癌與B型肝炎的關係？

肝癌死亡率近10年來一直位居台灣癌症死因之第1或第2位。根據死因統計，每年約有8千人死於肝癌。調查顯示，死於肝癌的病患中，大部分的人為B型肝炎帶原者，所以B型肝炎帶是引起國人肝癌的主要原因。

二、何謂B型肝炎帶原者？

大部分的人感染B型肝炎病毒之後會痊癒，但少數的人尤其是出生就感染的嬰兒，無法將病毒清除，B型肝炎表面抗原(HBsAg)持續6個月以上呈陽性，即成為帶原者，也就是慢性感染B型肝炎病毒的人。如果B型肝炎e抗原(HBeAg)也陽性，表示病毒量多，其傳染力強且罹患肝癌的機會亦高。我國民國73年前出生的成人約有15~20%為B型肝炎帶原者，帶原者發展成肝癌的機率是非帶原者的10倍左右，如果30歲以上e抗原仍為陽性時，則高達60倍。

三、為何會感染B型肝炎病毒？

主要是經由血液或其他體液感染，過去B型肝炎有一半是母親生產時，經由胎盤或是產道將病毒傳染給新生兒，我國因為推行B型肝炎疫苗注射之後，帶原率已大幅降低。另外，輸血、打針、刺青或穿耳洞的器械消毒不完全、共用牙刷或刮鬍刀、毒癮者共用針具與稀釋液，以及不安全的性行為，接觸到感染的人之血液或體液也會導致感染。

四、B型肝炎帶原對肝臟有什麼影響？

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。

何謂慢性肝炎、肝硬化及肝癌？

慢性肝炎-如果連續6月個月以上肝功能(GOT及GPT值 或稱AST與ALR值)異常。

肝硬化-肝臟反覆發炎，導致纖維化，有很多人沒有症狀，而有些人則是出現肝功能異常或衰竭。

肝癌-肝臟出現癌症病變，有一部分人會由肝炎至肝硬化再演變成肝癌(約85%)，但也有部份人不經由肝硬化，直接從肝炎變成肝癌(約15%)。

五、發現自己是B型肝炎帶原者應該怎麼辦？

B型肝炎帶原者的肝臟損傷過程中通常是沒有明顯症狀。因此，定期追蹤檢查是相當重要的！由於每個人的個別情況不同，其追蹤時間仍應由醫師決定，原則上：

無肝硬化-每6-12個月抽血檢驗肝功能及甲型胎兒蛋白，並依醫囑接受超音波或其他影像學檢查。有肝硬化-每3-6個月抽血檢驗肝功能及甲型胎兒蛋白，並依醫囑接受超音波或其他

影像學檢查。

帶原者應注意事項如下：

1.避免吸菸、嚼檳榔及過量飲酒；如有吸菸者請戒菸。

2.避免食用含人工添加、醃漬、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)。

3.避免服用成分不明的藥物或偏方，以免增加肝臟負擔。

4.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。