

認識肝炎

一、什麼是肝炎？

肝臟細胞因肝炎病毒、藥物、毒素或酒精的破壞，造成肝細胞無法發揮正常功能，就是一般常說的「肝炎」。所有的肝炎臨床症狀都差不多，如疲倦、嘔吐、食欲不振、黃疸、茶色尿，嚴重時會有水腫的情形，檢查可以發現肝腫大的情形，不一定會發燒。

二、根據發病的原因，肝炎大致可分為下列三種：

- (一)酒精性肝炎：由長期大量飲酒所致的肝臟疾病，因為酒的主要成分--乙醇，進入肝細胞以後，經過氧化為乙醛，乙醛對肝細胞有明顯的毒性作用，導致肝細胞的變性壞死及纖維化，嚴重時可致肝硬化。
- (二)藥物性肝炎：90%以上的藥物在服用後，都須經肝臟分解代謝，肝臟負責吸收並清除各種藥物、毒物或化學品。也因此肝臟成為許多藥物傷害之對象，產生所謂之藥物性肝炎。所以，不可隨意的吃藥或進補，避免造成「藥物性肝炎」。
- (三)病毒性肝炎：是最常見且具傳染性，可分A、B、C、D、E、G六種。其中B、C和D型會演變成慢性肝炎、肝硬化及肝癌；G型肝炎尚在研究中。

三、病毒性肝炎是如何傳染的？

- (一)A型和E型肝炎病毒：主要是糞便污染食物或飲水，由口腔經腸道感染。A型肝炎潛伏期平均約2星期，多數病人在3個月內恢復正常。
- (二)B型、C型和D型肝炎：這三種肝炎之傳染方式相似，主要是由含有病毒的血液或體液經由皮膚或黏膜進入體內而傳染，但D型肝炎病毒只在B型肝炎帶原者造成重複感染，或和B型肝炎病毒同時進入人體而引起感染。傳染途徑為：
 - 1.經由皮膚、黏膜的傷口，接觸到含有肝炎病毒的血液或其他身體的分泌物而進入體內感染。
 - 2.經由重覆使用含有肝炎病毒的注射針頭、針灸針、穿耳洞針或共用刮鬍刀、牙刷而進入體內感染。
 - 3.輸入含有肝炎病毒的血液或血液製造劑而進入體內感染。



四、根據發病的時程，肝炎大致可分為下列：

- (一)急性肝炎和慢性肝炎：肝臟受到急性破壞並伴隨有肝臟酵素上升，此時叫做急性肝炎，急性肝炎在病發後一到兩個月內就會自然痊癒。如果急性肝炎沒有痊癒，導致 B 型肝炎表面抗原陽性、肝功能檢查或病理切片檢查，持續六個月以上異常時，就叫做慢性肝炎。
- (二)猛爆性肝炎：是一種最嚴重的急性肝炎，大都是由病毒性肝炎演變而來，此外，服用大量藥物所引起的藥物性肝炎也有可能轉變為猛爆性肝炎。當急性肝炎發作出現黃疸、全身無力、嘔吐，食慾不好且體溫急遽上升、病人語無倫次，最後會喪失意識而呈昏睡狀態，這種昏睡狀態稱為「肝性腦病變」或「肝昏迷」。如果這種情形持續，大部分的肝細胞受到破壞，可能會危及病人生命。

五、急性肝炎的飲食原則：

採流質或軟質飲食，少量多餐，攝取足夠的熱量及蛋白質，以促進肝細胞的再生及增加體力。但有黃疸症狀時要減少高油脂食物，因為這類食物會影響胃腸消化，產生腹脹、噁心、嘔吐、腹瀉等症狀。若為 A 及 E 型肝炎病人住院期間應採取腸胃道接觸隔離餐。

六、慢性肝炎的飲食原則：

每天攝取 300~350 公克醣類，約 3 碗白飯+2 份水果+1 杯牛奶，可促進蛋白質的利用。食材選用以天然食物為主，避免加工品，若食慾不佳且進食量少者採少量多餐、選擇質地濃縮、熱量較高的食物，達到熱量需求。

七、日常調養原則：生活作息要正常、應戒酒及勿服用成藥，以免增加肝臟負擔。

參考資料

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。

Ntouva ,A., Sibal, B., Balogun, K., Mandal,S., Harding,N. (2019) . Hepatitis A in primary care: working in partnership for diagnosis, management, and prevention of outbreaks. *British Journal of General Practice*. 69(687), 521-522. [https:// doi: 10.3399/bjgp19X705965](https://doi.org/10.3399/bjgp19X705965).

三軍總醫院 護理部 編印
腸胃內科

諮詢電話：(02)24633330



護理指導評值

◎是非題

1. () 減少肝臟代謝的負荷，黃疸時期應嚴格臥床休息。
2. () 協助肝細胞再生，採高熱量、中至高蛋白、高糖、高脂飲食。
3. () 日常保健應不隨意服用成藥，避免抽菸、喝酒，以免增加肝臟負擔。

◎選擇題

4. () 根據發病的原因肝炎可分為？
(1)酒精性肝炎；(2)藥物性肝炎；(3)病毒性肝；(4)以上皆是。
5. () A型和E型肝炎病毒主要經由傳染？
(1)污染食物或飲水；(2)經由口腔經腸道感染；(3)以上皆是。
6. () 以下哪項是正確的？
(1)B、C型肝炎帶原者勿和他人共用刮鬍刀、牙刷
(2)肝炎帶原者不能捐血
(3)以上皆是。

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.(3) 6.(3)

三軍總醫院 護理部 編印
腸胃內科

諮詢電話：(02)24633330