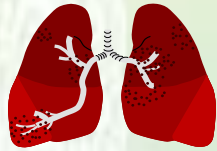


疲倦嗜睡的領航者 肝功能異常

● 病症

剛開始的症狀有如流行性感冒、發燒、衰弱、昏睡、腹部不適和頭痛，也可能有黃疸病，接著覺得非常疲倦，且食慾不振。

● 預防



養成良好的個人衛生習慣和飲食衛生習慣。

● 飲食原則

- 1、攝取高蛋白、高熱量飲食。
- 2、盡量改為多餐次，除三正餐外，再增加高蛋白點心，以期蛋白質與熱量的增加。
- 3、少吃油炸食品、油膩糕餅，吃纖維較多的蔬菜水果與粗糙的五穀類，烹調時並避免過多的調味品與香料，以免造成飽脹感而影響食慾。
- 4、避免體積大、熱量低的食物，以免無法進食更多的食物，應選擇較濃縮、體積較小的食物。
- 5、每餐的食物內容要均衡，並含豐富蛋白質，不能偏食且須廣泛攝取食物。
- 6、要補充足夠維他命 B 群，可使蛋白質的消化吸收率更好。
- 7、避免採用加工過的食物(如速食麵、魚乾、醬菜)，尤其是經醱酵處理或發霉的食品(如臭豆腐、花生醬、豆腐乳.....等)，盡量食用新鮮、自然的食品。

● 注意事項

- 1、少喝酒、少抽煙。
- 2、充份休息和睡眠。
- 3、正常作息、不熬夜。
- 4、不過度疲勞。
- 5、不亂服成藥，徒增肝負擔。
- 6、養成良好的個人衛生習慣和飲食衛生習慣。
 - (1)吃飯前便後用肥皂洗淨雙手。
 - (2)不吃路邊飲食攤販的食物。
 - (3)避免和他人共用餐具，改良進餐方式，採取分食方法。
- 7.定期檢查，有症狀者痊癒後每個月做一次檢查，如果持續半年若無問題，則一年後再行複檢，如果是健康的帶原者，六個月後必須再複查一次，以確定表面抗原是否消失或證實為慢性帶原者。(有些「健康的帶原者」會演變為慢性肝炎、肝硬化，甚至於肝癌，而危害健康和生命。因此，必須定期檢查，才能早期發現及時治療。)

肝炎檢查

(一) B 型肝炎主要的傳染方式是與被感染者（帶原者）的血液接觸，也可由其它體液傳播；如唾液及精液。B 型肝炎表面抗原（HBsAg）陽性者，應注意：

1. 進一步檢查 E 抗原。
2. 如肝功能正常，應 3~6 個月定期檢查。
3. B 型肝炎帶原者，為罹患肝癌高危險群，因此，應定期檢查血液、胎兒球蛋白及肝臟超音波掃描。

B 型肝炎表面抗原 HBsAg	B 型肝炎表面抗體 HBsAb	B 型肝炎核心抗體 HBcAb	說明
—	—	—	未曾感染，可注射疫苗
+	—	+	帶原者
—	+	+	曾經感染過，但已有免疫力
—	+	—	曾經注射疫苗已產生免疫力
—	—	+	1. 可能是感染已久，HBsAb 消失 2. 可能剛感染不久，HbsAb 尚未產生
+	+	+	可能感染不同亞型的 B 型肝炎病毒

(二) C 型肝炎

C 型肝炎除了輸血之外，也會像 B 型肝炎一樣，藉由血液及體液而感染。感染 C 型肝炎後，也會引起急性肝炎，但大部分都是慢性肝炎。

C 型肝炎的症狀很穩定，但病情會逐漸惡化，在不知不覺中演變成肝硬化或肝癌因此必須長期定期檢查，多休息，多攝取蛋白質。

(三) 建議事項：(1) 勿亂服藥物、勿喝酒、抽煙，以免增加肝臟負擔。

(2) 要有適當的運動、充分的休息，避免過度勞累。

(3) 養成良好的飲食衛生習慣及個人衛生習慣。

(4) 注意飲食營養，多攝取蛋白質。

(5) 遵守醫師指示並定期追蹤檢查。