

C型肝炎治療後注意事項



柳營奇美醫院
陳志州副院長

目前在治療C型肝炎的藥物非常有效，而且治療的時程與相關的副作用很少。現在C型肝炎的治療已廣為大家接受，然而一些治療後數據的判讀，也就是說治療後的病人怎樣去了解自己是否已經治癒，跟健康的人有何差異，常有病人不太了解，藉此加以說明。

C型肝炎是一種病毒，經由帶有病毒的血液傳染給人。因為病毒本身的不穩定，再加上時常變異的特性，因此人的身體針對病毒蛋白質（抗原）而產生的抗體無法有效地防止病毒的再感染（例如流感，因此每年都要打一次流感疫苗，但是C型肝炎就沒有辦法研發出有效的疫苗），也不能有效地清除感染後的病毒。

情況	Anti-HCV C型肝炎抗體	HCV RNA C型肝炎核糖核酸，俗稱病毒	治療	含意	是否可以捐血
未曾接受過抗病毒治療（例如干擾素或口服抗病毒藥物）					
一	陰性	不用檢驗	不用治療	未曾感染，沒有C型肝炎。	如果沒有其他原因的肝炎，是可以捐血。
二	陽性	陰性	不用治療	曾經感染，自然痊癒。	理論可以，但因無法區別是否有病，不宜捐血。
三	陽性	陽性	需要治療	慢性C型肝炎。	不宜
曾接受過抗病毒治療（例如干擾素或口服抗病毒藥物）					
四	陽性	陰性	不需治療	治療過後痊癒	不宜
五	陽性	陽性	需要治療	治療失敗，依抗藥性情況選擇新藥物。	不宜
六	陰性	陰性	不需要	治療成功，可能是治療超過十年以上。	可以

所以目前抽血檢驗出來的C型肝炎抗體並沒有抵抗力（這點跟B型肝炎表面抗原抗體不同），換句話說，我們一般用來檢驗是否有慢性C型肝炎的抗體只能做為一個人是否感染過C型肝炎病毒的依據，簡單的說當檢驗出Anti-HCV陽性的情況，代表一個人曾經感染過C型肝炎病毒，但是它的臨床涵義有很多情況。

感染C型肝炎病毒，經過急性期的肝炎階段，就一定會轉變為慢性C型肝炎的情況嗎？

並不是這樣的。經過大規模的研究，感染過C型肝炎病毒的人大約只有三分之二到四分之三的人會轉變成慢性肝炎。也就是說有三分之一到四分之一的人會自然痊癒。

根據我們的調查，如果感染C型肝炎病毒是經由輸血感染到的（一般俗稱的「血牛」的血），將近百分之百會變成慢性C型肝炎。而如果經由肌肉注射感染的情況，罹患慢性C型肝炎常常是頻繁注射的人；偶爾注射藥物治療疾病的人，很多會呈現anti-HCV陽性，但是自然痊癒的情況。

而所謂的感染過後自然痊癒，是指anti-HCV陽性但是血液中檢驗不出C型肝炎核糖核酸（也就是一般稱的C型肝炎病毒）。而慢性C型肝炎的病人就是被檢驗出anti-HCV陽性，且血液中可以檢驗出C型肝炎核糖核酸。

在治療過後的病人何時可以稱為痊癒呢？

治療成功的病人就是經過治療之後，停藥三個月後血液中檢驗不出C型肝炎病毒核糖核酸的人，這時候不論anti-HCV是否為陽性都稱為治療成功，也就是慢性C型肝炎痊癒。

anti-HCV陽性，但是血液中沒有C型肝炎核糖核酸的人是否可以輸血？

理論上是可以的，可是捐血中心無法為每個捐血的人檢驗C型肝炎核糖核酸，因此只用anti-HCV來篩檢是否為陽性以此來判讀有無C型肝炎，這樣是無法區分捐血的人是否帶有病毒，因此不會使用anti-HCV陽性帶原者的血以策安全。

換換吃， 血糖控制樣樣好

永德康內科診所 杜詠馨營養師



「什麼都不能吃，人生無趣味」這是初次諮詢時最常聽到的一句話。

看過電影「活個精彩The upside」嗎？長時間面對疾病無法擺脫很無趣，日復一日年復一年都過得差不多、吃的一般般，每日血糖機「隨堂考」，三個月抽血「期中考」，想著想著…心理壓力好大!!!

