

慢性肝病發生的原因主要是由B型或C型肝炎病毒感染所引起，而臺灣是B型肝炎帶原率非常高的地方，在B型肝炎疫苗問世之前，平均每5-6人中就有一人為B型肝炎的帶原者，此外，C型肝炎病毒帶原率約佔總人口2-4%，感染C型肝炎的人80-90%會發展為慢性肝炎。20年後，有20%以上會演變為肝硬化，這些病人每年有3-6%發生肝細胞癌的機會，所以肝炎的防治是一項重要的課題。

肝臟的功用

我們說肝是沉默的器官，總是任勞任怨地工作，吃了藥幫忙代謝，喝酒後幫忙解酒，將攝取的營養、添加物、毒素等加以區分再分解，負責製造膽汁幫助脂肪乳化，還能製造免疫相關蛋白，抵禦病原菌的入侵。肝臟就像團體中五育全能卻低調行事的角色，因為它的內部沒有神經分布，因此再操勞也沒有怨言，也不自覺肝在發炎，當它發出警訊很可能為時已晚！

早期篩檢與治療！養肝 3 大要點拒肝病

台灣每年約有 13,000 人因肝病逝世，因此定期的檢查與追蹤相當重要，主動篩檢確認自己是否為 B、C 肝炎帶原者，發現後及早治療。平時也應養成好習慣，從生活阻斷肝病三部曲。

	A型	B型	C型
傳染途徑	糞口傳染	血液和體液	
感染主因	污染的食物和水 ex:沙拉、生鮮魚貝類、生水等	透過體液交換 ex:輸血、打針、性行為等	
症狀	初期：發燒、噁心、嘔吐、肚子痛 後期：茶色尿 黃疸	症狀不明顯 少數有發燒、全身無力、黃疸、茶色尿等症狀	
特色	極少數會猛爆性肝炎	肝硬化、肝癌的高風險群 極少數會猛爆性肝炎	
治療	無特效藥 僅能支持性治療	藥物可控制 但無法治癒	藥物治療 可以治癒
疫苗	○	○	×

家醫科 陳敬睿醫師

1. 養成良好生活作息

肝臟是代謝酒精的工廠，要是飲酒過量會增重肝的負擔，男性每日**5%啤酒不超過508ml**（20g 酒精量），女性**每日5%啤酒不超過254ml**（10g 酒精量）為宜。此外也要注意睡眠，別熬夜過頭導致免疫力下降。

2. 避免高糖分、高油脂

飲食中過剩的糖分其實會轉變為脂肪，而它堆積的地方就是肝臟，若甜食、精緻澱粉攝取過量，很可能變成脂肪肝，甚至進一步發炎；油炸食物、帶皮肉類等高油食物也對肝臟代謝不友善，應減少攝取。

3. 多攝取三蔬二果

新鮮蔬果能供給肝臟代謝所需的輔酶、輔因子，以及植化素，在肝臟排毒過程發揮效用，同時也有抗氧化物能降低身體的發炎反應。在五行中，肝對應的是「青」色以及「酸」味，可以選擇綠色蔬果，如：菠菜、青花菜、小黃瓜、奇異果、檸檬等食物，幫助護肝養生。

4. 適當紓解壓力

長期處於壓力下，難以放鬆，會造成激素分泌的失常，即是內分泌失調。

5. 避免長期服藥

我們吃進去的東西都是經過肝、腎代謝，有一些藥物會造成藥源性肝損害，例如抗生素類藥物、解熱鎮痛消炎藥物等等。因此，需要長期服藥的病人最好向醫生查詢，及定期進行肝功能檢查。



3 大護肝原則

拒當肝苦人

養成良好生活作息

男性 < 1 罐啤酒 (20g 酒精量)
女性 < 半罐啤酒 (10g 酒精量)

多攝取三蔬二果

在五行中，肝對應的是「青」色以及「酸」味，可以選擇綠色蔬果，幫助護肝養生。

避免高糖份、高油脂

飲食中過剩的糖分其實會轉變為脂肪，而它堆積的地方就是肝臟。

Heho 健康

資料來源：衛生福利部疾病管制署、肝病防治學術基金會、Heho健康網站