



認識肝炎



我不要乾掉的人生

衛生福利部臺北醫院





為什麼要認識肝炎？



肝病在台灣常被忽略

肝病是台灣的國病，
肝癌近年來高居癌症死因
第 2 名。



肝硬化與肝癌 早期常沒有明顯症狀

許多人忽略了肝硬化的
嚴重性，等到發現往往
已造成不可逆的傷害。



慢性病毒性肝炎 是重要原因

慢性病毒性肝炎是導致
肝硬化與肝癌的主要原因，
不可輕忽。



及早發現、定期追蹤，才能降低肝硬化與肝癌的風險，守護肝臟健康！



今天一起學會 5 件事



肝炎怎麼傳？



誰需要篩檢？



如何避免惡化？



肝硬化有哪些警訊？



肝癌怎麼早期發現？



約 50 分鐘 | 中間可隨時提問

第一站

認識肝炎

從肝臟的功能開始，了解肝炎為什麼不能忽略



先知道，才懂得保護

什麼是肝炎？

肝炎就是肝臟發炎。

原因



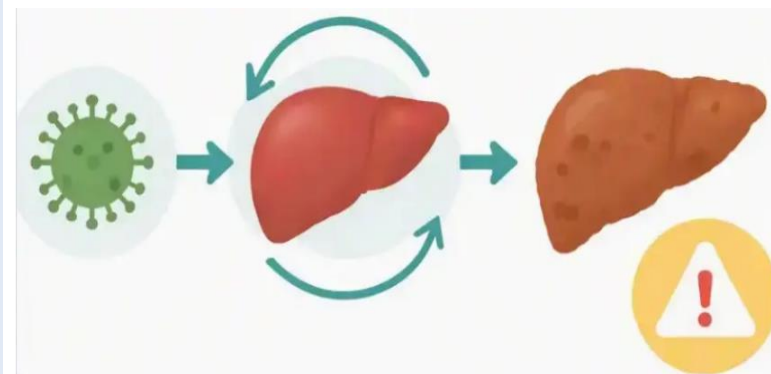
可能由病毒、細菌、寄生蟲、酒精、藥物或化學物質造成。

肝臟發生什麼事



肝炎就是肝臟發炎，肝臟會受到傷害和發炎。

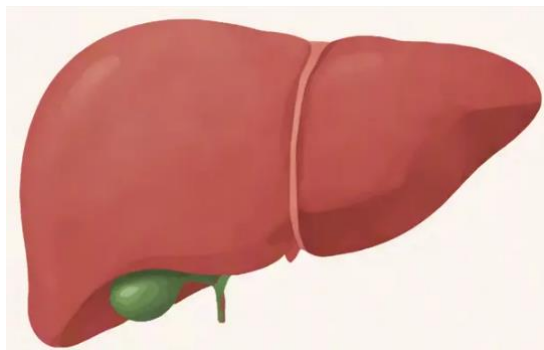
為什麼要重視



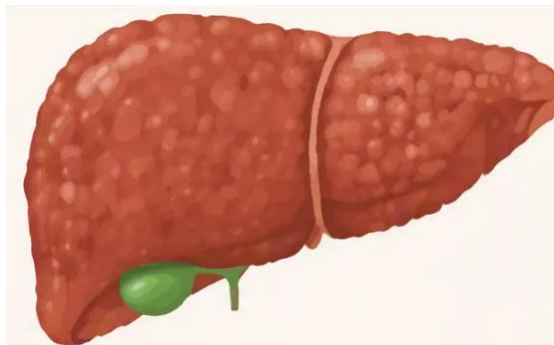
部分病毒性肝炎可能反覆發作，長期可能導致肝硬化或肝癌

慢性肝病：部分患者可能進展

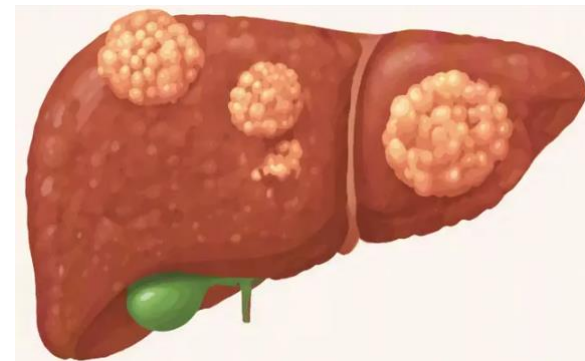
