

演講大綱：

粘曉菁醫師是肝病防治學術基金會的副執行長，主修家庭醫學科，以治療三高及脂肪肝為主，致力於消面肝病，對肝病有相當的研究。

肝病一直是影響國人健康的重大疾病，造成台灣肝病最主要的原因是 B 行肝炎，其次是 C 型肝炎，根據研究顯示，B 肝患者罹患肝癌的比例是沒有帶原者的 150 倍。台灣每年因肝病死亡的人數有 1 萬 2 千人以上。

由於醫療科技的進步，目前肝病的治療效果相當佳，針對 B、C 肝患者，也有療效相當好的抗病毒藥物可以治療。由於肝病早期沒有症狀，因此，不知道自己有沒有肝炎的人，應該要抽血檢查，瞭解自己是否被 BC 肝病病毒感染，有 B、C 肝患者，定期追蹤檢查，早期診斷，早期治療，仍然可以擁有彩色的人生。

### **肝臟到底在哪裡？**

男左女右？不是的，不論是男女，肝臟都在右邊，肋骨下面，平時是看不到，也摸不到的。

### **從早期症狀要如何知道「肝臟」是否有疾病？**

肝臟沒有痛覺神經，因此，肝病早期沒有症狀。若肝病有症狀才就醫，則大多是肝病已經相當嚴重了。少部分的早期肝癌，有可能有症狀的情形，一種是肝癌破裂出血，另一種是肝癌長在肝臟的表面，有名的例子是，**立委高金素梅**，因為她 6 公分的肝癌長在肝臟表面上，包附在肝臟表面的神經被壓擠到，因而產生右上腹疼痛，得以及早診斷，及早治療。

### **有什麼原因會損害肝臟？**

造成肝病受傷的原因為病毒性肝病，酒精性肝病，藥物性肝病，脂肪肝以及其他肝病。造成台灣肝病最主要的原因是 B 型肝炎，其次是 C 型肝炎。台灣地區成人 B 型肝炎帶原者：近 300 萬(15%-20%)，也就是每 5-6 人就有 1 人有 B 型肝炎，而 C 肝患者方面，約有 40-60 萬(2%-5%)。

在肝病的傳染途徑上，A、E 型肝炎是經由食物傳染，而 B、C、D 肝炎則經由血液及體液感染。其他肝病如酒精性肝炎及藥物性肝炎，則是由少喝酒，不吃

來路及成分不明的藥物可以避免肝臟因藥物及酒精而受傷害。另外，脂肪肝也是一個健康的警訊，造成脂肪肝的原因有血脂過高，糖尿，藥物，C肝，以及一些其他的原因，在生活是上，我們最常見的原因是，吃得很營養，運動量又不足，也就是我們所吃進去的熱量，超過我們身體所需，這些長時間過多的熱量，會對心臟血管造成過渡的負荷，引起心臟血管的問題，因此，脂肪肝也是健康警訊，讓我們知道，我們身體需要的脂質已經超過了，在飲食上，運動上要多做調整了。

### **臉紅酒量差肝不好?**

喝酒引起臉紅的事是表示肝不好嗎？事實上，臉紅因人而異，跟肝好不好沒有關係，主要是和肝臟裡代謝酒精的酵素多寡有關。

### **保肝密笈**

不知道有沒有肝炎的人應該要抽血檢查，知道自己有沒有BC肝，沒有B肝抗體的人，應該要打B肝疫苗，知道自己有B肝或C肝的人，要定期追蹤檢查，追蹤的項目有GOT，GPT，AFP（胎兒蛋白），以及腹部超因波檢查，至於多久要追蹤一次，則需由您的肝膽專科醫師建議。

針對所有的人，生活作息正常，不亂吃偏方草藥、來路不明及成分不明的藥，不抽菸，不喝酒，控制體重，規則運動，飲食以當季，新鮮，少量，多樣原則為主。