

 **Subject 永保肝康~BC肝大利多** **肝膽胃腸科 林俊哲主任 / 肝病個案管理師張秋純**

『肝』是我們身上沉默的器官，它默默地為我們所攝入的毒素作解毒、將食物的營養素做消化吸收及多餘的能量作儲存，肝臟對於我們的重要性不下於其他器官。但肝臟的神經大條也容易讓我們疏忽它的健康狀況，就數據上來看，目前國人十大死因的第一位仍是癌症，肝癌在十大癌症中居第二位，而慢性肝病及肝硬化又是國人十大死因的第七位，可見肝病對多數國人健康的影響甚鉅，所以市面上也才有那麼多的護肝食品。但是一般人不會突然得到肝硬化或肝癌，通常慢性肝病的發生都是有跡可尋的，除了肥胖、酒精、藥物所導致的肝臟損害之外，病毒性肝炎所造成的肝硬化、肝癌，更是進展肝病三部曲的主要推手。

病毒性肝炎主要是受到A、B、C、D、E型肝炎病毒所導致的肝臟發炎，其中會轉慢性化且主要導致肝硬化、肝癌的是B型及C型肝炎，自民國73年開始，B型肝炎已經有疫苗可以做為預防，但是在民國73年以前出生的人，估計台灣的B型肝炎帶原者約有300萬人，而目前約僅100萬人接受治療，B型肝炎的治療不像一般的傷風感冒，經由打針或吃藥就能立即見效。B型肝炎的治療方式可採用干擾素來提升免疫力對抗病毒，或是口服抗病毒藥物來抑制病毒的複製，這是一個有目標的長期抗戰，因為頑強的B型肝炎病毒並不容易清除，所以，雖然干擾素的療程短、副作用大，口服抗病毒藥物的副作用小、療程長，大多數人對於口服抗病毒藥物的接受度還是比較高，而B型肝炎的治療目標是將G O T、G P T正常化，且病理上肝發炎的情況消失，B型肝炎病毒從體內徹底的清除，B型肝炎病毒表面抗原消失，並出現表面抗體。現今治療B型肝炎的口服抗病毒藥物有干安能、干適能、貝樂克及喜必福，藥物作用的效果都不錯，但病毒達到完全根除的機率不高，所以治療需要比較久的時間，加上健保給付治療條件的設限，讓許多民眾對於治療望之卻步，也讓許多治療中的病患承受藥費負擔。而C型肝炎目前還沒有疫苗能提供保護力，所以在防止C型肝炎病毒傳播的部份，還需要病友及民眾們注意避免共用侵入性的用具。慢性C型肝炎的病人需要接受治療才能防止肝病進展，針對C型肝炎病毒，採用干擾素加上抗病毒藥物雷巴威林的合併治療，清除病毒的成功機率約有70-90%，所以C型肝炎經過治療是可以根治的，對於病毒性肝炎的治療目的，就是要根除病毒對於肝臟的侵害，給肝臟自我修復的機會，來預防肝病三部曲的疾病進展。

自98年11月1日起，全民健康保險藥品給付規定修正慢性B型及C型肝炎的治療限制，不再強制規定加入治療前須作肝臟穿刺切片檢查，並且依據病患接受治療後的血清反應及病毒反應制定治療療程，這個消息對於B、C型肝炎的病人是一大福音，期望政府的這項德政能獲得很好的收益，也呼籲所有慢性B、C型肝炎的病患，護肝、愛肝要即時，及早接受治療才能早日讓肝臟回復健康原貌。

所以愛護您的肝臟，首先要給它喘息的機會，保持作息正常，採用健康飲食少油、少鹽、少糖、少加工、選高纖（天然的最好），減少菸、酒及非必要服用的藥品，另外就是要做病毒性肝炎的篩檢，未感染者應接種B型肝炎疫苗及避免血液及體液的接觸傳染，而慢性B、C型肝炎的病友應定期追蹤肝臟發炎指數（G O T、G P T）、腹部超音波及甲型胎兒蛋白，並及早接受治療，防止肝硬化及肝癌的發生。