慢性肝炎 | 早期可能沒有症狀



肝硬化 | 長期受傷可能形成疤痕



肝癌風險 | 慢性肝炎與肝硬化會增加肝癌的風險



並非每個人都會走到下一階段



抽血檢查



腹部超音波

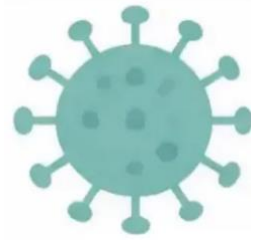


依醫師建議追蹤



及早治療、規律追蹤，有助於降低風險

病毒性肝炎有哪些型別？



病毒進入體內



引發發炎，
可能造成肝炎

進入肝細胞內繁殖

A 型



B 型



C 型



D 型



E 型



A、E 型

多與飲食及水有關



B、C、D 型

可能造成慢性肝炎，
其中 B 與 C 最常見、最重要

先猜猜看：哪些情況可能感染 B、C 型肝炎？

一起吃飯



✓ 通常不會

握手、擁抱



✓ 通常不會

共用針具、
牙刷、刮鬍刀



⚠ 可能會

接觸血液或
具感染性的體液



⚠ 可能會

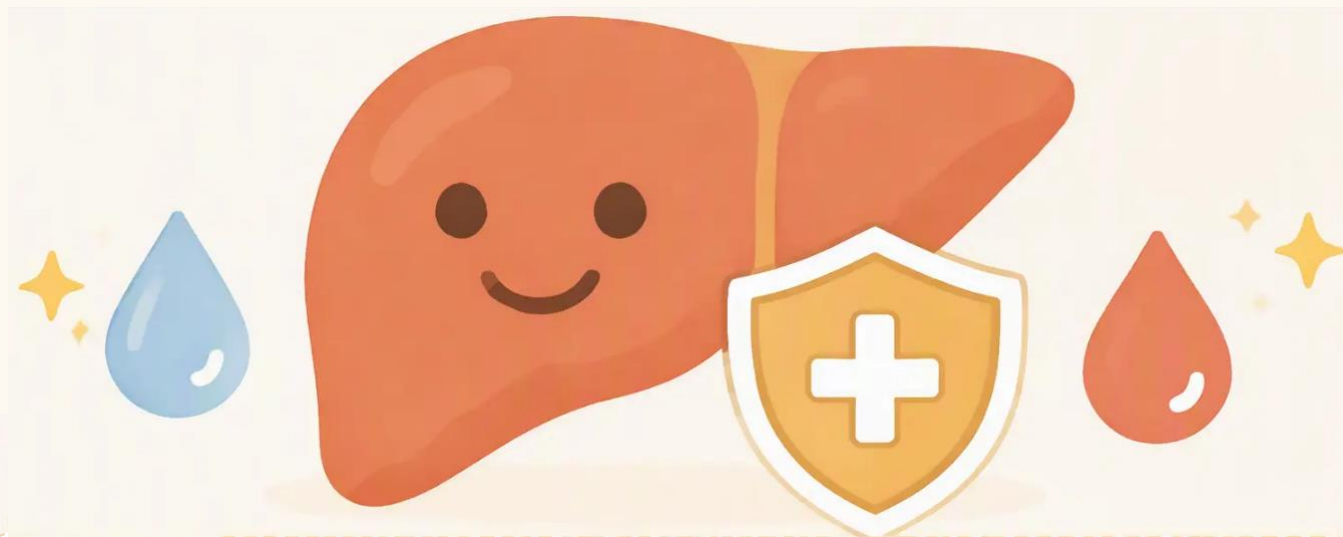


B 型可經血液與具感染性的體液；C 型主要經血液

第二站

病毒性肝炎與預防

A、E 型重視飲食衛生；B、C 型重視血液與體液安全



知道傳染途徑，才能正確保護自己

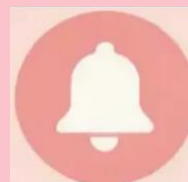
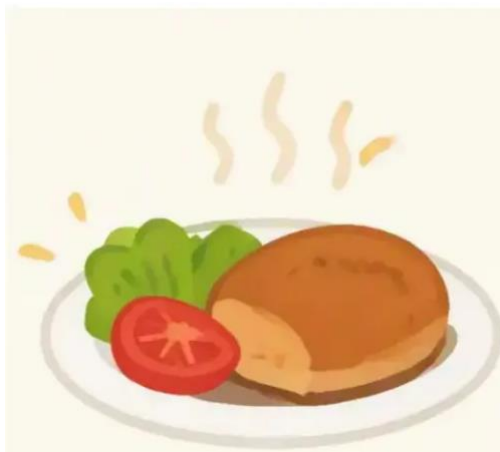


