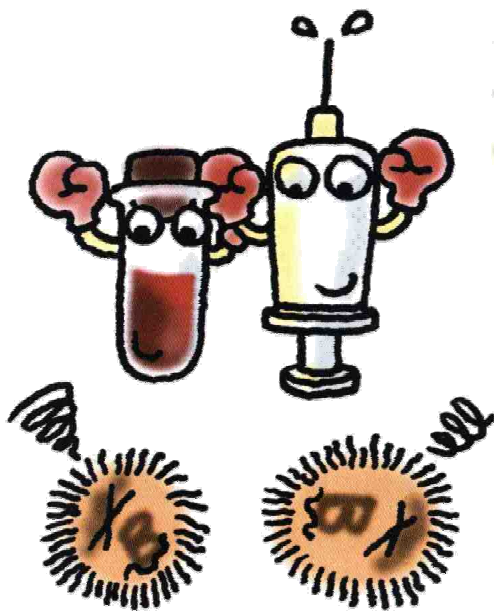


## B 肝防治有一套

預防接種加檢查 健康雙贏不能少



建佑醫院 護理部 衛教小組

關心您的健康

### ※B 型肝炎是怎麼傳染的？

B 型肝炎病毒主要是藉由體液或血液，經由性行為、輸血、注射等途徑而傳染。

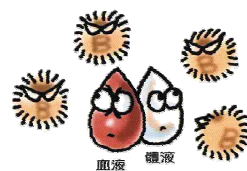
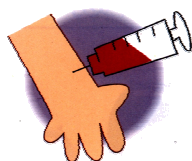
#### ⓐ 垂直傳染：

指帶原的母親在生產前後將 B 型肝炎病毒傳染給新生兒，台灣的帶原者主要經由此途徑感染。



#### ⓑ 水平傳染：

輸血、共用針頭或注射器、血液透析、針灸、穿耳洞、紋眉、刺青、共用牙刷或刮鬍刀、性行為都可能感染。



### ※感染 B 型肝炎的症狀

絕大部分的肝炎是沒有症狀的！

其他可能出現的症狀：

— 疲倦



上腹部不適或腹脹

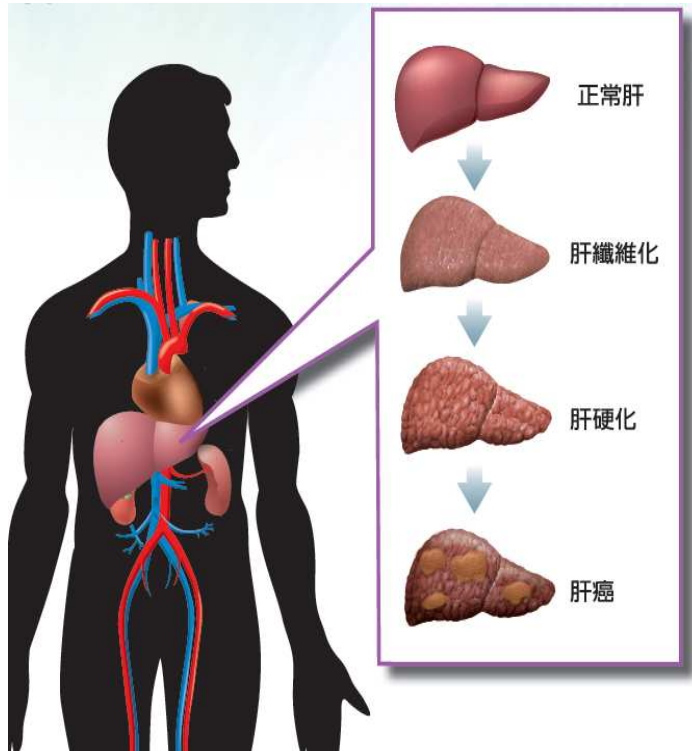


食慾不振

黃疸



## ※肝炎三部曲



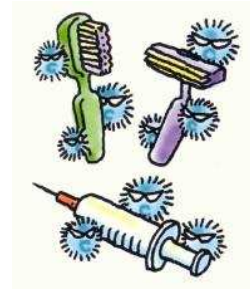
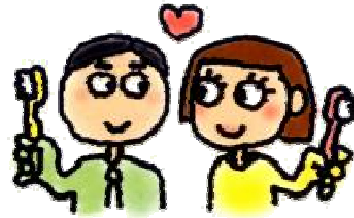
## ※生活須知

1. 規律的生活、注意充分休息及睡眠。

2. 請勿酗酒及抽煙。



3. 避免不必要的打針、刺青、穿耳洞，也不要與人共用針頭、針筒、牙刷、刮鬍刀及指甲刀。



4. 不要注射毒品。

5. 不要嫖妓。

6. 保持輕鬆的心情，並維持固定的運動習慣。

7. 應定期接受追蹤檢查。(至少每三個月抽血檢驗，每六個月腹部超音波檢查一次)

8. 請勿服用偏方。

## ※肝病怎麼吃

正常飲食 遠離菸酒 多吃蔬果

\* 飲食上並沒有特別的限制，只要新鮮、自然的飲食即可，避免過多的人工香料或醃漬、燻烤的食物及含有黃麴毒素的食物。



\* 不需要特別的「補」，只要均衡飲食即可。

資料來源：行政院衛生署疾病管制局

諮詢電話：07-6437901 轉 450 衛教小組