

消滅C肝 全民動起來



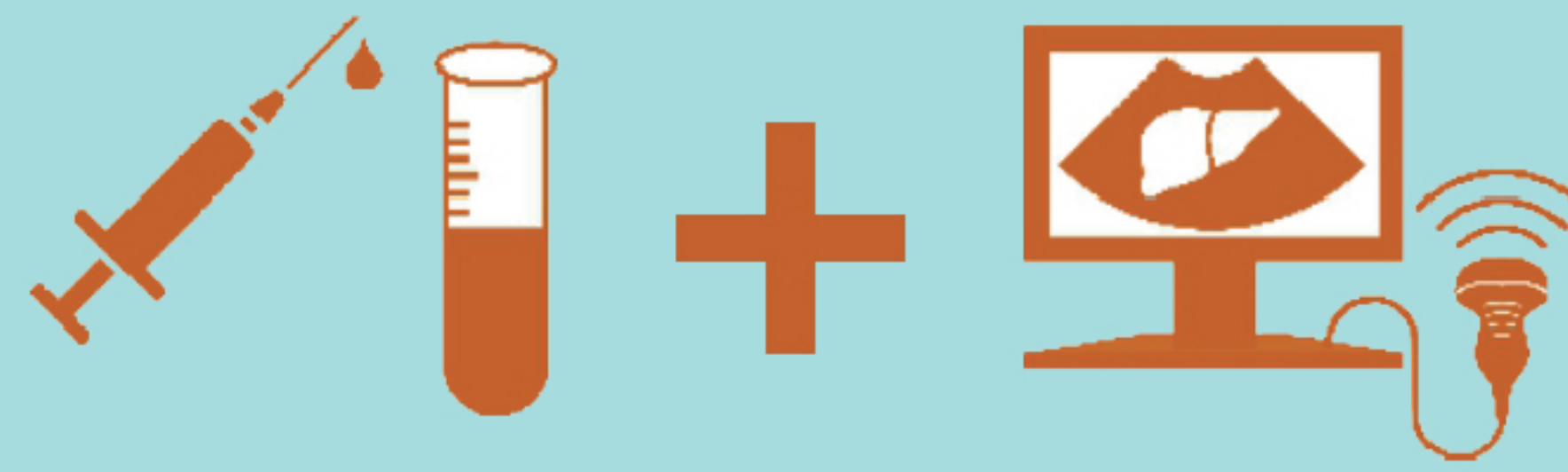
台南市立醫院 腸胃肝膽內科
李崇瑋肝炎個管師
財團法人肝病防治學術基金會
台南分會護理師

每當新聞媒體播報著有知名人士因肝癌病逝時，讓人難過心情就會湧上心頭。人們忙碌生活總是努力犧牲奉獻，把青春歲月和健康身體貢獻給社會大眾和身旁摯愛親友，總是忘了要好好善待自己，早已不知上次安排的健康檢查是何時，甚至遺忘自己正是B型肝炎帶原者或是慢性C型肝炎感染者。

身體內正遭受病毒性肝炎感染，有些人會選擇與病毒共存的生活模式，但猛爆性肝炎奪命利刃危機，這樣的焦慮痛苦不只影響著心理，更讓勞碌的肝臟，默默承受無情的病毒發動一次又一次的攻擊，病毒進行著悄無聲息破壞引起的慢性肝炎，肝臟長期而持續發炎累積導致的肝硬化，甚至駭人的肝癌也正在靠近中。

民眾來醫院抽血篩檢發現罹患C型肝炎時，疑惑的心情都會湧上心頭，並說著生活上的飲食衛生都有在注意、環境清潔都多麼細心。但其實B型肝炎和C型肝炎都是透過血液或體液才會傳染的疾病，民眾一聽更狐疑，從未與人共用牙刷、刮鬍刀和指甲剪，也沒穿過耳洞、紋眉，更不可能刺青和不安全的性行為。但經過解釋後，才回想起可能是台灣早期醫療環境相當貧乏，小時候生病時只能找密醫，拋棄式的針具被重複使用、手術器械消毒不完全，導致C型肝炎病毒感染。

由於感染B和C型肝炎病毒，平時在生活中不會有明顯或不舒服反應，讓民眾不知已被感染。另外肝臟的內部沒有痛覺神經，產生肝癌早期、中期都不會有特殊症狀，如果不定時透過篩檢，患者難以發現已罹癌。最好的方法就是做完整的肝臟檢查，年滿45至79歲民眾可搭配成人預防保健服務，接受終身一次B型肝炎和C型肝炎篩檢；40歲以上每3年1次成人健檢項目肝發炎指數。如要防範肝癌危害，民眾也可至胃腸肝膽科由專科醫師評估健康狀況，安排定期回診篩檢肝發炎指數(GOT、GPT)、甲型胎兒蛋白(AFP)、以及腹部超音波檢查。