A 型、E 型肝炎：多半從吃進去



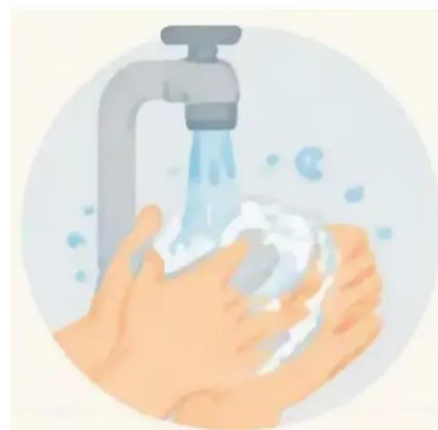
傳染方式

吃到受污染、未煮熟的食物，或喝到不乾淨的水



提醒

A 型肝炎發病前 1-2 週
就可能有傳染力，
洗手與餐具衛生很重要。



A、E型肝炎 可能有哪些症狀？



潛伏期



可能症狀



噁心



食慾差



疲倦



發燒



黃疸



上腹痛



重要提醒



很多人症狀輕微，
A型肝炎多數可自行痊癒，
但少數可能很嚴重。



預防 A、E 型肝炎，這樣做就對了

1

飯前、便後、
處理食物前
用肥皂洗手



2

不喝生水，
食物和餐具
洗乾淨、煮熟



3

維持水源
與水塔清潔



4

出國前確認
是否需要疫苗
或其他保護



B 型肝炎：

主要經血液與體液傳染

垂直傳染



媽媽在生產前
或生產時傳給寶寶

台灣過去的 B 肝帶原者
約 40-50% 為垂直感染

水平傳染



血液接觸



共用針具



性行為

主要透過血液、精液或陰道分泌物等
具感染性的體液接觸

日常一起吃飯、握手，不是主要傳染途徑





B 型肝炎：很多人沒有症狀



多數沒有症狀



多數沒有症狀
通常只會輕微疲倦

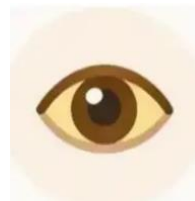
少數可能出現



肚子痛



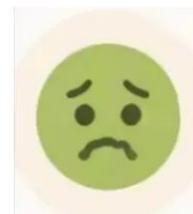
疲倦



黃疸
(皮膚、眼白變黃)



沒胃口



噁心嘔吐



茶色尿
(皮色變深)