「我想吃遍山珍海味」

可以，但，有沒有去找過營養師？「給自己機會，讓專業的來」，營養師會問出日常整天的飲食回憶紀錄看看你有沒有營養不均，我們一起討論、融合，找出可以喬一下的地方，調整一下飲食時間或飲食量，畢竟，營養師沒有24小時在你身邊呀！回家後開始改變就是好事情、就值得嘉許，如果試過還是沒辦法，跟營養師再一次討論，有很多撇步等你來挖掘。

現在，就讓我在空中跟大家傳授密技，讓朋友們也能吃的豐富、控制得宜。

食物分六大類，六類每天都要吃

（對，沒錯，每天都要吃，人生喜彩色ㄟ）但跟血糖直接相關的食物有三類：①全穀雜糧類②水果類③乳品類，這三類份量控制好，血糖就棒棒噠~~~

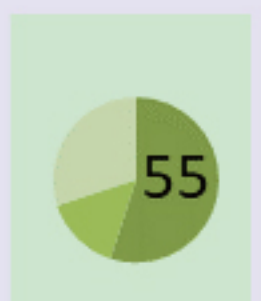
全穀雜糧類—不是所有的植物都是菜，口感吃起來綿綿鬆鬆、有飽足感的植物大多都是全穀雜糧類，很多人誤會不能吃，其實是在總量裡換著吃，盡可能選整顆帶殼的、顏色豐富的、看的到一絲一絲的。以下常見是一份全穀雜糧類的量：

五穀飯1/4碗=蕎麥麵條(熟)1/2碗=全麥吐司1/2片=麥片3湯匙=餃子皮3張=蘇打餅乾3片=小地瓜1/2個=中型全麥饅頭1/3個

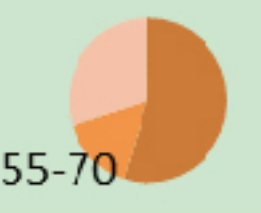
小技巧：可以加些蔬菜類的金針菇、豆魚蛋肉類的毛豆，一起煮成日式炊飯，碗裡面裝一樣多，卻減少醣量喔！

水果類—不管是酸的檸檬、不甜的芭樂、超甜的西瓜，通通都含有果糖喔！

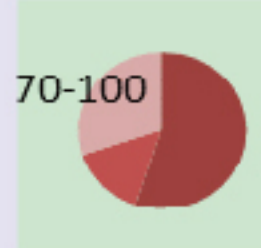
小技巧：選擇低GI的水果直接吃，一次吃一份，一天不超過二份。（一份水果是飯碗的八分滿，約一個成年女性的拳頭大）



低GI(蘋果.芭樂.黃奇異果.綠奇異果.小番茄.橘子.茂谷柑.柳丁.葡萄柚.櫻桃.西洋梨.水蜜桃.玫瑰桃.草莓.芒果)



中GI(鳳梨.成熟香蕉.木瓜)



高GI(西瓜.荔枝.龍眼)

乳品類—一天不超過1份，不一定要鮮奶，可以依照自己的習慣選擇不同型態或溫度的乳品(鮮奶、奶粉、保久乳的營養價值差不多)，也可以換成含有益生菌的優格、優酪乳，或夾在麵包裡和焗烤飯的起司唷！

