

## 世界肝炎日 篩檢守護小心肝



台南新樓醫院肝膽腸胃科  
劉緯喬主治醫師

首先，讓我們了解常見慢性肝炎的種類和影響。重要的病毒性肝炎主要有A、B、C、D和E型，其中B、C和D型最常見，這類病毒可以通過血液、體液和性接觸傳播，會對肝臟造成急性的損害或慢性發炎，最終導致肝硬化和肝癌等嚴重後果。

如何讓民眾增加對肝炎的認識，讓更多人了解如何有效預防感染，及早發現，並尋求適當的治療，”世界肝炎日”的重要性不言而喻。這一天提供了一個全球性的平台，讓我們能夠聚焦於肝炎問題，推動更廣泛的篩檢、預防和治療措施。

篩檢是防範肝炎的關鍵一環。許多肝炎感染者可能在沒有任何症狀和徵兆的情況下生活多年，直到病情變得嚴重才發現。因此，定期進行篩檢是非常重要的，尤其是對高風險族群，如有藥癮長期注射藥物者。

除了篩檢外，如何有效預防也是保護肝的重要手段。按時接種肝炎疫苗是預防肝炎的有效方法之一，特別是對於嬰兒和兒童。此外，良好的衛生習慣，如勤洗手、避免共用針頭和安全性行為，也能有效減少感染的風險。

最後，對於已經感染肝炎的民眾，早期診斷和適當治療是至關重要的，定期追蹤更是重要的一環。近年來藉助現代醫學技術的進步，許多肝炎感染者可以接受有效的治療，尤其是C型肝炎治療效果好(治癒率為98%)，防止病情進一步惡化，甚至避免肝損傷。

在今年的世界肝炎日，讓我們共同承諾保護我們的肝。無論是通過篩檢、預防還是治療，每個人都可以為防範肝炎做出貢獻。我們攜手合作，努力實現一個沒有肝炎的世界。

◆ 腸保健康看過來！您知道嗎？50-74歲的市民，可以接受2年1次的糞便潛血檢查，請就近至健保合約機構洽詢或撥打本局 0800-222-543 癌症篩檢諮詢專線。

◆ B、C型肝炎篩檢資格：45-79歲民眾或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。

◆ 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。

◆ line 搜尋「臺南市政府智慧健康小幫手」，雙數週三下午4點至5點會有營養師提供線上諮詢，歡迎大家多多利用並提問營養問題。

◆ 自112年起，本市共有7家兒童發展聯合評估中心，可為有進一步評估需求之孩童提供服務。

(<https://p.tainan.gov.tw//lhDoi3>)





# 養肝小撇步



崇學馬光中醫診所  
黃千瑞中醫師



## 中醫的肝與西醫的肝，大不同!

經常有民眾拿著西醫健檢的 GOT 或 GPT 紅色數據來診問，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。但要請民眾注意的是，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？

## 晚睡傷肝？真的假的？

經常聽到有人說晚上 11 點前要睡覺，不然會傷肝，這是真的嗎？其實如果是從子午流注的氣血巡行來看，晚上 11 點到凌晨一點是膽經巡行，而凌晨一點到三點才是肝經巡行。《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。」肝膽互為表裡經，其實就是要提醒民眾如果可以早點就寢，那中醫的肝與膽就會得到休息，避免過於勞累影響身體。

## 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。而《素問·五臟生成論》：「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、容易抽筋，我們的指甲也會顯得凹凸不平沒有光澤，甚至月牙也會越來越小。

## 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、排便不順。

#### 太衝穴



### 菊花枸杞亮晶晶

「肝開竅於目」，壓力大的時候眼睛容易疲憊，其實現代人不論是長時間工作或看書，有時候甚至熬夜，加上本身情緒緊繃，很容易肝氣不疏，出現眼睛酸澀、眼壓高、流眼油，伴隨肩頸緊繃頭痛頭暈，這時候就可以沖泡一杯菊花枸杞茶。

#### 枸杞及菊花

