

衛生局呼籲正確認識及預防乙型肝炎

世界衛生組織將每年的 7 月 28 日定為世界肝炎日，目的是鼓勵世界各國制定病毒性肝炎的防治政策，以及提昇公眾對肝炎的認識及重視。根據 2016 年「澳門健康調查」報告，本澳 18 歲及以上的本地居民乙型肝炎感染率為 7.6%，雖然較 2006 年相同調查報告的 10% 有所下降，但乙型肝炎在本澳仍屬常見的病毒性肝炎，為此衛生局呼籲市民響應世界肝炎日，正確認識及預防乙型肝炎。

乙型肝炎主要經由感染了病毒的母親在分娩期間傳染給嬰兒，以及透過接觸感染者的血液或體液傳播。而一般社交接觸例如共餐、握手、擁抱是不會傳播乙型肝炎的，對於一起學習或從事一般工商業，例如餐飲、酒店、博彩、銀行業等工作，亦不會受感染。

乙型肝炎是一種可引致嚴重疾病的傳染病，當人體感染乙型肝炎病毒後，如自身無法清除病毒，便可成為慢性感染，由於現時沒有根治慢性乙肝病毒感染的方法，患者可能因此而進展成慢性肝炎，甚至肝硬化和肝癌等嚴重後果。

根據世界衛生組織資料，90% 在嬰兒時感染乙肝病毒的兒童將會成為慢性感染者，而只有少於 5% 在成人時感染的人會成為慢性感染者，可見新生兒一旦感染乙型肝炎病毒，比成年人更容易成為慢性感染者，因此為新生兒接種乙肝疫苗預防乙肝病毒感染尤其重要。按照澳門特區防疫接種計劃，所有嬰兒均會接受三劑乙肝疫苗注射，分別在出生時，出生後 1 個月及 6 個月時接種。另外，若嬰兒的母親為乙肝病毒感染者，嬰兒須在出生後 24 小時內，接受額外的乙型肝炎免疫球蛋白注射，以防止病毒經母親傳染給嬰兒。

除了接種疫苗來預防乙型肝炎外，市民亦可採取針對血液/體液傳播疾病的一般預防措施來預防，包括：

- 在性行為中全程正確使用安全套；
- 不要與他人共用針具或鬚刨、指甲鉗等容易導致皮膚受損的個人物品；
- 妥善清潔及包紮好自身的傷口；
- 在處理別人的傷口或被血液污染的物品之前，應先戴上手套保護自己；
- 進行驗血檢查，例如婚前或產前檢查。

雖然現時沒有藥物可根治慢性乙肝病毒感染，但只要患者注意以下事項，包括定期作醫療跟進及建立健康生活模式，便可有效控制病情，避免肝功能轉

差。

1. 遵照醫生的建議，定期複查肝功能、甲胎蛋白及肝臟超聲波檢查；
2. 嚴禁煙酒；
3. 不要自行服用成份不明的保健食品或中、西藥物，以免加重肝臟負擔；
4. 充足睡眠和休息，切勿過勞；
5. 保持樂觀的心態；
6. 適量運動；
7. 健康飲食：
 - 規律和均衡的飲食；
 - 多食新鮮和天然的食品，少食加工食品，如醃製和罐頭類食品；
 - 少食動物脂肪和辛辣食品；
 - 不吃發霉食品，特別是花生、玉米等容易因儲存不當而發霉，繼而受到致癌物黃麴毒素污染；
 - 確保進食的食物已徹底煮熟，避免感染病毒或寄生蟲，加重肝炎的病情。

有關傳染病諮詢，可致電衛生局傳染病熱線 28700800。