

「肝」緊行動 篩C肝



台南新樓醫院
肝膽腸胃科
李奇郡醫師

在臺灣素有「肝病王國」之稱，113年十大癌症死因肝癌為國人癌症死亡率第2名，每年超過7,000人死於肝癌，且多數患者確診時已中晚期，錯失治療黃金期。B型與C型肝炎是引發肝癌的主要元凶，肝癌好發族群約50-60歲，以男性較多，這些病人往往都是家庭與社會的支柱，失去每個生命對家庭及社會影響甚大。而這些悲劇其實可以透過早期篩檢與介入來預防。



肝炎與肝癌的關係密不可分

B型肝炎（HBV）與C型肝炎（HCV）都是病毒性肝炎，會引起慢性肝臟發炎，進而導致肝硬化、肝癌。全台約200萬人感染B型肝炎，超過50萬人帶有C型肝炎病毒，但多數人無明顯症狀或完全不自知。這些「沉默的殺手」潛藏體內，悄悄破壞肝臟，當身體出現疲倦、黃疸、腹脹等異狀時，早已是疾病末期。

目前已有疫苗可有效預防B型肝炎，然而成年人若未施打疫苗，仍有感染風險。雖然目前沒有藥物可以根除B型肝炎感染，但有抗病毒藥物能直接抑制人體中B型肝炎病毒。而C型肝炎雖無疫苗可用，但已有口服抗病毒藥物（DAA），可在短期內達到完全治癒。

肝炎篩檢是預防的關鍵

「早期發現、早期治療」是對抗肝病最有效的策略。B、C型肝炎篩檢只需抽血檢查，就能挽救一條寶貴生命。政府目前提供45歲至79歲民眾終身一次免費B、C型肝炎篩檢，只需攜帶健保卡至合約院所，即可完成檢查。

篩檢並非只是「知道自己有沒有病毒」，更重要的是後續追蹤與治療。帶有B型肝炎病毒者，醫師會依病毒量、肝功能等指標判斷是否需使用抗病毒藥物；感染C型肝炎者，可透過新藥治療，在8至12週內清除病毒，有效降低肝癌風險。

治療C型肝炎，救護心肝腎

C型肝炎不僅傷害肝臟，還常與其他慢性疾病共病，研究顯示，感染C型肝炎者，罹患第二型糖尿病的風險明顯升高，這可能與病毒引起的慢性發炎及胰島素阻抗有關，而糖尿病會增加心血管疾病的風險，包括動脈硬化、心肌梗塞與中風等。此外，C肝也與慢性腎臟病密切相關，患者發展成腎衰竭、需透析的風險較高。

研究顯示，感染C肝的糖尿病患者在C肝治癒後，血糖控制獲得大幅改善，其重要指標「糖化血色素」平均可下降0.5至1%。感染C肝的慢性腎病患者，在治癒C肝都能減緩慢性腎病的進展，進而降低洗腎的風險。目前口服藥物可完全清除C肝病毒，大幅降低共病風險。

健康社會的基石，從提升肝病識能開始

健康的肝臟無聲無息，卻承擔著代謝、解毒、合成蛋白等重任；一旦肝臟出問題，整體健康也將陷入危機。政府推動「2025消除C肝」計畫，期全國C肝感染者能於2025年前全面接受治療，達成公共衛生防治的重要里程碑，除了醫療體系努力不懈，更需要民眾主動參與。唯有了解肝炎、願意篩檢，才有機會真正根除肝癌的溫床。行動從今天開始——接受B、C型肝炎篩檢，就是預防肝癌最關鍵的一步。也邀請您提醒身邊的親友，一起守護肝臟、守護健康。

肝快來篩檢 好禮帶回家

凡於活動期間（7/1-7/31）至合作院所完成成健或BC肝任一檢查，即可領取商品禮券100元，線上預約者加碼小禮物1份，活動詳情請洽



中醫師教你 養肝保肝



崇學馬光中醫診所
黃千瑞醫師

肝不好，人生是黑白，有影無？

大家時常聽到廣告詞說「肝若不好，人生是黑白的；肝若好，人生是彩色的」。從西醫角度，當肝臟發炎時，常見的肝臟指標 GOP 及 GPT 數值也會變高，的確可能危害身體健康。而中醫部分，又是怎麼解釋呢？中醫的肝，代表的是「臟腑」，是以功能劃分。《黃帝內經》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，並且影響或管理其他臟腑的功能。

例如「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，類似西醫的自律神經系統。另外什麼是「肝氣鬱結、肝鬱化火」呢？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。看來，肝如果不好，好像真的不太健康，人生真的會變黑白！

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。那到底為什麼會有這樣的說法？我們從中醫古籍《黃帝內經》來考證，「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。」原來是肝膽互為表裡經，也就是說如果可以早點就寢，那中醫的肝與膽就會得到休息，避免過於勞累影響身體。

如何照顧及愛護您的肝！

1. 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。



2. 菊花枸杞亮晶晶：

菊花清熱明目，枸杞滋陰補肝。「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。



3. 絞股藍顧肝續健康：

絞股藍，味甘、無毒，其皂甘的化學結構與人參類似，因此有「南方人參」之譽，在日本被稱作「福音草」。有五葉或七葉之分，七葉就是俗稱的七葉膽。絞股藍偏涼，有助於清熱去濕，特別適合熬夜過多、容易疲倦、口苦口臭的溼熱體質民眾。另外也有文獻記載絞股藍搭配山楂沖泡飲用，可以減少血脂問題。



● 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

● 大家醫計畫 家庭醫師做您健康的靠山

◆ 健保署「大家醫計畫」，透過家庭醫師提供個人化

◆ 健康管理，全面提升照護品質！

◆ 多重慢性病門診整合，就醫更便利，協助轉診與治

◆ 療追蹤，醫療不中斷

◆ 健保快易通 App ➡ 點選下方「醫療查詢」➡ 點選「

◆ 家醫計畫專區」➡ 點選「家醫會員健康管理」，呈現個人健康資料，讓民眾隨時了解自身健康數據

● 全民健保行動快易通 | 健康存摺 App

Android : <https://goo.gl/dwD1aC>

iOS : <https://goo.gl/omZ11S>