

C肝治療要及早 遠離肝苦 迎向彩色人生

麻豆新樓醫院 魏娜文 肝炎衛教師

「肝若好，人生是彩色的；肝若壞，人生是黑白的」，肝炎是個隱形殺手，因大都沒有症狀容易被忽略，而導致病情有所變化；現今醫藥科技進步，已翻轉人生，感染C型肝炎有藥物可治療囉！根據衛生福利部死因統計分析，因慢性肝炎、肝硬化及肝癌死亡，每年約有13,000人，而C型肝炎是肝病的第二號殺手，僅次於B型肝炎。

C型肝炎是經由血液或體液傳染，如共用針頭、針灸、穿耳洞、紋眉、刺青、共用牙刷或刮鬍刀等；國內C型肝炎病人以西南沿海地區較高，與早年密醫、打針文化有關，提高了交叉感染風險。感染C型肝炎之後，若沒有經過適當治療，可能走向「慢性肝炎→肝硬化→肝癌」的肝病三部曲，約有70%-80%的急性感染者會變成慢性C型肝炎，這些病人在二、三十年後，可能會演變成肝硬化或肝癌。



C肝治療要及早 遠離肝苦 迎向彩色人生

麻豆新樓醫院 魏娜文 肝炎衛教師

C型肝炎是可以治癒的，近二十年來治療方式透過傳統干擾素治療，但部分病人因害怕干擾素的副作用，而錯失治療時機；自103年開始全新C肝全口服抗病毒藥「DAA」上市，108年起納入健保給付，治療幾乎無副作用，治癒率達99%以上。

潘女士，年齡51歲，居住臺南將軍區，平時從事養殖牡蠣工作，110年抽血檢驗得知有C型肝炎，礙於工作忙碌未如期回醫院複診，院所通知需返院進一步抽血檢驗，因沒有特別感到不適，故也未回院所檢查；於112年1月陸續感疲倦、食慾差回診，抽血檢驗肝功能指數偏高GOT:345、GPT:309，C肝病毒量竟高達為1,205,605，衛教其檢驗出有病毒，即符合C肝全口服抗病毒藥治療，療程2-3個月；潘女士終於在112年2月回診接受治療，經歷治療8週，112年6月抽血檢驗GOT:45、GPT:21，C肝病毒量0，檢驗值皆為正常，並表示近日精神體力恢復，胃口也變好，後悔當初未及早來追蹤治療，也了解到C型肝炎需治療及定期追蹤重要性。

C肝治療要及早 遠離肝苦 迎向彩色人生

麻豆新樓醫院 魏娜文 肝炎衛教師

在門診衛教中發現，部份肝炎病人都沒有症狀出現而被忽略，導致病情惡化。衛福部國民健康署也開放年滿45-79歲民眾（原住民40-79歲），可接受成人預防保健服務B、C型肝炎篩檢，終生一次，若篩檢陽性者需及早就醫，遵照醫師追蹤治療。

平日不當飲食習慣、偏愛重口味食物、工作壓力大睡眠不足，以及抽菸、酗酒，都會提高肝臟病變風險，所以預防保健從平時做起。

肝炎病人日常生活如何保養呢？健康帶原者每年需追蹤一次，肝炎病人3~6個月追蹤一次，常規檢查包括血液肝功能、胎兒蛋白、B肝或C肝病毒檢測，腹部超音波或其它影像學檢查。



C肝治療要及早 遠離肝苦 迎向彩色人生

麻豆新樓醫院 魏娜文 肝炎衛教師

飲食需注意勿吃霉變的玉米、花生，因臺灣氣候較潮濕，食物保存過久易產生黃麴毒素，長期食用含此毒素食物會誘發肝癌；食物烹調需煮熟、勿生食(如生魚片)、少吃刺激辛辣、添加過多香料、燻烤食物、醃漬及發酵的豆類製品(如豆瓣醬、豆腐乳、豆鼓、臭豆腐等)；多攝取新鮮蔬果，採清淡天然的飲食、適當補充水分。

養成良好衛生習慣，不和他人共用刮鬍刀、指甲剪、牙刷、毛巾等用具；戒菸戒酒；充分休息，避免過度勞累，有利於肝臟功能的恢復；避免不必要的注射、輸血、針灸、刺青、穿耳洞和共用可能留存血液的器具；遵守醫師指示，定期返院追蹤檢查；勿擅自服用不明藥物及偏方，以免傷肝又傷財，增加肝臟負擔。

肝臟是個沉默的器官，早期診斷，定期追蹤檢查是關鍵，養成良好生活習慣是保護肝臟之道，人人都要有預防勝於治療的觀念，定期作健康檢查，如此，我們才有「肝」淨的彩色人生。