覺得健康，不代表沒有感染或肝臟沒有受損

預防 B 型肝炎：四個生活習慣

1

針具、針灸、
穿耳洞 刺青要用
一次性或確實消毒



2

不共用刮鬍刀、
牙刷、毛巾



3

採取安全性行為



4

依建議接種疫苗，
保護自己與下一代

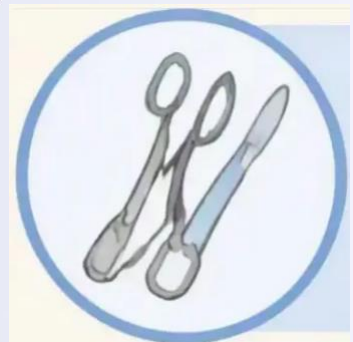




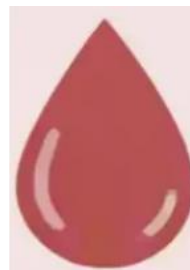
C型肝炎：主要經血液傳染



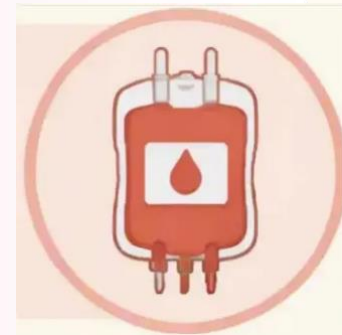
共用受污染
針具或注射器



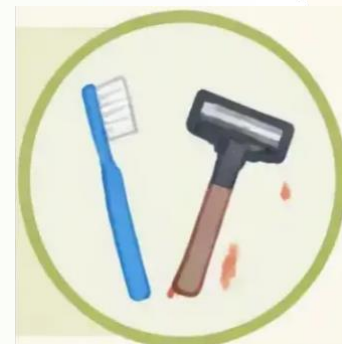
未完全消毒的
醫療器械



未檢驗或污染的
血液製品



共用沾血
個人物品



部分性行為與
垂直感染風險



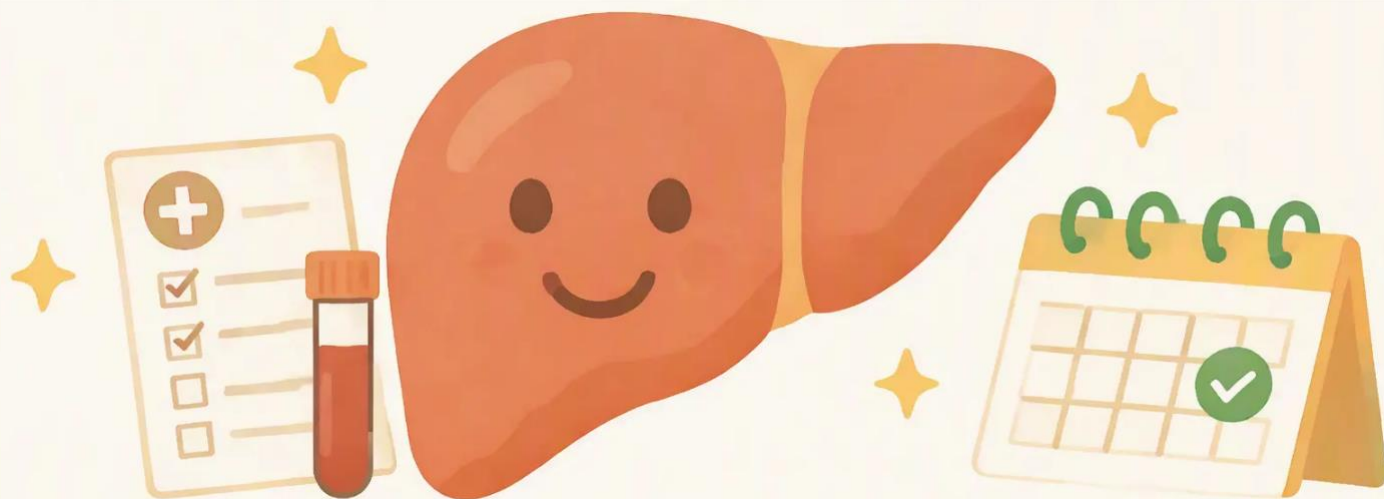


第三站



篩檢、治療與追蹤

早知道、早治療、持續追蹤



把一次篩檢，變成長期照護的起點





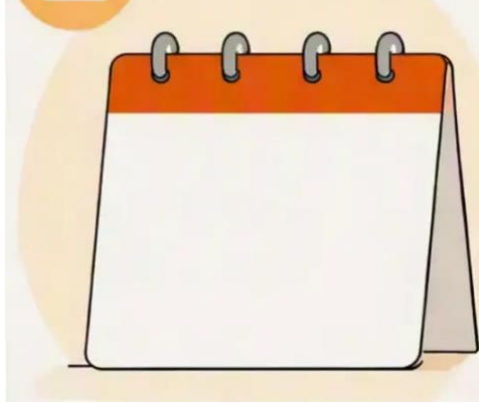
B、C 肝篩檢：誰應該做？



一般民眾 |
民國 75 年 (含)
以前出生至 79 歲



原住民 |
40-79 歲



符合資格者 |
終身一次公費
B、C 肝篩檢

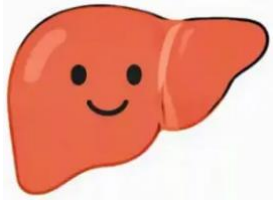


有風險或不確定 |
先向醫療院所詢問



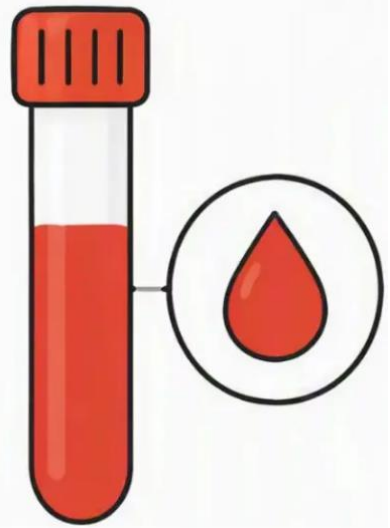
資格與服務院所請依衛生主管機關最新公告查詢





B、C 肝篩檢：抽血主要看什麼？

B 型肝炎

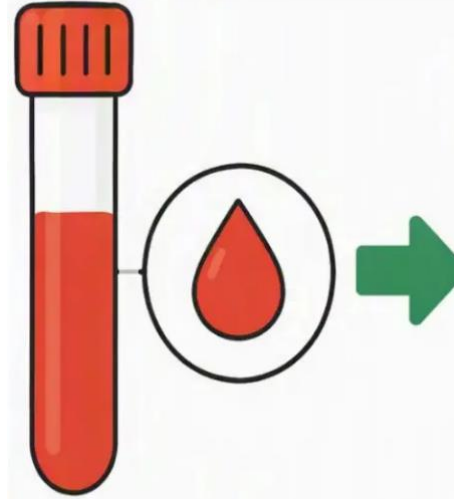


HBsAg：
是否有感染



Anti-HBs：
是否有保護力

C 型肝炎



Anti-HCV：
先看抗體



HCV RNA：
