

# \\根除 C 肝，擁抱彩色人生//

台南市立醫院肝膽腸胃科 郭明正醫師

“肝若好，人生就是彩色的”，這句耳熟能詳的廣告詞，相信大家都不陌生。因為肝臟是我們人體重要的新陳代謝與解毒器官，所以當肝臟受損時，除了會降低身體解毒的能力外，也會影響到營養素的代謝與吸收。

根據世界衛生組織（WHO）統計，全世界感染慢性C型肝炎的人約有7千1百萬，台灣推估全國約有40萬名慢性C型肝炎病人。慢性B、C型肝炎是國人肝硬化及肝癌的主因，但仍有很多慢性肝炎的患者本身並不知道自己已受感染，或是已知感染但未積極就醫。2016年國民健康署調查發現知道自己有B型或C型肝炎的民眾中，有31.7%的人未進一步就醫，當中更有67.8%的人認為身體沒有什麼症狀應該不需要檢查；然而沒症狀不代表沒事，因為肝臟本身沒有神經，所以通常自我察覺到肝臟出問題時，通常病情已經相當嚴重了。



# \\根除C肝，擁抱彩色人生//

C型肝炎病毒主要是透過血液接觸傳染的，與B型肝炎病毒不同的是目前尚無有效預防C型肝炎病毒傳染的疫苗可接種。因此平時應養成良好個人衛生習慣，不與別人共用刮鬍刀、牙刷、指甲剪；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。

自108年1月起，只要感染慢性C型肝炎且血清可檢驗到病毒的患者，不論有無肝硬化或纖維化，均可接受健保C型肝炎口服抗病毒藥物治療。對於年滿45～79歲的民眾及40～79歲的原住民，國民健康署也提供終身一次的B、C型肝炎篩檢。因此若篩檢結果為陽性，應儘快就醫。目前新一代的全基因型口服抗C肝病毒藥物，不僅成功率極高、副作用低，且治療時程短，實為慢性C型肝炎患者的一大福音。



# \\根除 C 肝，擁抱彩色人生//

至於慢性C型肝炎患者平時應如何保養呢?養成良好生活習慣是必要的，包括作息正常，不熬夜、不抽菸及避免飲酒，因酒精的代謝要經過肝臟，因此過度飲酒會加速肝臟纖維化及肝硬化的發生。

慢性肝炎患者在飲食上應如何注意?其實並無特別限制，維持正常飲食即可，鼓勵多吃新鮮的食物，食物也應做好保存，避免放置過久。並儘量減少食用可能發霉或被黃麴毒素汙染的食物(如花生製品、豆瓣醬或豆腐乳等發酵品)、人工添加物及醃漬食物等，平時購買即應注意食物的保存期限和包裝完整性，以減少肝臟負擔。



# \\根除C肝，擁抱彩色人生//

此外，也要注意不要隨意服用成藥、中草藥、補藥或偏方，大部的藥物都是由肝臟代謝的，因此使用藥物都應經過醫師與專業藥師的處方及建議，避免造成肝臟更大的傷害。

若本身已是慢性C型肝炎帶原者，無論是否曾接受藥物治療，定期追蹤檢查是必要的，建議應至少每6個月前往醫院進行抽血檢驗肝功能、胎兒蛋白及腹部超音波檢查，才是最佳保健之道。透過篩檢，早期發現C型肝炎，加上適當治療及定期追蹤，方能有效阻斷肝炎、肝硬化、肝癌三部曲，許自己一個彩色的人生。

