

饮食卫生要精明慎防甲、戊肝炎

甲、戊型肝炎

- 肝炎即是肝脏细胞发炎。肝炎的成因有很多，由过滤性病毒引致的肝炎在本港较常见。其他成因包括酒精、药物、化学剂和遗传病等。
- 甲型和戊型肝炎均是由病毒引起的传染病。主要经由肠道传染，病毒由病人的大便中排出体外，再经由受病毒污染的食物而传播。其传播途径包括饮用或进食受病毒污染而未经煮熟的食水和食物，特别是蚝、蚬、蛤、贻贝等贝壳类。
- 除此之外，甲型肝炎亦可以经人与人接触而传播。而戊型肝炎病毒，在人与人之间传播并不常见。

流行情况

- 在香港，甲型肝炎的传播趋势与已发展国家相似。受感染人数在过去二十年间逐步下降，而感染者的年龄则上升，在香港大部分三十岁以下的青年都从未受感染。因此，一旦病毒流行的时候，感染人数便可能突然激增。
- 近年香港戊型肝炎呈报个案有上升的趋势，并已成为卫生署接获呈报的病毒性肝炎中最常见的一种。每年呈报的戊型肝炎个案由 2000 年的十一宗上升至 2010 年的一百一十八宗。

病征及后果

- 一般患者会于染病后的二至六星期出现病征，包括有轻微发热、全身疲倦、肌肉痛、头痛、食欲不振、恶心呕吐、上腹不适、腹泻，黄疸（皮肤及眼白发黄）及茶尿等等。
- 甲型肝炎病患者年纪愈轻，病征愈轻微。差不多所有在孩童时感染甲型肝炎的患者都没有明显病征，因而从未察觉到曾经受感染。
- 型肝炎患者一般会自己痊愈而产生抗体，令患者终身免疫，不会成为长期带病毒者。但亦有极少数的甲型肝炎病例会发展成肝脏衰竭，甚至死亡。
- 戊型肝炎和甲型肝炎一样，感染后都不变成带病毒者或引致慢性肝病。其死亡率一般较低，通常少于百份之一；但对妊娠第三期的孕妇来说，死亡率可达百份之二十。

预防方法

现时并没有治疗甲型及戊型肝炎的有效药物，因此预防便显得格外重要。市民必须保持良好的个人、食物及环境卫生。

个人卫生

- 时常保持双手清洁；预备食物前、进食前及如厕后都应使用肥皂及清水洗手

饮食卫生

- 食水饮用前要煮沸
- 所有食物，特别是贝壳类海产食物、猪肉和猪内脏，都应清洗干净并彻底煮熟，例如煮滚至少五分钟之后才食用（甲型肝炎病毒在摄氏 85 度煮一分钟才会死亡）
- 分开处理和存放生和熟的食物，以免交叉污染。

环境卫生

- 适当处理污水及排泄物
- 妥善处理及储存食水
- 厨房饮食用具要保持清洁

防疫注射

肝炎疫苗注射

- 甲型肝炎疫苗的主要成份是已失去活性的甲型肝炎病毒，疫苗经注射进入人体后会刺激抗体的产生而形成对甲型肝炎病毒的免疫力。甲型肝炎疫苗注射计划共包括两次注射，第二次疫苗注射通常在第一次注射后的六至十八个月内进行；在接受第一次疫苗注射之后，人体通常需要一个月时间才能产生足以抵御甲型肝炎病毒的抗体。目前，尚未有甲型肝炎疫苗适用于一岁以下儿童。
- 现时，并没有疫苗可以预防戊型肝炎。

免疫球蛋白注射

- 注射甲型肝炎免疫球蛋白的人士，会得到为期三至五个月的免疫保障。那些要在短时间内出发到甲型肝炎流行地区作短暂停留的人士，可以考虑接受此类注射。如果未来将会经常到甲型肝炎病毒传播广泛的地区旅游，可考虑尽早接种甲型肝炎疫苗。
- 戊型肝炎免疫球蛋白仍在试验中。

医治途径

任何人士，如怀疑自己染上甲型或戊型肝炎，应立即到私家或政府诊所进行身体检查，再作诊治，切忌私下乱服成药，引来无穷后患。

网址：<http://www.hepatitis.gov.hk>

卫生署 特别预防计划

2012 年 11 月制作