

## ”肝”淨——淺談飲食衛生

衛保組 楊月欽 整理

A 型肝炎是一種容易被忽視的潛在威脅。由於近年來公共衛生環境的改善，人們對於 A 型肝炎病毒的感染率降低，但相對地也使得 A 型肝炎的爆發流行之可能性增加。

近年統計調查台灣地區，15 歲以下的孩童幾乎都沒有感染過 A 型肝炎，16-30 歲有 70% 沒有感染過 A 型肝炎。未感染過的人由於無對抗 A 型肝炎病毒的抗體，因此容易因感染 A 型肝炎後而造成 A 型肝炎大流行。

例如在 2003 年 11 月，美國賓州爆發超過 500 位民眾集體感染 A 型肝炎，並奪走了 3 條人命。事實上，環境衛生好的先進國家也有可能出現 A 型肝炎的流行，由此可見 A 型肝炎集體感染的危險性絕不可輕忽。

### A 型肝炎傳染方式

A 型肝炎是由 A 型肝炎病毒所引起的一種急性肝臟疾病，其傳染途徑主要為「經口傳染」的「病從口入」方式：含有病毒的糞便污染了食物、飲水後，再經由嘴巴吃到肚子裡引起感染。由於急性 A 型肝炎患者的糞便中含大量 A 型肝炎病毒，如果污染到水源或食物，可能同時使許多沒有抵抗力的人吃到被污染的東西而感染。

### A 型肝炎症狀

人們吃到 A 型肝炎病毒以後進入人體，發病的潛伏期為 15 至 50 天(平均為 28-30 天)，然後可能引發急性肝炎，患者可能會噁心、厭食、倦怠、黃疸、發燒、上腹部疼痛。發病之前二週內，糞便排出的病毒效價最高，最具傳染性。黃疸出現一週後，傳染的危險性逐漸減小。

### A 型肝炎診斷指標

在臨床上，很難從症狀上斷定病人所罹患的肝炎是 A 型肝炎。因為各種肝炎的症狀都很像，必須靠抽血檢查 A 型肝炎抗體才知道。A 型肝炎抗體有兩種，一種是 IgG anti-HAV，此抗體若為陽性，表示曾感染過 A 型肝炎，而且目前對 A 型肝炎病毒已有免疫力或抵抗

力。另一種是 IgM Anti-HAV，此抗體若為陽性表示目前感染急性 A 型肝炎。若是沒有 IgG Anti-HAV，表示你未感染過 A 型肝炎病毒，而且對 A 型肝炎病毒沒有免疫力。

A 型肝炎患者完全康復至少需要好幾個星期，因猛爆性 A 型肝炎而死亡的機率約千分之一。有時患者症狀會有反覆或持續達六個月之久，而這種再發性肝炎的發生率，根據估計大約是 10%-15% 左右。

### 如何預防 A 型肝炎？

#### 一、個人衛生方面應注意：

1. 預備食物前及進食前應該正確洗手。
2. 如廁後要沖廁及用肥皂洗手。

#### 二、飲食衛生方面注意：

1. 食用水要先煮沸方可飲用，切勿生飲、生食。
2. 所有食物都應清洗乾淨並徹底煮熟，特別是貝殼類海產。
3. 如非即時烹調或進食，應將食物蓋好或放進冰櫃。
4. 切勿光顧街邊的無牌熟食檔。

#### 三、環境衛生方面應注意：

注意環境衛生，尤其是廁所、廚房的衛生。

1. 糞便需適當處理，以防染污水源、泥土及食物。
2. 廚房及飲食用具要保持清潔。
3. 垃圾桶需經常蓋著。

由於 A 型肝炎的傳染主要是經口傳染，所以預防 A 型肝炎傳染的最佳方式就是注重飲食及飲水的衛生。若是不得不前往 A 型肝炎的疫區，而且自己沒有保護性的 IgG Anti-HAV 抗體，最好接受 A 型肝炎疫苗注射。

#### ※參考資料來源：

- 葛蘭素史克首頁  
http://www.gsk.tw/YourHealth/health-3.shtml
- 歡樂網路王國  
http://hospital.kingnet.com.tw/activity/hepatitis/html/a.html
- 肝病防治學術基金會  
http://liver.org.tw/knowledge01\_2.php?pid=44&class\_type=02
- 行政院衛生署苗栗醫院  
http://www.mil.doh.gov.tw/defend/liver.asp#Liver-03