

3. 避免食用路邊攤食物。

(三) 環境衛生方面

1. 排泄物須適當處理，以防污染水源、泥土及食物。

2. 廚房及飲食用具要保持清潔。

3. 垃圾桶應保持有蓋的狀態。

(四) 日常生活注意事項

1. 規律生活避免熬夜，要有充足的睡眠與休息，可從事一般性的運動，避免過度勞累。

2. 戒酒。



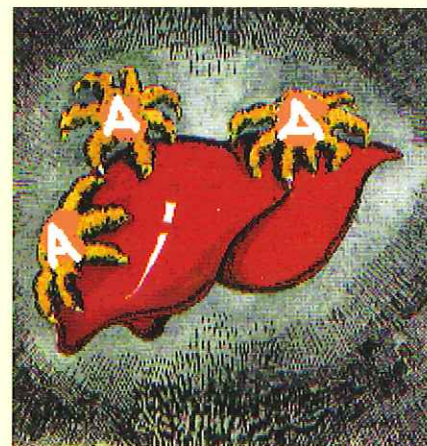
3. 如需服用任何藥物，應先請教醫生。

4. 絕對遵守個人衛生，以免傳染他人。勿亂服偏方、中藥、草藥、秘方及成分不明藥物，造成肝臟負擔。



如有任何問題請打電話至
(02) 2875-7121 A121 病房
(02) 2875-7122 A122 病房
(02) 2875-7123 A123 病房
(02) 2875-7124 A124 病房
我們會竭誠為您服務！

認識 A 型肝炎



臺北榮總胃腸肝膽科病房印製
中華民國一〇五年三月

一、什麼是 A 型肝炎?

A 型肝炎俗稱「傳染性肝炎」，主要發生在衛生條件較差的開發中國家，如中國大陸、東南亞、非洲和中南美洲的偏遠地區。是由 A 型肝炎病毒感染所引起的肝炎，其傳染途徑是「經口傳染」，也叫做「糞口傳染」，也就是說當吃到、喝到被 A 型肝炎病毒污染的食物或飲水時，就有可能會感染 A 型肝炎。和 B 型肝炎、C 型肝炎不同，A 型肝炎只有急性，絕大多數患者會自然痊癒，而不會引起慢性感染或肝癌，僅有極少數可能發生猛爆性肝炎而有生命危險。

二、A 型肝炎的症狀

感染 A 型肝炎後，有些人會有噁心、嘔吐、食慾不振、疲倦等症狀，較嚴重者會有黃疸(皮膚和眼白呈蠟黃色、尿液顏色呈深茶褐色)，甚至有腹痛和發燒現象。

A 型肝炎目前無特殊治療，臨床上以休養為主，多數患者會自然痊癒。



三、預防注射

大多數年輕人沒有 A 型肝炎抗體，為避免前往偏遠的開發中國家時感染 A 型肝炎，最好出國前能接受 A 型肝炎疫苗接種。

※全程接種三劑：首次接種、接種後第 1 個月、第 6 個月時再接種，採肌肉注射方式；接種後抗體終身有效。

四、居家自我保健原則

(一) 個人衛生方面

1. 準備食物前及進食前應先洗手。
2. 如廁後沖廁及用肥皂洗手。

(二) 飲食衛生方面

1. 飲用水要先煮沸以後才可飲用。
2. 所有食物都應清洗乾淨並徹底煮熟，特別是貝殼類海產。