

根除C肝不是夢 健康人生有你同行



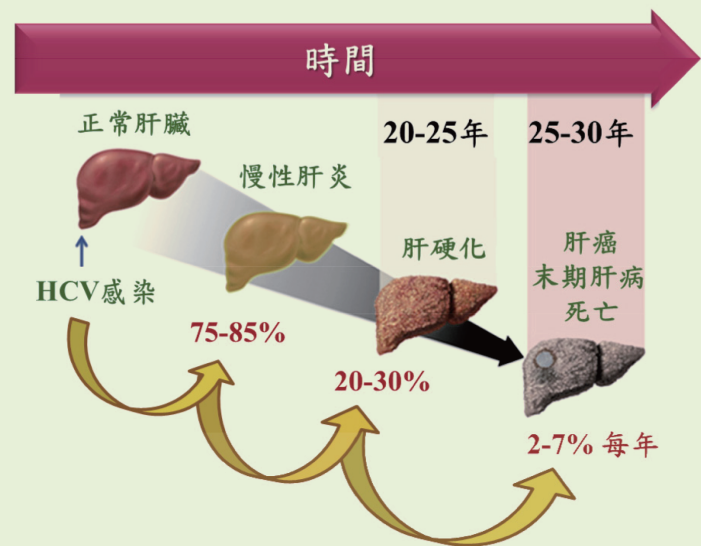
台南市立醫院肝膽腸胃科
郭明正醫師

肝炎一直以來可說是我國的國病之一，根據衛福部公布的國人十大死因，近40年來，癌症始終位於十大死因的榜首，2021年「肝和肝內膽管癌」更是高居癌症死因的第二名，而「慢性肝病及肝硬化」也位於國人十大死因的第十名，可見肝病對國人實在影響甚鉅。

造成國人慢性肝病、肝硬化及肝癌的主因為慢性B型肝炎及C型肝炎感染，早年國內B型肝炎盛行率高，多為母子垂直感染，但在B型肝炎疫苗問世後，年輕族群的B肝帶原比例

已降到1%以下。然而C型肝炎目前

尚無疫苗可以預防，在這些感染的人群中，約有20-40%的人會自行痊癒，其餘人則會發展成為慢性C型肝炎，若沒有接受治療，病毒可能會終身存在體內，最後引發肝硬化甚至是肝癌的發生。



慢性C型肝炎感染的自然病史
(資料來源：Lingala S, Ghany MG: Natural History of Hepatitis C. Gastroenterology clinics of North America 2015, 44(4):717-734.)

由於肝臟沒有神經，大部分C型肝炎感染者，多為無症狀或症狀輕微，有些人甚至連肝功能指數都是正常，所以必須要抽血檢驗C型肝炎抗體才能知道是否受到感染，也因此多數感染者並不清楚自己是否已受感染或如何被感染；我們在門診也常有剛檢驗出慢性C型肝炎的患者反映自己從來沒有甚麼不舒服的症

狀，也不知道自己有肝炎，是健康檢查才知道，所以才到肝膽腸胃科門診接受進一步的檢查及治療。在國家消除C肝政策綱領以篩檢支持治療的策略下，國民健康署自111年起提供年齡在45-79歲(原住民年齡40-79歲)的民衆，終身一次免費B、C肝篩檢。若C型肝炎抗體檢查結果為陽性，則要再進一步接受C型肝炎病毒檢測。若血清中檢驗出有C肝病毒，目前已有新一代全口服抗病毒藥可供C型肝炎治療，治癒率高達99%，治療期間也只要2-3個月，副作用少，方便又安全。

早期C型肝炎全口服抗病毒藥物因價格昂貴，又無健保給付，令許多人怯步。為嘉惠多數C肝患者，自2017年1月起，衛福部已將C肝口服藥納入健保給付；2019年1月起更放寬治療給付條件，只要確認感染C肝，並檢驗到病毒，健保都可給付；2021年6月更通過二次治療給付，包括治療時曾經醫師評估停藥而治療中斷、治癒後再次感染及治療不完全或治療失敗等三大族群皆可接受健保給付的第二次療程。所以不管是新檢驗出有C型肝炎病毒或曾驗過病毒但尚未治療，還是曾經治療失敗的人，都應盡快接受治療，以減少肝炎病毒對身體

的傷害。

C型肝炎是經由血液傳染的，避免傳染最主要的方式就是要避免與他人有血液上的接觸。除了養成良好個人衛生習慣，不與別人共用刮鬍刀、牙刷、指甲剪，也應避免不必要的打針、針灸、刺青、穿耳洞等可能接觸感染血液的高風險行為。平常維持正常的生活作息，飲食上無特殊限制，均衡飲食並吃新鮮的食物即可，亦不要隨意服用成藥、中草藥、補藥或偏方，同時須戒菸及戒酒，避免給肝臟更多負擔。