抗體陽性時再確認



篩檢不是診斷終點；需要時由醫師安排後續檢查與追蹤





C 型肝炎：篩檢，早發現早治療



有感染 C 型肝炎風險的人，建議接受 B、C 型肝炎衛教與篩檢。



若是 HIV 感染者，應依「愛滋病檢驗與治療指引」每年定期監測 anti-HCV 抗體，及早發現並治療，保護自己健康，同時避免傳染他人。

風險評估



與醫護人員討論個人風險，
了解是否需要篩檢。



2 抽血篩檢



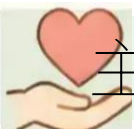
透過抽血檢驗，了解是否
感染 C 型肝炎。



3 依醫師建議 追蹤與治療



依醫師建議進行後續追蹤
或治療，守護肝臟健康。



主動了解、定期篩檢、及早治療，守護自己與他人的健康。





篩檢前後：三個小提醒



1

抽血篩檢免空腹



2

結果異常，
先別自己嚇自己



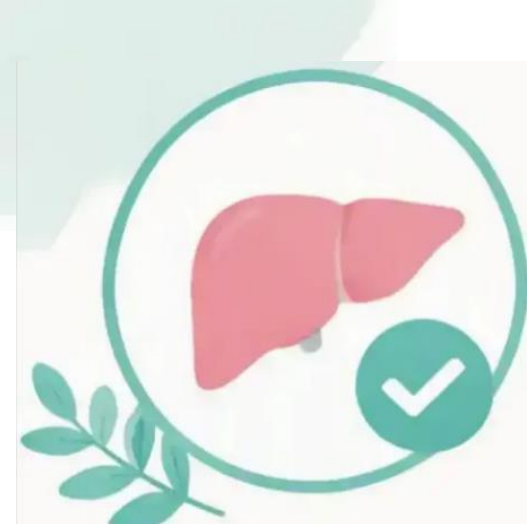
3

依醫師建議做
確認、治療或定期追蹤



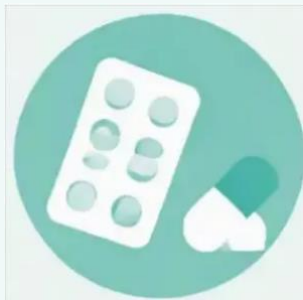
早期發現，才有機會早期處理





C型肝炎：現在可以治療

健保全額給付



全口服
新藥



療程約
8-12 週



治癒率
98% 以上



副作用
大幅減少

B、C 肝追蹤：頻率、目的與重要性

頻率



沒有一體適用的固定週期；依感染狀態、肝功能、是否有肝硬化與醫師安排。常見每 3-6 個月檢查，病況穩定者可能 6-12 個月。

目的



看肝功能、病毒活動、纖維化與肝癌風險；及早調整治療、安排超音波或其他檢查。

重要性



肝病早期常沒有症狀；定期追蹤可在變嚴重前發現變化，降低延誤治療的機會。

請依醫師安排，不要因為沒有不舒服就自行停追蹤。

把 B、C 肝篩檢排進生活

查資格



找院所



抽血



看報告、
需要就追蹤



帶健保卡



先確認
服務資格



有疑問就問
