

預防永遠勝於治療，病者宜從生活飲食起居等細節入手，長期調理。

**B型肝 炎病患平日保健之道及注意事項：**

- 1.初次發現儘快請醫師診治，六個月後再複查一次，以確定表面抗原是否消失或證實已爲慢性帶原者。
- 2.不輸血給別人。
- 3.勿自行亂服藥物或亂吃補藥，以免增加肝臟負擔。
- 4.用餐時採公筷母匙或同桌分食，中菜西吃。
- 5.養成良好衛生習慣。
- 6.孕婦在產前如爲帶原者，嬰兒出生後二十四小時內須注射免疫球蛋白，避免感染。
- 7.不將咀嚼過的食物餵哺嬰兒或用口觸及嬰兒食具及食物。
- 8.避免血液傳給別人，盥洗用具和家人分開使用。
- 9.作息有時、充份休息，避免勞累、疲勞。每天最少有八個小時的睡眠時間，並且最好能在每晚的十點到凌晨兩點，處於熟睡狀態，因爲這個時候正好是人體經脈運行到肝膽的時候，這時若能充分休息對於肝機能的恢復有很好的效果。
- 10.不抽煙、喝酒。
- 11.保持心情舒暢、樂觀人生，避免情緒過於緊張。中醫說的：喜傷心、怒傷肝，故勿脾氣暴躁、發怒、緊張、憂鬱。
- 12.病癒後應照醫師囑咐繼續定期追蹤肝功能檢查及胎兒蛋白檢查及腹部超音檢查。
- 13.定時且適度運動：適度的運動，每星期至少兩次時間在三十分鐘左右運動，不但有助於血液循環，促進新陳代謝，對於神經系統的活絡也很有幫助，並且運動有助於腦部分泌腦內啡，可以有效的對抗憂鬱的情緒。

**B型肝炎病患飲食注意事項：**

肝炎之飲食治療主要在於幫助肝臟組織的再生及避免肝臟的受損。而人在急性發病期往往易由於食慾不振、噁心、嘔吐而無法攝取到其所需之營養素，所以在此期可再配合靜脈注射，以補充足量的水份，鹽類、葡萄糖及各種維生素；一旦病情好轉，應可立即以高熱量、高蛋白、高維生素、低脂、低糖爲飲食的主要原則。直到肝功能測驗顯示其已趨向復原爲止。

- 1.食物方面以新鮮、清淡、自然、均衡的飲食最好，避免進食不新鮮發霉的食物，以及含人工色素、防腐劑、香料、醃製品、煙燻、發酵、加工豆製品等皆易造成肝臟的負擔，最好都避免攝取。
- 2.採少量多餐方式。
- 3.多攝取含植物性的必需脂肪酸，減少會造成低密度膽固醇的動物性脂肪酸，並且油炸、油煎等油膩又易上火的食物少吃。多吃易消化的蛋白質食品，如深海魚類、低脂牛奶、蛋白、豆腐等都是不錯的選擇。可適度的補充綜合維他命，來補足日常飲食所不足的部份。
- 4.多喝水：任何的疾病都擺脫不掉要多喝水，多喝水可以使濃稠的血液得以稀釋，不但促進新陳代謝，對於體內毒素的排出都有很大的幫助且可預防便秘。
- 5.注意營養均衡，養成定時定量攝取適當營養的習慣，多吃天然的綠色蔬菜及水果如花菜、甘藍菜、白菜、豌豆、紫菜、海帶、海藻、香菇、銀耳等。
- 6.食物忌口如油炸物、酸辣刺激性食物，芒果、荔枝、龍眼肉等熱性水果。

## B型肝 炎病患膳食療法

- 1.枸杞菊花茶：枸杞子適量加菊花少許，比例以喝時感覺不苦為原則，用沸水沖泡加蓋待涼後，可加少許蜂蜜。喝完可以再回沖。
- 2.綠豆湯：綠豆適量加水煮沸，取其清液，加糖及鹽少許，即可飲用。
- 3.烏楂飲：烏梅、山楂、甘草各 10 克。加水 1 公斤煮沸去渣，當茶飲用，可加糖少許。
- 4.銀耳紅棗茶：銀耳 50 克、紅棗 10 枚，加水適量煮熟後，加蜂蜜適量，多次服用。
- 5.枸杞蒸蛋：枸杞子滋養肝腎，益精補血，降血脂，保肝抗脂肪作用。雞蛋養血，補五臟，清熱解毒。
- 6.薏仁綠豆湯：薏仁健脾益氣，清利溼熱。綠豆清熱解毒。粳米補中益氣，健脾益胃。
- 7.茵陳蛤蜊湯：茵陳清熱利濕，保肝利膽，降血脂。蛤蜊清熱滋陰，化溫利水。
- 8.玉米鬚燉蚌肉：玉米鬚利水消腫，降壓利尿。蚌肉清熱滋陰，化溫利水。
- 9.黃耆山藥粥：黃耆補氣生血，增強代謝和免疫力，有很好的保肝作用。山藥健脾益腎補肺，含消化素，滋補身體助消化。

以上不可長期獨自食用一種藥膳，因為會造成一些弊端，例如：喝太 多次綠豆湯會有飽脹感，宜輪流食用。