



B 型肝炎之預防及注意事項

一、B型肝炎傳染方式

傳染途徑主要是受B型肝炎病毒感染的血液、體液經由性行為、接觸體液、破損口腔黏膜、輸血、針灸、紋眉、紋身、刺青、修面或穿耳洞器材消毒不完全、共同使用牙刷、刮鬍刀及毒癮者共用針頭等方式由皮膚或黏膜進入人體血液內，也會經由母親傳染給新生兒。

二、怎樣預防感染B型肝炎

(一) 接受B型肝炎預防注射

1. 懷孕媽媽們在懷孕28~32週時作B型肝炎檢驗，若B型肝炎表面及核心抗原皆為陽性時，新生兒於出生24小時內應先注射一劑B型肝炎免疫球蛋白及B型肝炎疫苗。

2. 民眾需先做B型肝炎血清檢查，未感染且無抗體者，方需注射疫苗。

(二) 要有安全的性行為措施，如使用保險套。

(三) 不與別人共用針灸、紋眉、紋身、刺青、修面或穿耳洞之器材。不用別人的牙刷、刮鬍刀。

三、發現自己是B型肝炎要注意那些事項

(一) 應儘快就醫，以確立治療原則。

(二) 勿擅自亂服藥物，以免增加肝臟的負擔。

(三) 注意均衡飲食，避免酒的攝取。

(四) 除部份活動性肝炎和喪失肝臟代謝功能的人以外，其他的人皆可以正常工作、上學、上班，但避免過度勞累，更忌熬夜。

(五) 請遵守醫師的指導。

四、B型肝炎的自我照顧

(一) 定期接受追蹤檢查，每半年抽血檢查肝功能指數 (AST、ALT)、肝癌指標 (胎兒蛋白, AFP) 及腹部超音波檢查。

(二) 飲食要避免醃漬加工食品，如罐頭食品、醬菜、蜜餞等，多吃蔬菜水果等天然食物，不迷信偏方或亂服成藥。

(三) 養成規律生活作息，維持運動習慣。

(四) 充分休息及睡眠，避免過度操勞、熬夜、抽菸、喝酒。

三軍總醫院 護理部 編印
腸胃內科

諮詢電話：(02)24633330



參考資料

- 吳啟榮、蘇建維 (2019). B型肝炎與肝癌之三段預防. *臨床醫學月刊*, 83 (3), 143-149。
- 吳麗彬、周繡玲、劉莉妮 (2021). 消化系統疾病之護理. 於劉雪娥總校閱, 成人內外科護理 (八版, 301-499頁), 華杏。
- 張秀如、黃瑞芬、張淑娟 (2018). 探討慢性B、C型肝炎患者之護理指導需求. *長庚護理*, 29 (1), 16-25。
- Thomas, T., & Mark, W. D. (2020). Hepatitis B Virus Infection: From Diagnostics to Treatments. *Viruses*, 12(12), 1366. <https://doi.org/10.3390/v12121366>.

護理指導評值

◎是非題

1. () B型肝炎會經由母親傳染給新生兒。
2. () B型肝炎患者可以和別人共用牙刷、刮鬍刀。
3. () B型肝炎患者做充分休息及睡眠，避免過度操勞、熬夜、抽菸、喝酒。

◎選擇題

4. () 發現自己是B型肝炎要注意哪些事項？
(1) 儘快就醫；(2) 勿擅自亂服藥物；(3) 注意均衡飲食，避免酒的攝取；(4) 以上皆是。
 5. () B型肝炎的自我照顧？
(1) 定期接受追蹤檢查；(2) 飲食要避免醃漬加工食品；(3) 充分休息及睡眠，避免過度操勞；(4) 以上皆是。
 6. () B型肝炎傳染方式？
(1) 食物傳染；(2) 受B型肝炎病毒感染的血液、體液傳染。
- (答對 5-6 題 ⇨ 完全了解；答對 3-4 題 ⇨ 部分了解；答對 1-2 題 ⇨ 完全不瞭解)

1. (O) 2. (X) 3. (O) 4. (4) 5. (4) 6. (2)

三軍總醫院 護理部 編印
 腸胃內科

諮詢電話：(02)24633330