

A 型肝炎護理指導

一、什麼是 A 型肝炎？

A 型肝炎是病毒性肝炎的一種，屬於 RNA 病毒，潛伏期 15-50 天，平均 28 天，約九十九%會自然痊癒、產生抗體，只有極少數的人會演變成猛爆性肝炎而導致死亡；A 型肝炎是不會變成慢性肝炎、肝硬化、肝癌。

二、A 型肝炎的傳染途徑

A 型肝炎的傳染途徑是糞、口傳染，就是透過糞便污染的食物與飲水而感染，也就是經由口入，然後到胃、小腸，由腸胃道傳染，最後進入到肝臟。肝臟是 A 型肝炎病毒的繁殖場所，經膽管而離開肝臟到小腸、大腸，最後經直腸排出體外。

三、A 型肝炎的症狀

罹患 A 型肝炎的人，症狀輕重各有不同，有些人感染後毫無症狀，有些則會有不明顯的症狀如疲倦、或類似重感冒的症狀像發燒、食慾不振、頭痛、腹痛、便秘或腹瀉、噁心嘔吐、右上腹不適，極少數人會出現黃疸，茶色尿、鞏膜變黃等。症狀通常維持一個月左右。

四、A 型肝炎的治療

若有發炎，只要住院隔離及充分的休息與營養即可，不要隨便亂服藥及酒精以免增加肝臟的負擔。

五、A 型肝炎的預防

1. 注重飲食及飲水衛生，採取全面腸道預防措施：

由於 A 型肝炎是經由腸胃道傳染，因此在飲食上多加注意是預防 A 型肝炎的最好方法，如：注意飲水及飲食衛生，不可生飲、生食，尤其是生蠔或水產貝類。由於 A 型肝炎病毒有“不怕熱”的特性，建議食物或飲水一定要完全煮沸，才能使病毒失去活性。保持良好衛生習慣，飯前、便後及處理食物前需正確洗手，預防糞口途徑感染。A 型肝炎病患的排洩物應謹慎處理、餐具應分開使用，徹底清洗，避免前往正在流行 A 型肝炎的地區。

2. 注射 A 型肝炎疫苗(2 歲以下不宜接種)：

經抽血發現本身若沒有保護性的 IgG anti-HAV 抗體，建議注射 A 型肝炎疫苗，尤其是必需要前往 A 型肝炎的疫區時；現在使用的

A 型肝炎疫苗效果很好，也相當安全，完整的 A 型肝炎疫苗注射為二劑，第一劑注射完後，需間隔六個月再注射第二劑。

3. 注射免疫球蛋白：

免疫球蛋白含有 A 型肝炎抗體，具有短暫的保護性，免於受到 A 型肝炎病毒的感染。

國軍左營總醫院 護理部 關心您的健康
如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機