醫師或衛生所



把一次篩檢，變成長期照護的起點

第四站

脂肪肝與生活護肝

從飲食、運動與戒酒開始



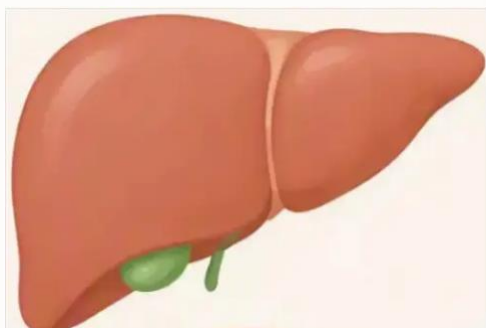
日常的小改變，就是給肝臟最好的照顧



脂肪肝：不一定有症狀



正常肝臟



脂肪堆積



正常肝細胞含少量脂肪，
約佔肝臟重量 2-5%。



超過 5% 可稱為脂肪肝。



早期常沒有症狀，
肝功能檢查也可能正常。



部分患者仍可能進展到
肝硬化或肝癌。

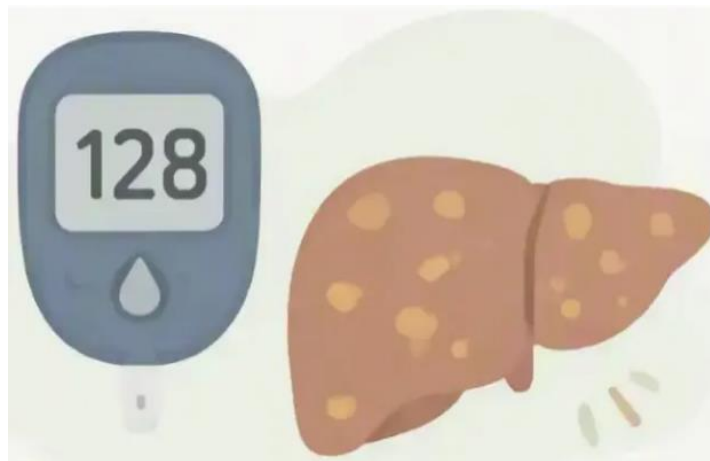


脂肪肝常見原因



體重過重與腹部脂肪

熱量攝取過多、營養過剩，
會使腹部脂肪堆積增加，
容易造成脂肪肝。



血糖代謝異常

因血糖代謝異常，
肝臟脂肪堆積增加，
形成糖尿病脂肪肝。



長期飲酒

長期飲酒會損害肝臟脂肪代謝，
造成酒精性脂肪肝，
可能發展成肝硬化或肝癌。

原因不同，改善方法也要對症



改善脂肪肝：從今天開始



減重



規律運動



控制血糖
與血脂



戒酒、
不要亂吃藥



需要用藥時，依醫師建議

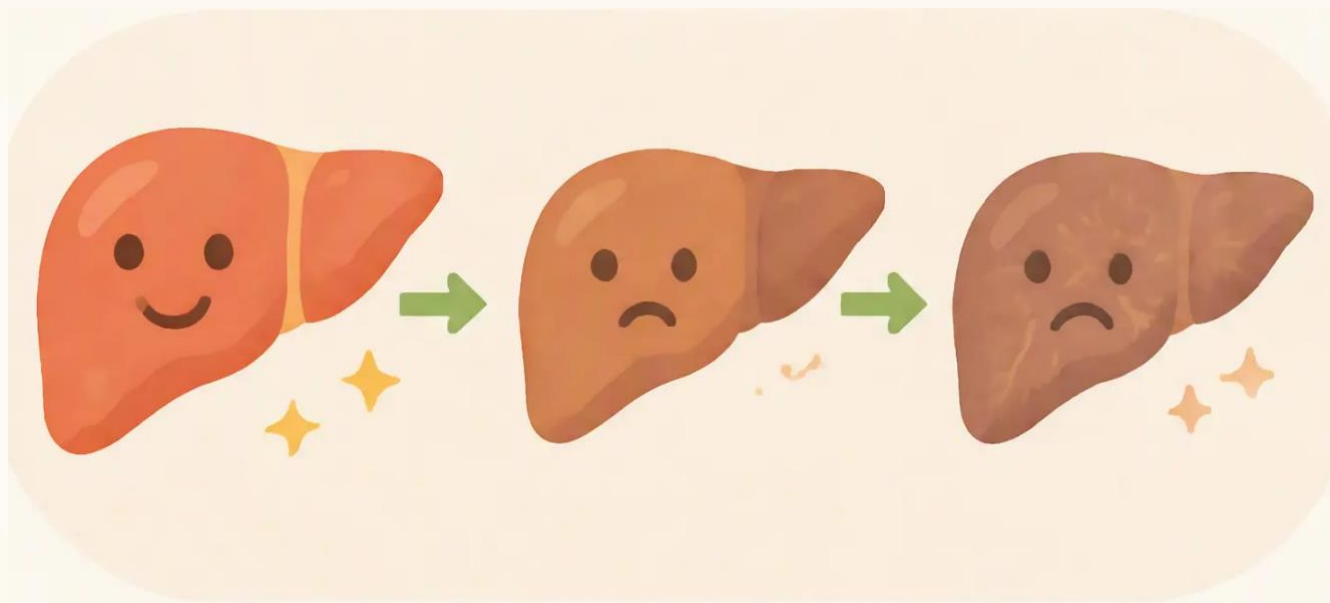


第五站



認識肝硬化

肝臟反覆受傷，逐漸形成疤痕



早期可能沒有症狀



找出原因、接受治療



定期追蹤，減少惡化風險



別等不舒服才檢查



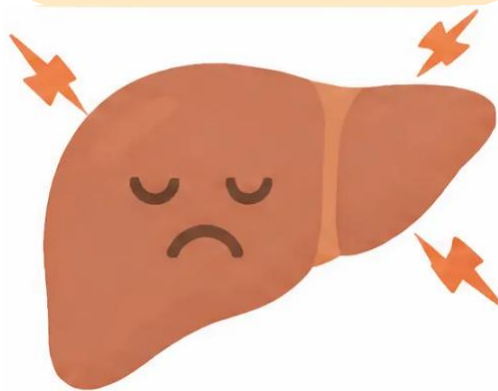
肝硬化是怎麼形成的？



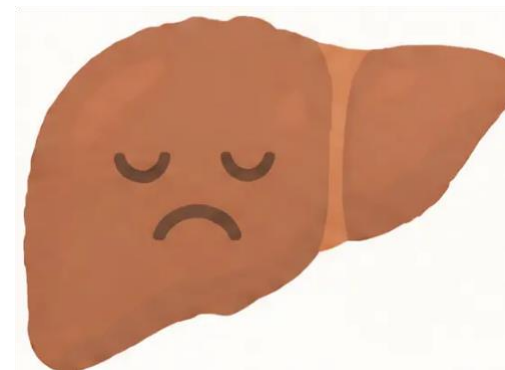
反覆受傷、發炎



纖維化，
形成疤痕組織



肝臟結構變形、變硬，
功能受影響



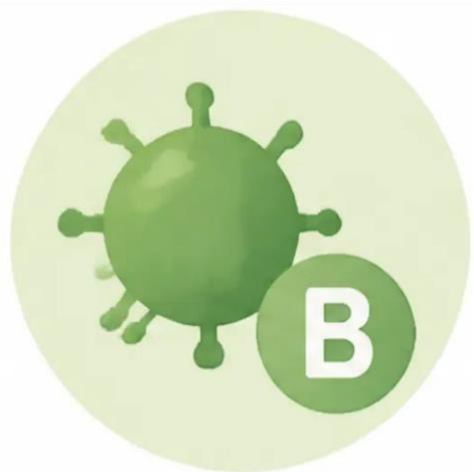
不是一夜形成，是長期累積的結果



越早找出原因、接受治療，越能降低持續惡化的風險



哪些原因可能造成肝硬化？



慢性 B 型肝炎



