



A 型和 B 型肝炎

想一想。
聊一聊。
保護自己和伴侶。

肝炎是由病毒引起的肝臟炎症。肝炎病毒有多種不同類型。兩種最常見的肝炎是 A 型肝炎 (Hepatitis A) 和 B 型肝炎 (Hepatitis B)。這兩種肝炎都可使人幾個星期感覺不適。在某些情況下，肝炎甚至可能損傷肝臟，引起更嚴重的問題。

人們是如何感染肝炎的？

不同類型肝炎有不同的傳播途徑。

A 型肝炎是透過食入很小（極微小）的人體排泄物（糞便）傳播的。我們不知不覺中攝入被糞便污染的食物和水。這通常發生在下列情況：

- 手洗得不夠乾淨，就可能不經意地將排泄物帶入自己或他人的飲食中。
- 排泄物殘餘從一個人的手傳播到另一個人，然後進入口中。
- 觸及肛門的性接觸。
- 食用曾接觸污水環境的生鮮食物。

B 型肝炎是透過接觸 B 型肝炎病毒感染者的血液和體液傳播的。極微量的體液就能傳播這種病毒。

- 體液包括男性的性液（精液和「預射精液」）和女性陰道分泌液。
- 用於注射藥物或紋身的針頭若消毒不當可傳播此病毒。
- 若患口瘡或輕微牙齦出血，濕吻（或法式濕吻）可傳播該病毒。

病毒感染者在感到不適之前或感到好轉之後，都可能傳播這種病毒。

有哪些症狀？

有些肝炎患者沒有任何症狀，或者可能只是感覺像是患了流感。僅看人們的外觀無法分辨誰患有肝炎。A 型肝炎患者可能會在 2 至 7 週後才出現明顯的徵兆。B 型肝炎患者通常完全沒有任何症狀，所以往往不知道自己患有 B 型肝炎。不過，大多數人確實都會出現一些身體不適的狀況。A 型和 B 型肝炎最常見的症狀有：

- 極度疲勞
- 肌肉疲軟
- 沒有食欲或食欲減退（沒有饑餓感）
- 噁心或嘔吐
- 發燒
- 胃脹和腹痛
- 尿液（小便）呈深色
- 眼睛和皮膚發黃

如何避免肝炎？

無論是否處於患肝炎的高危險人群，每個人都應該遵循下述原則以避免肝炎：

- **保護自己不被血液和排泄物污染。**
 - 每次用完洗手間後，請用熱水和肥皂洗手。微量的人體排泄物（糞便）就可以傳播肝炎。
 - 務必在洗手才用手指接觸嘴和眼睛。
 - 清除排泄物、血液或其他體液時，請務必戴手套。使用漂白劑和清水清潔物體表面。
 - 切勿與他人共嚼一塊口香糖。
 - 切勿共用牙刷、指甲刀或剃須刀，以避免微量血液傳播。
 - 請使用漂白劑清洗注射毒品、穿刺或紋身的針頭。
- **安全性接觸。** 所有類型的肝炎都可以透過性行為傳播。倘若您與新的伴侶發生性行為，或者您的性關係中一方或雙方可能另與其他人發生性行為，請保護自己。
 - 請接種 A 型肝炎和 B 型肝炎疫苗。請務必接受全部的疫苗注射。
 - 每次進行陰道或肛門性交時，請使用安全套。
 - 請避免用手或口接觸肛門，因為即使是微量人體排泄物（糞便）的傳播都可引起感染。
 - 若患有牙齦出血或口瘡，請避免口交或濕吻。
 - 請接受 HIV 檢查。

誰應該接種疫苗？

目前有兩種可幫助人們預防 A 型肝炎和 B 型肝炎的疫苗。如果您處於高危險人群，請查看本頁上的表格瞭解您需要的疫苗。如果您不屬於任何高危險人群，您就不太可能感染肝炎。

如果需要接種疫苗，請務必接受全部的疫苗注射。只有接受全部疫苗注射才可獲得全面的免疫。

- A 型肝炎疫苗需要進行兩次疫苗注射：第二次疫苗注射的時間是在第一次疫苗注射後的 6 至 12 個月。
- B 型肝炎疫苗需要進行三次疫苗注射：第二次疫苗注射時間是在第一次疫苗注射的一個月後；第三次疫苗注射時間是在第一次疫苗注射後的 6 個月後。

我是否應該接受檢查以瞭解自己是否患有肝炎？

- 血液檢查可以查出您是否帶有肝炎病毒。在下述情況下，您可能需要接受肝炎檢查：
 - 您感到不適且出現肝炎的症狀，或者
 - 您與可能的肝炎患者一起生活或曾有過性行為。
- 有些人在接種疫苗之前接受檢查。
 - 肝炎在某些人群中較為普遍，這取決於其年齡、工作、性行為或其出生地。
 - 這些人的其中一部分曾經受到肝炎的感染並獲得免疫（不可能再患肝炎），則不需要再接種疫苗。
 - 您的醫生會告知您是否需要在接種疫苗前接受檢查。

哪些人應該接種疫苗：

- 嬰兒
- 進入幼稚園的兒童或到 7 年級的學生
- 25 歲以下的青少年及成人
- 接觸血液或體液的健康護理工作者
- 在過去一年中有新的性伴侶或不止一位性伴侶的人士

- 慢性肝病者
- 日間照護中心工作人員

- 與男性有性接觸的男性
- 頻繁到開發中國家旅行和在那裡居住三個月或以上的人士
- 使用注射毒品（如海洛因）或其他街售毒品的人士及其性伴侶
- 與肝炎患者一起生活或發生性行為的人士

所需的疫苗：

只需 B 型肝炎 (Hep B) 疫苗

只需 A 型肝炎 (Hep A) 疫苗

需 A 型肝炎 (Hep A) 和 B 型肝炎 (Hep B) 兩種疫苗

肝炎患者能康復嗎？

A 型或 B 型肝炎患者通常在大約 2 個月後會好轉。大量飲水、健康飲食和休息有助於加速康復。

B 型肝炎有時不能根除，且可能發展成慢性（持續的）疾病。在極端情況下，B 型肝炎可能導致嚴重的肝損害。大多數慢性 B 型肝炎患者透過悉心保養自己，仍然可以享受充實的生活。有些情況的患者需要接受藥物治療。

其他資源

- 請瀏覽我們的網站 kp.org，查看保健與毒品資訊百科全書、互動計畫、保健課程及更多資訊。
- 請聯絡您的 Kaiser Permanente 健康教育中心 (Kaiser Permanente Health Education Center) 或部門，查詢有關健康資訊、健康計畫和其他資源。
- 如果您遭受伴侶或配偶毆打、傷害或威脅，您的健康會受到嚴重影響。您可以尋求幫助。請致電 1-800-799-7233 聯絡「美國家庭暴力熱線」(National Domestic Violence Hotline)，或瀏覽 ndvh.org。

這份資訊並不是要對健康問題進行診斷，亦不能取代您的醫生或其他醫學專業人士提供的醫療諮詢或護理。如果您的健康持續出現問題或有其他疑問，請諮詢您的醫生。