

# 健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 98



您的肝臟能捍衛您的健康：  
請維護它





## 肝臟是什麼？

您的肝臟是美式足球大小的器官，位於胸廓的右下方。您看不到或摸不到肝臟，但是它執行某些身體最重要的工能，包括做為身體的：

- **過濾器：**清除體內的危險毒素
  - **工廠：**將食物的養份變成讓您「活力十足」的燃料
- 不健康的肝臟會造成許多健康問題。

## 肝炎是什麼？

最常見的肝臟問題之一是肝炎，也就是肝臟發炎。如果長期有肝炎，您的肝臟會產生嚴重的問題，例如：

1. **癒痕：** 肝臟死細胞
2. **纖維化：** 肝臟的纖維組織韌帶強硬
3. **硬化：** 惡化的癒痕與纖維化，能造成肝臟硬化、緊縮並最終停擺
4. **肝癌：** 肝臟內的腫瘤



健康的肝臟



癒痕



纖維化



硬化



肝癌

但是在發生這些問題時，您可能感覺不到肝臟疼痛。

## 造成肝炎的原因是什麼？

最常見的肝炎是飲酒過量、脂肪肝與病毒造成的。

## 酒精

- 是對肝臟的最大壓力之一。
- 可造成肝臟的脂肪堆積。
- 可損傷或殺死肝臟細胞。

### 多少是太多？

對於男性，在兩個小時內喝至少 5 杯，或是在一個星期內喝至少 14 杯。

對於女性與年滿 65 歲者，在兩個小時內喝至少 4 杯，或是在一個星期內喝至少 7 杯。

## 如何維持健康

- 不要超過建議的酒量限制。
- 對於肝炎患者，最安全的是完全戒酒。

## 脂肪肝

- 是由脂肪堆積在肝臟所造成的。
  - 可能造成的原因：
    - 體重過重
    - 飲食習慣不良
    - 家族病史
- 酒精
  - 高膽固醇或甘油三酯
  - 糖尿病
  - 特定藥物

## 如何維持健康

- 如果是過重，要減重。
- 攝取富含纖維以及低反式脂肪與低糖的健康飲食。
- 避免飲酒過量。
- 一個星期至少運動兩次或三次，每次 30 分鐘。

## 病毒型肝炎

### A 型肝炎 (Hep A)

- 是透過感染的糞便，從一個人傳染給另一個人，通常是在進食受汙染的食物或水時所感染的。
- 一般持續不到兩個月，但是會讓您病得非常重。
- 可以用疫苗預防。您需要兩劑以終生免疫。



## 如何維持健康

- 注射疫苗。
- 經常以肥皂與熱水清洗雙手。

### B 型肝炎 (Hep B)

- 是透過血液、性接觸或分娩時在人際間傳染的。
- 可能是短期的感染。如果身體逐出病毒，就可以終生免疫。
- 也可能成為慢性或終生感染，最後發展成嚴重的肝臟疾病。
- 可以治療與控制。
- 可注射疫苗預防。您需要三劑以終生免疫。



- 如果您出生於 B 型肝炎盛行的國家，請接受檢測。
- 如果您有 B 型肝炎，請就醫治療。
- 注射疫苗。
- 確定您的嬰兒在離開醫院之前，注射第一劑 B 型肝炎疫苗。
- 進行安全的性行為。
- 避免與其他人的血液接觸。

### C 型肝炎 (Hep C)

- 是透過血液接觸在人際間傳染的。
- 通常成為慢性或終生感染，最後發展成嚴重的肝臟疾病。
- 沒有預防疫苗。
- 可能重複感染。對 C 型肝炎永遠無法免疫。因此即使您接受治療且痊癒了，也有可能再度感染 C 型肝炎。
- 可以治療與治癒。

- 如果您曾經注射過毒品，請接受檢測。
- 如果您出生於 1945 年與 1965 年之間，請接受檢測。
- 如果您有 C 型肝炎，請就醫治療。
- 不要共用任何的毒品使用設備。
- 避免接觸他人血液。

## 是否有肝炎的跡象或症狀？

在肝臟嚴重受損之前，肝炎通常是沒有跡象或症狀的。

如果您確實有跡象或症狀，它們可能是：

- 類似流感症狀
- 疲倦或輾轉難眠
- 沒胃口、反胃或體重減輕
- 黃疸（皮膚或眼白泛黃）
- 尿液顏色深或糞便顏色淺
- 肝臟部位（肋骨右下方）疼痛或腫脹

## 我是否可能感染不止一種的肝炎？

是 – 感染至少兩種肝炎會提高造成嚴重肝臟損傷的風險。



## 嚴重肝臟受損的健康風險有哪些？

如果您的肝臟嚴重受損，許多健康問題的風險也隨之提高。最常見的是：

- 容易瘀青或出血
- 腹部液體積聚
- 食道（連接喉嚨與胃的管道）靜脈擴張可能造成嚴重出血
- 意識不清、注意力不集中、精神健康問題或昏迷
- 肝衰竭
- 肝癌

**嚴重的肝臟受損甚至可能造成死亡。**

請即刻善待您的肝臟。以降低風險。  
如需詳細資訊，請致電 311，造訪 [nyc.gov/health/hepatitis](http://nyc.gov/health/hepatitis) 或將簡訊「liver」（肝臟）傳送到 877-877。



## 維持肝臟的健康。

- 避免飲酒過量。
- 如果是高危險群，請進行 B 型或 C 型肝炎檢測。
- 注射 A 型或 B 型肝炎疫苗。
- 維持健康的體重：攝取低熱量、低糖與低鹽的營養食物，以及運動。

## 治療肝炎的方法日新月異。

- 就醫治療。
- 和您您的醫生一起檢視您的所有「非處方藥」與處方藥，選出最適合肝臟的藥物。
- 在服用「天然藥物」、維他命、草藥或營養補充品之前，一定要詢問醫生。某些藥物可能有害肝臟。

## 資源

- 紐約市衛生局：[nyc.gov/health/hepatitis](http://nyc.gov/health/hepatitis)
- 美國肝臟基金會：[LiverFoundation.org](http://LiverFoundation.org)
- 疾病控制中心：[CDC.gov/hepatitis](http://CDC.gov/hepatitis)

請撥  
311

如需任何一期的《健康公報》

如需所有《健康公報》，請造訪 [nyc.gov](http://nyc.gov) 並搜尋 **Health Bulletins**。

如需免費的電子郵件訂閱，請造訪 [nyc.gov/health/email](http://nyc.gov/health/email)。

# 健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 98

紐約市健康與心理衛生局

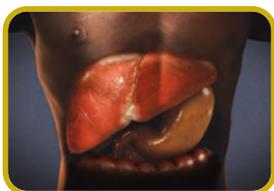
**New York City Department of Health and Mental Hygiene**

Gotham Center, 42-09 28th Street

L.I.C., New York 11101-4134

Bill de Blasio, 市長

Mary T. Bassett, MD, MPH, 局長



您的肝臟能捍衛您的健康：  
請維護它

請撥  
**311**

若需紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥 311，  
電話上提供 170 多種語言的翻譯。



掃描以瀏覽紐約市衛生局肝炎網站  
首頁或將簡訊「LIVER」發給 877-877  
以瞭解您接下來的步驟。