慢性 C 型肝炎



長期大量飲酒



脂肪肝與代謝問題



原因可能不只一個，請由醫師評估



肝硬化出現這些警訊，請立即就醫



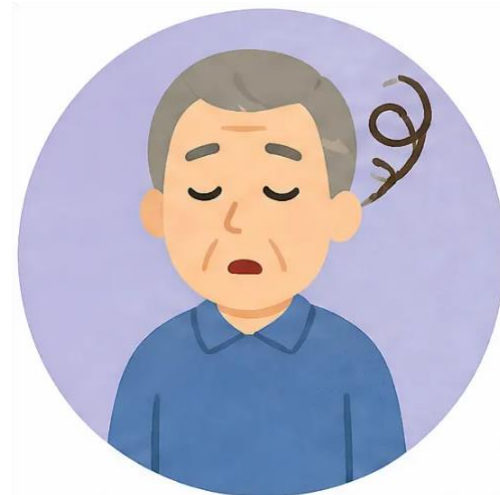
吐血或解黑便



肚子快速變大、
呼吸困難



發燒、腹痛



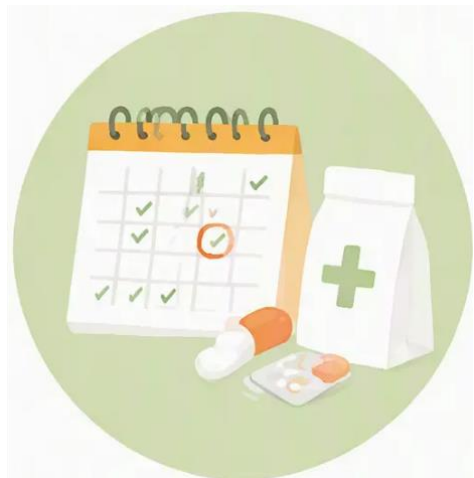
嗜睡、混亂、
無法喚醒



情況危急時，立即就醫或撥打 119



肝硬化照護：每天做好 4 件事



按時回診、
定期檢查、
依指示服藥



不喝酒，
不自行服用
偏方或草藥



使用藥物或
保健食品前，
先詢問醫師
或藥師



飲食與鹽分
依醫師或
營養師建議
調整



記錄體重、腹圍與身體變化；
若吐血、黑便、呼吸困難或意識改變，立即就醫





第六站

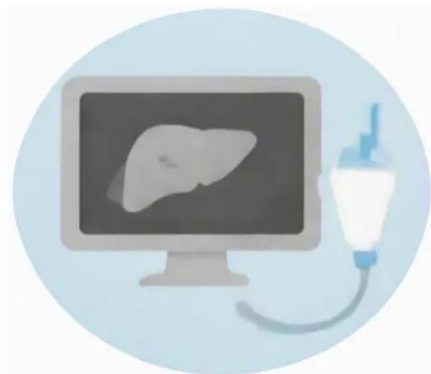


認識肝癌

早期常沒有症狀，定期追蹤最重要



知道自己的風險



依醫師安排檢查



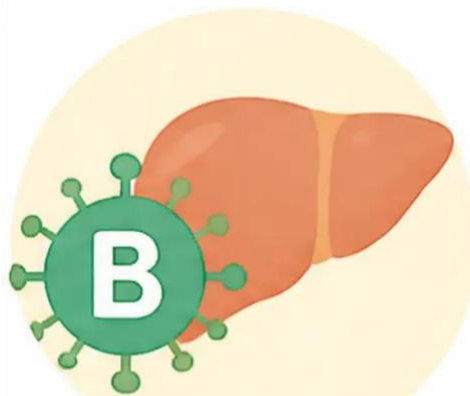
發現異常，儘早處理



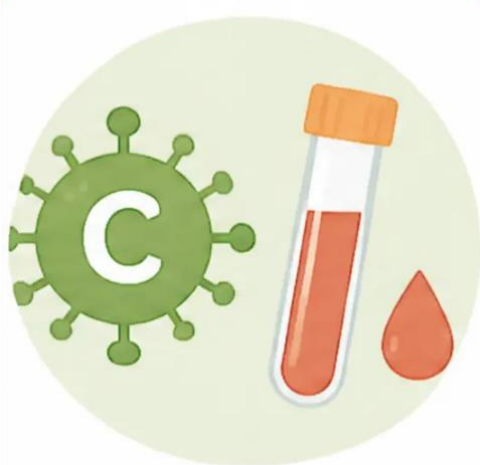
不要等到痛才檢查



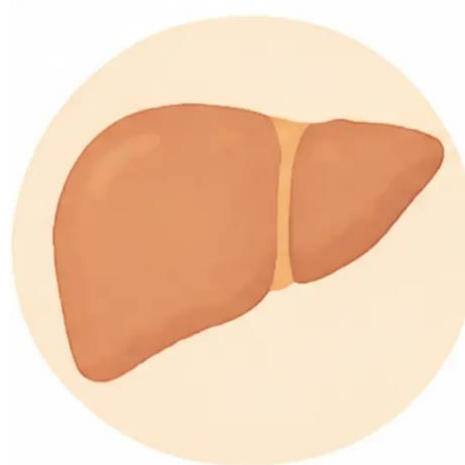
哪些人要特別留意肝癌？



慢性
B 型肝炎



慢性
C 型肝炎



任何原因
造成的肝硬化



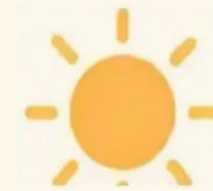
醫師評估為
高風險者



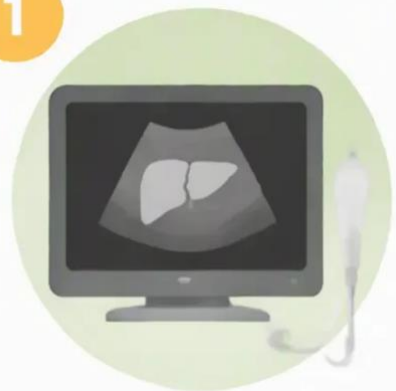
風險不同，追蹤方式也不同，請依醫師安排



肝癌早期發現，靠定期追蹤



1



腹部超音波

2



抽血檢查
甲型胎兒蛋白

3



有異常時，
依醫師安排
電腦斷層或磁振造影



高風險者常見