以下常見是一份乳品類的量：

全脂奶粉4匙=全脂奶1杯=無糖優酪乳1杯=無糖優格3/4杯=起司片2片

小技巧：選無添加糖、品牌換著吃，是不二法門！有乳糖不耐症容易拉肚子可以先從少量慢慢增加。

名字裡有豆，就是豆類嗎？

粗略地看可以這樣分類…

紅豆、綠豆、花豆、青豆、皇帝豆（綿綿鬆鬆的）→全穀雜糧類

黑豆、黃豆、毛豆（偏硬的）→豆魚蛋肉類
敏豆、菜豆、荷蘭豆、豆芽（豆筴及整支可食的）→蔬菜類

水喝夠了嗎？

很多人喜歡喝含糖手搖飲，或覺得想吃一點東西，你有聆聽身體真正的需求嗎？其實是想「喝水」

試試看，如果水喝了300-500 cc還是會餓，再來想想今天乳品類吃了嗎？水果類吃了嗎？如果沒有，在這個時候補一份是個聰明好方法。

小提醒，合併有腎臟疾病的朋友，若需要限制飲食中蛋白質、水分、磷、鉀、鈉，應再與您的營養師討論飲食內容喔！



更多食譜

香檸柚瓣涼拌豆皮(1人份)

• 材 料

豆皮絲 60公克、柚子 50公克、金針菇 20公克、小黃瓜 20公克、
乳酪絲 10公克、大紅辣椒 3公克、烘焙黑芝麻 適量、橄欖油 適量

調味料

義大利香料 適量、鹽巴 適量、新鮮檸檬汁 5c.c



• 營養分析 (1人份)

熱量 194.53大卡、蛋白質 19.351公克、脂肪 9.373公克、
碳水化合物 10.502公克、膳食纖維 2.367公克

• 作 法

1. 柚子隨意剝成瓣狀、小黃瓜切成細長狀、辣椒切細絲備用，再將豆皮、金珍菇及小黃瓜分別用滾水川燙後撈起放涼或冰鎮。
2. 放涼的豆皮剝成細絲。
3. 所有的食材放入器皿中，加入適量的鹽巴及橄欖油和義大利香料，再擠上新鮮的檸檬汁增加香氣提味，充分均勻攪拌所有食材，最後灑上乳酪絲和黑芝麻即可。

• 健康特色

香檸柚瓣涼拌豆皮這道素食料理裡面有蔬菜類的金珍菇、小黃瓜與大紅辣椒；豆魚蛋肉類的豆皮；乳品類的乳酪絲；水果類的柚子與檸檬；油脂與堅果種子類的黑芝麻、橄欖油。

小小一碟就囊括了五大類食物，若再配上一碗飯，當餐就能攝取到六大類食物了喔！

社區營養推廣中心營養師指出，素食者因為沒有攝取魚、肉類食物，尤其全素者連蛋都沒有攝取，很容易導致蛋白質吃得不夠，而好的蛋白質是人體必需的，建議素食者可以藉由豆製品來補充蛋白質，豆皮即是優良的植物性蛋白質來源，且富含維生素B6、維生素E、皂素、大豆異黃酮、鈣、鎂、鐵、鋅等營養素，易於消化，老幼皆宜，是相當健康的食材。

攝取量可以依照國民健康署公布的我的餐盤「豆魚蛋肉一掌心」原則，以滿足每日所需。搭配富含維生素B1、B2、C、胡蘿蔔素、鈣、磷、鐵的臺南在地食材-柚子，讓我們吃得清新健康無負擔。

※有任何營養相關問題歡迎洽詢「臺南市社區營養推廣中心」，06-6357716轉261梁先生

糖尿病病友 感恩音樂會

活 動	時 間	地 點
音為有你 感恩音樂	108.11.10(星期日) 09:00-12:00	成大醫院 成杏廳

國民健康講座 開放自由入座

講 座	時 間	地 點	講 師
不檢查沒事 一檢查就出事	108.11.10(星期日) 10:00-12:00	臺南文化中心 B1國際會議廳	奇美醫院 胃腸肝膽科 王宿鴻醫師

★ 親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。



108年『婦女乳房X光攝影檢查』場次
<https://goo.gl/k7aBtW>



108年『婦女子宮頸抹片檢查』排程
<https://goo.gl/zWkQ5q>

• 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
- ★ 戒菸省錢賺健康 免費戒菸專線0800-636363
- ★ 電子煙不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法
- ★ 維持健康腰圍，遠離代謝症候群—男性腰圍小於90公分、女性腰圍小於80公分
- ★ 烹調食物時添加微量【含氟食鹽】預防蛀牙保護牙齒

