

# 慢性肝炎



## 一、何謂慢性肝炎

**慢**性肝炎的定義為肝細胞持續有發炎的反應，而肝功能指數持續偏高（GOT，GPT）六個月以上，且無改善的跡象。



## 二、致病原因

慢性肝炎的原因很多，較熟悉的是B型及C型肝炎病毒所引起的慢性肝炎。另外還包括酒精、藥物、寄生蟲、自體免疫之疾病等。



## 三、症狀

1. 黃疸、尿液的顏色加深、皮膚癢。
2. 食慾不振、噁心、嘔吐。
3. 右上腹悶痛。
4. 發燒、疲倦、虛弱、全身無力。
5. 貧血，嚴重時會有出血傾向。



## 四、治療與用藥原則

慢性肝炎的治療主要以症狀療法為主，例如多鼓勵戒酒、多休息，維持體液和電解質的平衡。

藥物輔助治療，可以穩定肝細胞膜，減少肝臟內異常的脂質變化，避免肝細胞受損，進而維持正常的肝臟代謝功能。未經醫師的指示，隨意服用強肝藥品反而容易增加肝臟的負擔，不可不注意。



## 五、日常保健及注意事項

1. 遵照醫師的指示，勿亂服成藥以免增加肝臟的負擔。
2. 戒酒及戒煙。
3. 食用高蛋白、高熱量，如：魚、肉、豆、蛋、奶等。
4. 避免食用含油脂量高之食物。
5. 使用公筷母匙，避免共用餐具。
6. 沾染有血液的物品，密封後丟棄或清洗洗淨。
7. 不要將食物嚼碎後餵食嬰兒。
8. 避免不必要的打針、抽血，勿與他人共用牙刷、刮鬍刀。
9. 避免紋身和紋眉或是穿耳洞；避免不正常的性行為。
10. B 型肝炎帶原者，請勿捐血以免傳染他人。