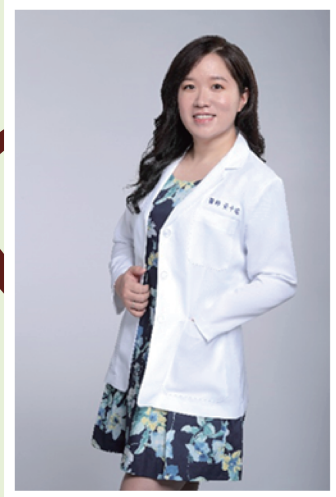
最重要的是，若本身已是C型肝炎患者，無論是否曾接受藥物治療，將來罹患肝硬化及肝癌的機率仍比一般人高，因此仍應定期追蹤檢查，醫師會依個人狀況評估訂定回診追蹤時間，唯有配合醫師定期追蹤，才能早期發現肝臟的異常變化，許自己一個彩色健康的人生。



目前常見口服慢性C型肝炎抗病毒藥物

養肝小撇步

崇學馬光中醫診所
黃千瑞醫師



中醫的肝與西醫的肝，大不同！

經常有民衆拿著西醫健檢的GOT或GPT紅色數據來診間，詢問醫師「我的肝是不是有問題？」其實不完全正確，為什麼呢？GOT及GPT與身體的胺基酸及蛋白質代謝有關聯，當濃度高時可能是肝細胞受傷後進入血液中，代表肝臟可能發炎了。要請民衆注意的是，這裡提到的肝是西醫的「肝臟」，是一個器官。

而中醫的肝，指的是「臟腑」，是以功能劃分。《素問·靈蘭秘典論》提到：「肝者，將軍之官，謀慮出焉。」中醫的肝，就像是軍中統帥，負責謀劃思考，管理其他臟腑的許多功能，例如「肝主疏泄」、「肝藏血」、「肝主筋」、「肝開竅於目」。疏泄指的是氣的流動，藏血講的是滋陰濡養筋脈，由此看來，肝與中醫說的氣血密不可分，那如果發生問題，我們要怎麼知道呢？

肝不好，人生是黑白，有影無？

大家時常聽到廣告詞說肝不好人生是黑白的，從西醫角度的確代表肝臟正在發炎中，可能會危害身體健康，而中醫部分，到底是怎麼回事？還記不記得，我們提過「肝主疏泄」，其實還有下面一段是「肝喜條達而惡抑鬱」，表示肝喜歡心情開朗，而不是鬱鬱寡歡。這裡的肝，包含了情緒與心理層面的調節。又是否聽過「肝氣鬱結、肝鬱化火」，當肝氣無法正常舒暢，則容易產出現煩躁易怒、脅肋脹痛、頭痛頭脹、面紅耳赤、口苦口臭症狀。另外也會間接影響生殖內分泌功能，例如月經不調、肌瘤囊腫、乳房結節、甲狀腺異常等等。

另外《靈樞·脈度篇》：「肝氣通於目，肝和則目能辨五色矣。」《素問·五藏生成論》：「血歸藏於肝，肝得血而濡養於目，則能視物」。因此，眼睛的功能，需要肝氣的疏泄及肝血的濡養，否則可能會產生視物模糊、眼睛乾澀的狀況，無法明亮有神。而《素問·五藏生成論》：「肝之合筋也，其榮爪也」，身體的筋膜也需要靠肝血滋潤，否則筋骨僵硬、活動不利，我們的指甲也會顯得凹凸不平沒有光澤。

如何照顧及愛護您的肝！

按摩肝經太衝穴 太衝穴位於足大腳趾跟與第二腳趾跟交界處一公分，可以沿第1第2趾間橫紋向足背上推到有一凹陷處即是。太衝穴可以降肝氣，舒緩因肝氣旺盛而導致的血壓上升、頭暈頭痛、心煩易怒。

太衝穴



作息正常養好肝 《黃帝內經》提到：「肝藏血，心行之，人動則血運於諸經，人靜則血歸於肝藏，肝主血海故也。」子午流注的氣血巡行中，凌晨一點到三點，正好是肝經當令的時間，因此儘量有充足且良好的睡眠，就能使肝獲得休息及適切能量來守護我們的健康。

玫瑰花茶心花開 玫瑰味甘微苦、性溫、歸肝脾經，可調理氣血、行氣解鬱。將乾燥玫瑰花5朵，放入馬克杯中，注入溫熱水，待10分鐘後品飲。如果眼睛酸澀者可以加些枸杞，如果適逢經痛或乳房脹痛女性可以酌加黑糖來舒緩不適感。

作息正常養好肝



健康知識

- ✓ C 型肝炎口服新藥治療效果佳、治癒率達 98%，且健保給付藥物費用。
- ✓ 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。
- ✓ 篩檢陽性別煩惱，治癌品醫院排檢，確診、治療有一套，詳情請洽免費諮詢專線 0800-222-543。
- ✓ 趨吉（多動腦、多運動、多社會參與、均衡飲食、維持適當體重）避凶（遠離憂鬱、不抽菸、避免頭部外傷、預防三高）預防失智症。
- ✓ 請善用兒童預防保健服務，未滿 7 歲以下兒童可免費 7 次在衛生所或健保合約醫療院所做專屬兒童的健康檢查。
- ✓ 長者三好一巧高齡飲食原則，吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧。