抽血

腹部超音波

肝癌仍是威脅國人生命的重要疾病，台灣每年約有1萬多人死於因肝癌和慢性肝炎、肝硬化。而引起國人罹患肝硬化及肝癌最主要的原因就是B型肝炎及C型肝炎病毒，而C型肝炎早期只有傳統干擾素針劑治療，副作用甚大，嚴重影響到工作及生活品質，讓人卻步。直到現今已有全口服抗病毒藥物可治療，只需**口服的方式，就可根除C型肝炎病毒**，服用簡便、副作用甚低、療程短，更重要的是治癒率高達98%以上，藥品的醫療費用又有健保補助，大大提升病患的治療意願，所以只要血中測得到C肝病毒，均建議立即接受治療，直至目前為止共有13萬人已完成口服藥療程。

因此多方條件提供治療管道下，衛生福利部國民健康署訂定目標在西元2025年台灣根除C肝計畫，並於健保提供每年約五萬人的C肝醫療補助名額。因此自知曾經檢驗過Anti-HCV呈現陽性的病人，都可到醫院及診所評估是否有C肝病毒需要治療；而尚不自知是否有遭受肝炎病毒感染的民眾，也可至地方醫療院所評估是否有符合篩檢資格。有B、C肝的民眾不要以為沒症狀就不用就醫，盡快接受篩檢、盡早治療，人生才無憾！



消滅C肝 全民動起來！

中醫節氣養生

清明

柳營奇美醫院中醫部
李俞生 醫師



清明古稱三月節，春季為肝氣升發旺盛時節，隨後即將進入夏季，氣候溫和、草木萌發，杏桃開花，處處給人以清新明朗的感覺，此時季節風大，人體易受風邪所傷出現呼吸道症狀、高血壓、過敏症狀、傳染病，加上清明多雨容易引發環境溼氣，在風邪與濕邪共同作用下，也更容易引發關節炎病症。古代會以香草燻身體及草藥沐浴，來處理風濕邪氣引起的疾病，亦有滅菌衛生概念。

飲食方面，除進食當令蔬菜外，適合進食番薯、白菜、蘿蔔、芋頭等溫胃祛濕食物，也可選擇護肝養肺的薺菜、菠菜、山藥。飲食原則以清補為主，忌酸宜溫性食物，避開發物。因人體肝氣升發，肝氣過於旺盛，食酸助長肝氣容易損傷脾胃。黃帝內經：春傷於風，夏生飧瀉。春季傷於風邪，助長過旺肝氣，影響胃腸運化。肝在五味中對應是酸，酸性過多不利胃腸功能，影響消化吸收，此時也不宜吃羊肉、炒花生、炒瓜子、海魚、蝦、螃蟹等。一般發物指的是動風生痰、發毒助火助邪之品，進食容易有發熱、發瘡、上火、動風、生痰、脹氣便秘、腹瀉等症狀。慢性疾病者要避免進食如高蛋白質海鮮、鹹菜、筍類食物。

清明養生應調和陰陽、輔助正氣，採用綜合調養的方法。如情志調攝，減輕和消除異常情志反應，移情異性，保持心情舒暢。春天是精神病易發季節，一般人也可能出現情緒不穩、多夢、思維活躍難以集中、睏倦乏力、精神不振等症。根據個人體質狀況和愛好培養興趣，舒暢情志，養肝調神。可踏青賞景、散步、練太極拳、瑜珈或八段錦等，有利於人體吐故納新，採納真氣，以化精血，充養臟腑。

《老子》：「道法自然。」此為說明養生道理應順應節氣，不同節氣配合飲食、作息、運動上轉變。在細微來說，人體在不同節氣主要運行的經絡和臟腑也不同，春氣升發帶動人體肝氣升發，清明可以多按摩肝經的太衝穴（圖一）配合膽經的陽陵泉穴（圖二）去調降肝氣，再加脾經的公孫穴（圖三）、陰陵泉穴（圖四），合併使用有疏肝健脾之功。



太衝穴

圖一 肝經**太衝穴**位置，第一與第二趾間，從趾間往上約食中兩指合併距離，按壓痠脹感明顯位置。

陽陵泉穴

圖二 **陽陵泉穴**在小腿外側，兩塊骨頭（外側為腓骨小頭，內側為脛骨粗隆）為正三角形兩點，找出正三角形頂點位置即是。



公孫穴

圖三 尋找足踝內側骨緣，足弓骨緣的最高點即是**公孫穴**，有治療頭暈、心悸、胸悶、消化性潰瘍的效果。

陰陵泉穴

圖四 自小腿內側骨緣向上推，推到近膝蓋內側緣直角部位即是**陰陵泉穴**，有治療腎炎、腸炎、腹水的效果。



健康知識+

- ★ 嚼檳榔不加配料也會導致癌症。
- ★ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好。
- ★ B、C型肝炎篩檢資格：45-79歲或40-79歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢。
- ★ 長者三好一巧高齡飲食原則，吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧。
- ★ 世界衛生組織建議以身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 來衡量肥胖程度，其計算公式是 $BMI = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 (\text{公尺})}$