每 6 個月追蹤一次



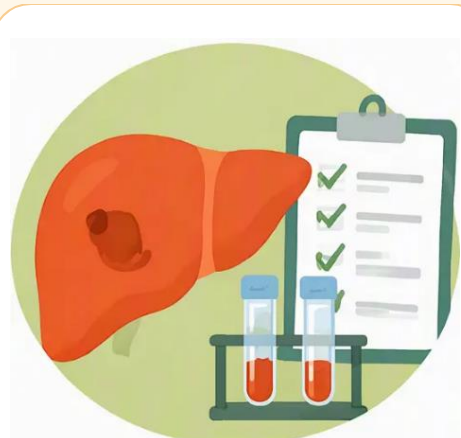
甲型胎兒蛋白正常，也不能完全排除肝癌



發現肝腫瘤後，下一步怎麼走？



影像檢查，
必要時進一步確認



評估腫瘤分期、
肝功能與整體狀況



醫療團隊討論治療



治療後持續追蹤



治療方式例如：手術、局部消融、肝動脈栓塞、全身性藥物治療



治療方式因診斷、分期與個人狀況而異，請和醫療團隊討論



降低肝癌風險，做好 4 件事



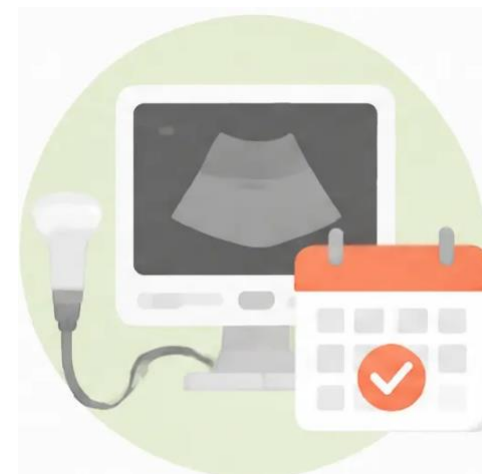
依建議接種
B 型肝炎疫苗



C 型肝炎
確診就治療



控制肝炎與
脂肪肝，避免
過量飲酒



高風險者
定期追蹤



預防、治療、追蹤，三件事缺一不可



最後一站

把護肝做進生活

把今天學到的事，變成每天做得到的行動



從一次檢查、一個習慣開始



護肝生活：預防勝於治療



少喝酒



多運動



飲食均衡、多吃蔬果



少吃油炸、罐頭、醃製品



定期健康檢查



慢性肝炎要定期追蹤，不自行吃偏方



民國 75 年 (含)
以前出生
至 79 歲

|

終身一次
公費 B、C 肝篩檢



Q&A 大問答：一起檢查看看

Q1



日常一起吃飯，
會傳染 B、C 肝嗎？

Q2



肝硬化出現
哪些警訊要儘快就醫？

Q3



哪些高風險者要依
醫師安排定期接受
肝癌監測？

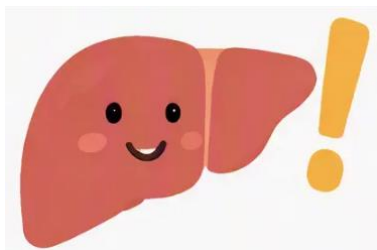
Q4



今天你要開始
哪一個護肝行動？

先猜答案，再一起揭曉！

今天帶走 5 件事



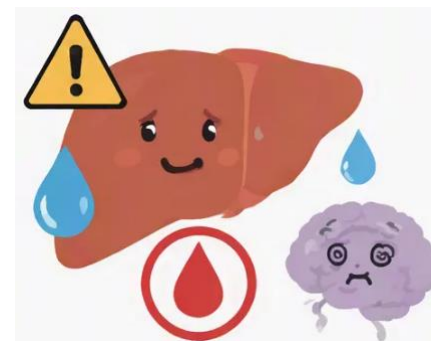
沒有症狀，
也可能有肝病



A、E 型肝炎：
飲食與手部衛生



B、C 型肝炎：
篩檢、治療、
定期追蹤



肝硬化警訊：
腹水、吐血、
意識改變



肝癌高風險者：
依醫師安排
定期檢查



謝謝聆聽

