



淺談C型肝炎與慢性疾病之關係



衛生福利部臺南醫院新化分院
張耀仁院長

C型肝炎是一種由C型肝炎病毒引起的肝炎，在台灣估計有20~40萬人受到感染。如果C型肝炎病毒長期留在我們體內，就會變成慢性C型肝炎，將來有可能轉變成肝硬化，甚至出現肝癌。因此對於C型肝炎的病人來講，及早使用藥物是治療C型肝炎的關鍵。

C型肝炎病毒除了對肝臟造成破壞以外，也會對其他器官造成影響。可能是因為C型肝炎病毒會讓肝臟跟其他器官引起發炎。下面就介紹C型肝炎跟一些常見疾病的關係。

糖尿病跟C型肝炎有密切關係

許多研究結果指出，C型肝炎患者得到第二型糖尿病的風險較正常人高出數倍。相反來說，第二型糖尿病的病人，如果得到C型肝炎，會讓肝臟纖維化轉成肝硬化或變成肝癌的機會變高。為什麼會這樣？

在正常人體內有一種賀爾蒙叫做胰島素。胰島素會調整人體血糖的濃度，當我們吃進食物，血液中的葡萄糖濃度會升高，這時胰臟分泌胰島素。胰島素會讓肝臟停止製造葡萄糖，並把葡萄糖儲存到肌肉。C型肝炎病人之容易罹患糖尿病，原因就是病人出現「胰島素阻抗」這種效應。胰島素阻抗會讓肝臟跟肌肉對胰島素的反應變差，結果肝臟一直製造葡萄糖，肌肉也沒辦法回收葡萄糖。久而久之血液內的葡萄糖濃度越來越高，最後就演變成第二型糖尿病了。因此對C型肝炎病人來說，如能早日治癒C型肝炎，將改善胰島素阻抗，讓血糖濃度維持在比較正常的程度。

C型肝炎跟愛滋病易合併感染

因為C型肝炎容易從血液傳染，這一點與愛滋病的HIV病毒相似。使用未消毒過的針頭，將有可能同時感染C型肝炎及HIV。而愛滋病病患得到C型肝炎時，轉變成肝硬化的時間也較沒有愛滋病的C型肝炎病人來得短。所以愛滋病病人應檢查是否同時罹患C型肝炎，如果血液內出現C型肝炎病毒的話，就要趕快治療。

C型肝炎跟慢性腎臟病的關係

研究指出C型肝炎病人得到慢性腎臟病的機會比一般人高。因為C型肝炎病毒會引發腎臟裡的腎絲球與腎小管產生病變，破壞腎臟功能。另外，前面提到C型肝炎與糖尿病有密切關係，而糖尿病又會跟高血壓、心臟病及腎臟病有關。這些疾病如果不好好控制，到最後引發慢性腎臟衰竭及末期腎病變的話，就會走上洗腎這條路。所以已經得到C型肝炎的病人，應該趕緊

使用藥物治療，避免肝臟跟腎臟功能都變壞，走上雙輸的結局。

結論

目前已經有很有效的抗病毒藥物可以治好C型肝炎，統計起來治療痊癒的比例可達到98 - 99%。因此及早使用抗病毒藥物並定期追蹤有無併發症發生，是治療C型肝炎的不二法門。如果可以早期發現自己體內的C型肝炎的話，除了可以避免罹患肝硬化或肝癌，也可以減少其他器官產生病變。所以，趕快到各醫療院所，抽血檢查自己體內有沒有C型肝炎病毒吧！

中醫談大暑節氣養生



崇學馬光中醫診所
黃千瑞 醫師

「大暑」是夏季最後一個節氣，約國曆的7月22日~24日之間。大暑可分三候：「一候腐草為螢，二候土潤溽暑，三候大雨時行。」從一開始輕羅小扇撲流螢，然後天氣逐漸悶熱，空氣濕度增加，大地也跟著濕潤起來。大家在夏日一定有類似經驗，感覺處於一個大蒸籠內，身體濕氣熱氣都散不出去，超級不舒服的！但隨著時間推移，大暑時節的午後很容易下起大雷雨，一陣陣雨勢過後，暑熱漸減，迎向秋季涼爽氣候。《二十四節氣解》提到：「大暑，乃炎熱之極也。」面對這樣炎熱的「大暑」節氣，身體可能出現哪些疾患？我們該如何預防保健呢？

防曬通風多喝水，避暑養生

暑熱耗氣傷津。《內經》：「壯火食氣。」過度炎熱的天氣容易損傷人體陽氣，同時熱逼汗出，出現口乾舌燥、解尿不暢的情況。輕則令人精神不振，重則導致中暑甚至熱衰竭危及生命。提醒減少正午烈日出門或注意防曬；室內環境保持清涼通風，打開窗戶風扇或開啟空調設備；記得多補充水份預防中暑。

清涼解暑好食物，涼補養生

大暑高溫濕溽，可以選擇清涼解暑的食物來達到節氣養生。須注意的是中醫的「涼」是指食物屬性，並非溫度高低，就像是綠豆湯或仙草茶，都是夏日隨手可得的飲品，媽媽們更可以煲個冬瓜湯來慰勞家人。不過脾胃虛寒或敏感體質民眾就要注意，建議由醫師根據個人體質辨證論治來決定可否飲用或調整配伍。



【仙草】
甘、淡、涼寒
→清熱、利濕

大暑慎防「因暑貪涼」。如同前面提到，涼補並非摸起來或吃起來冰涼的東西，例如挫冰就是NG食物。為什麼呢？大家都知道「大暑」天氣炎熱，也容易出汗，如果碰到一些不適合的食物例如冰飲冰品，會使皮膚腠理（毛孔）很快收縮，除了無法正常排汗，體內熱氣或濕氣也無法排出，造成皮膚搔癢伴隨疹塊或濕疹病灶。另外，脾胃功能也會受影響，出現腹痛或腹瀉。



【綠豆】
味甘、性寒
→清熱解毒
→消暑利尿



【冬瓜】
甘、淡、涼
→清熱利水
→解暑熱

刮痧與穴位按摩，經絡養生

除了選用清暑利濕食物之外，我們還可以局部刮痧或按摩足三里穴位來自我保健唷！「刮痧」是中醫智慧結晶的相傳，當體內氣血淤積阻塞時，病症就可能產生。刮痧刺激體表經絡，達到促進氣血循環的功效。像是炎炎夏日中暑時，利用刮痧讓身體熱氣排出，皮膚會顯現皮下出血或瘀血小點，這些都是皮膚出痧的反應。不過出痧程度和個人體質、病情程度都有關，提醒大家千萬不要為了想刮出痧而過度使力，反而造成皮膚發炎感染，而且刮痧後喝些溫開水補充水分。

「足三里」是足陽明胃經穴位。可以從外側膝蓋骨下方的凹窩，再往下延伸四橫指處(三吋)。「胃者五臟六腑之海，胃為水穀之海，為倉廩之官」，因此脾胃系統或消化問題都可以多多按摩足三里穴位。



【足三里穴】
從外側膝蓋骨
下方的凹窩，
往下延伸四橫
指處(三吋)。

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。
- ★ 戒菸省錢賺健康免費戒菸專線0800-636363。
- ★ line搜尋「臺南市政府衛生局社區營養推廣中心」，每周三下午16:00-17:00會有營養師在線上為大家服務，歡迎大家多多利用並提問營養問題