



活出人生的色彩

~~肝炎的預防保健~~

一、什麼是肝炎？

是指肝臟因病毒、藥物、毒素或酒精代謝異常破壞肝臟細胞，造成肝細胞受損、發炎，導致肝臟無法維持正常功能。任何原因引起肝臟發炎，造成肝細胞的破壞，都稱為「肝炎」。

肝炎類型	傳染方式	感染原因
A、E 型 肝炎	糞口傳染	未煮熟海鮮、水產貝類食物（例如：生蠔、牡蠣、蛤蠣等）；化糞池的設置應該遠離水源以避免地下水的污染
B、C、D 型 肝炎	血液、 體液傳染	輸血、共用注射針具、刺青、穿耳洞、紋眉、穿耳洞及日常生活中的共用牙刷、毛巾、指甲剪、刮鬍刀等、刮痧板、母嬰垂直感染、不安全性行為

二、會有什麼症狀？



圖片來源／疾管署

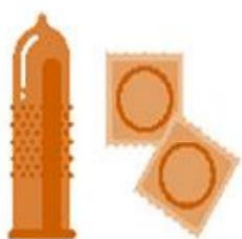
三、如何預防感染 A 型、E 型肝炎：小心「病從口入」！



圖片來源／疾管署

四、如何預防感染 B、C、D 型肝炎：避免「血濃於水」！

正確全程使用保險套，不從事無保護的性行為。



不與別人共用針具、刮鬍刀、牙刷、指甲剪、刮痧板。



使用拋棄式注射針具及針灸針具，避免不必要的輸血、打針、針灸等行為。



穿耳洞、刺青工具等需充分消毒滅菌，避免不必要的刺青、穿耳洞等行為。



圖片來源／肝臟基金會

五、保肝有告讚，生活習慣勿放肆！



勿用偏方



規律運動

圖片來源／肝臟基金會



健康飲食



規律作息

肝臟莫忘需追蹤

肝炎勿求偏方治