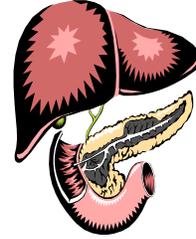




五月是全國肝炎防治宣傳月

什麼是肝炎？

肝炎一詞指肝臟的炎症。毒素、若干藥物、若干疾病、酗酒及細菌和病毒感染，均可能導致肝炎。**病毒性肝炎**是指損害肝臟的一組病毒。病毒性肝炎是肝癌的主要誘因，及進行肝臟移植的最常見原因。許多人並不知道自己感染了病毒性肝炎。最常見的病毒性肝炎類型是 **A 型肝炎**、**B 型肝炎**及 **C 型肝炎**。



本「健康資訊」內容：

- 病毒性肝炎防治意識
- 哮喘引發因素
- 春季安全
- 健康心臟貼士



肝炎症狀

- 發燒
- 喪失食慾
- 腹痛
- 黃疸（皮膚或眼睛發黃）
- 倦怠
- 噁心
- 小便色深
- 關節痛
- 嘔吐
- 灰色大便

您怎樣感染 A 型肝炎：

- 直接接觸受感染人士的大便（糞便）
- 將受感染人士如廁或更換尿布後未洗手即接觸的任何物品放入口中
- 與受感染人士進行口肛交

您怎樣感染 B 型及 C 型肝炎：

- 直接接觸受感染人士的血液
- 與受感染伴侶未採取防範措施進行性行爲
- 受感染母親所生的嬰兒
- 共用針頭及器具注射藥品
- 直接接觸受感染人士的開放傷口或使用過的繃帶
- 意外被針刺
- 使用不潔淨的器具紋身／打孔
- 與受感染人士共用剃刀及牙刷等個人用品

病毒性肝炎的疫苗預防及治療

	A 型肝炎	B 型肝炎	C 型肝炎
疫苗？	是	是	否
治療？	無指定療法（疾病通常會自愈）	是	是

B 型肝炎及 C 型肝炎若不治療，可能轉為慢性甚至致命。
請諮詢醫生您是否有感染肝炎的風險。

獲取最新健康資訊

您可於下列網址找到多種語言版本的「健康資訊」：

http://www.phila.gov/Health/units/ddc/Health_Bulletin/The_Health_Bulletin.html。

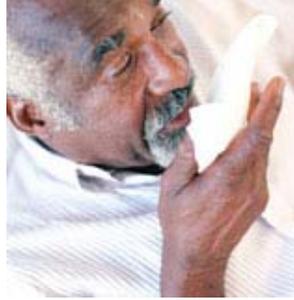
您想瞭解某個健康話題的更多資訊嗎？請告訴我們。有關「健康資訊」的更多資訊，請聯絡 Marialisa Ramirez，電話：215-685-6861，或發送電子郵件至 Healthbulletin@phila.gov。

哮喘引發因素

哮喘是一種影響您肺臟健康的疾病。可能引起喘息、氣短、胸悶及咳嗽。可透過服用哮喘藥物及避免**哮喘引發因素**（可能導致哮喘發作的事物）加以控制。您應預防或消除家中可能導致哮喘惡化的**哮喘引發因素**。

哮喘引發因素

- 呼吸道感染
- 吸入二手煙
- 室外空氣污染
- 蟑螂過敏原
- 草地及花粉
- 塵蟎
- 寵物
- 真菌



倘您患有哮喘，切記按照醫生指示服藥。避開可能引起哮喘發作的**哮喘引發因素**。倘您使用吸入器，請務必隨身攜帶。使用吸入器的頻率高於醫生指示，可能導致哮喘惡化！

春季娛樂及安全

春天是鍛煉和帶孩子及寵物到戶外玩耍的好時光。幫助您的孩子在春季保持健康及安全。

致成人及兒童的幾點建議：

- 踩單車時務必佩戴頭盔，以防頭部受傷
- 切勿與您不認識的犬隻玩耍（可能被咬傷！）
- 倘被犬咬傷，立即告訴他人
- 倘您或他人被犬或其他動物咬傷，請致電健康部門，電話：(215) 685-6748。他們會指引您進行急救。

健康心臟貼士

心臟病是美國首要的死亡原因。所有年齡的人均可能罹患心臟病。您可透過下列健康方法預防心臟病：

- **健康飲食**。多吃新鮮水果及蔬菜。
- **保持健康體重**。超重可能增加您患心臟病的風險。
- **經常鍛煉**。鍛煉可幫您維持健康體重，並降低膽固醇及血壓。
- **切勿吸煙**。吸煙顯著增加患心臟病的風險。
- **控制飲酒**。過量飲酒導致高血壓。
- **控制您的糖尿病**。高血糖可能增加您患心臟病的風險。



心臟病發作時，若您瞭解有關跡象及症狀，**立即撥打 9-1-1**，並盡快就醫，則獲救的可能性較高。心臟病發作的症狀包括：

- 雙顎、頸部或背部疼痛
- 感覺虛弱、頭暈或眩暈
- 胸痛
- 雙臂或肩部疼痛
- 氣短