

讀者 Q&A

問題：

我最近注意到一件事，就是我跟朋友打球之後去上廁所，小便就會有點紅紅的，但是解過一兩次尿之後就不會了，請問這會不會有關係？

回覆：長時間激烈運動後的血尿，有可能是因為體內膀胱壁與膀胱底部重複碰撞造成的出血，也有可能是激烈運動讓身體處在無氧的狀態，此時腎臟為了提升通透性，較容易濾出紅血球到尿液中。

激烈運動後的血尿通常會在一周內消失，建議您可持續觀察；而運動前及運動期間增加水分攝取應可稍微改善激烈運動造成的血尿。若停止運動後一周仍有血尿情況，建議至泌尿科門診做進一步檢查評估。

問題：

我爸爸之前做健康檢查時，發現他有 C 肝，我想請問 C 肝病

人有什麼需要特別注意的地方嗎？我跟他一起吃飯會不會被傳染？

回覆：C 型肝炎病毒主要透過血液及母子垂直傳染，若與他人共用注射針具、受汙染的血液輸注、不安全的性行為等皆有感染風險。一般的日常生活接觸（包括一同進食、握手、擁抱等）並不會感染 C 型肝炎病毒。

感染 C 型肝炎病毒的病人，有很大的機率會進展為慢性肝炎、肝硬化，甚至肝癌；所幸數年前新型口服抗病毒藥物問世，治療效果好，副作用較少且健保給付，若發現 C 肝，建議可掛診內科部消化內科，由專業醫師詳細評估診療。

健康教育中心