

## 讀者 Q&A

Q：我的家人最近被檢查出來有感染 B 型肝炎，請問我跟他生活在一起會不會被傳染？跟他一起吃飯有沒有關係？

A：B 型肝炎病毒主要傳播的途徑為血液及體液，與 B 型肝炎帶原者沒有血液或體液的接觸（例如：共用牙刷或刮鬍刀、發生性行為等），並不會被感染，一起用餐更是無妨。

Q：我看了一本書，上面寫到「糖尿病病人不能喝牛奶」，想請問不喝牛奶可以用豆漿取代嗎？

A：糖尿病患者飲食上須控制醣類攝取，而牛奶一杯（240c.c.）醣類含量約 12 克，您可依照醫師或營養師建議您的每日醣類攝取量與其他含醣類食物做搭配，並非「不能喝牛奶」。糖尿病的飲食控制是複雜的，不能只用一句話就下結論，若您對於營養成分的種類和飲食份量不了解，建議您可掛營養門診尋求專業協助。

健康教育中心