

預防肝病 飲食運動都重要

文／編輯室

肝病素來有國病之稱，很多民眾知道，保肝第一步，是經由檢驗來確定自身是否感染 B、C 型肝炎，然而隨著飲食及生活型態的改變，脂肪肝已然成為現代文明病之一，究竟要如何預防與改善，好心肝門診中心有解答。

人類的病毒性肝炎共有 A、B、C、D、E 等 5 種，其中 A 型與 E 型肝炎是經由口腔傳染，B、C、D 型肝炎主要是經由血液傳染，除此之外，高熱量飲食、運動量不足，也會讓體內大量堆積三酸甘油酯，當肝臟無法有效將脂肪代謝，就會形成脂肪肝。好心肝基金會附設門診中心李懋華執行長建議，多數有脂肪肝的民眾，只要經由改變或調整飲食，增加運動量，一年最少有一次腹部超音波檢測，並持續追蹤，通常就會有明顯改善。

全人醫療 從一人到一家

位於台北市公園路上的「好心肝門診中心」，距離台北車站或捷運台大醫院站都很近，走幾分鐘路就可以到達，隱身在辦公大樓裡的門診中心，整體空間採用粉色系裝潢，讓民眾一進門就感受到滿滿溫馨感，完全顛覆醫療單位給人冷調性的視覺印象。



從原本以肝病預防與治療為主的好心肝門診中心，目前已有內、外科相關科別並陸續增加中，已達小型醫院規模。李懋華執行長在衛生福利部擔任多年行政主管，對公立醫院經營管理與國家醫療政策有深入了解，受好心肝基金會許金川董事長之邀，專責推動醫療事務發展，肩負執行長、總院長等重任。

李懋華執行長表示，健康需要管理，飲食習慣及生活型態影響所及，不僅僅是肝，身體器官彼此之間是連動的，只要其中一項出了問題，就會影響相關的疾病產生，因此「好心肝門診中心」不只照顧民眾的肝，而是全人醫療照護為宗旨。

究竟甚麼是全人醫療照護？就是從肝病早期預防→疾病診斷→治療，更重要的是完善的轉診服務，並且把照護、關懷的範圍，擴及到病友和全家人。有別於其他醫療院所「先檢驗再等報告」流程，好心肝門診中心為體貼民眾，診間設置超音波設備，醫師現場檢查，即可告知結果，不僅減少民眾往返就診的交通時間，也緩解等候報告的焦慮感。

定期檢查 先預防後治療

都說脂肪肝是現代文明病，初期沒有立即性症狀，藉由飲食運動也可以改善，為何各方醫療單位還是不斷呼籲民眾要多加注意？



李懋華執行長表示，正因為初期沒有症狀，肝功能檢查可能正常，民眾就更容易忽略，脂肪肝的風險是可能造成肝硬化，而肝硬化是肝癌的前奏，因此建議定期接受肝臟超音波檢查，準確性高達97%，在好心肝門診中心，由門診超音波檢查，就能立即得知結果。

引發脂肪肝的因素很多，依據誘發因子不同，脂肪肝的高風險群，大致有五種類型：第一類是攝取的熱量過高，運動量不足，熱量無法消耗會囤積在脂肪組織及肝臟內。第二類長期酗酒，酒精直接傷害肝臟所致。第三類是代謝異常，影響肝臟內脂肪代謝而形成脂肪肝。第四類因病毒感染、入侵導致的脂肪肝症狀。第五類藥物性肝炎引起，常見類固醇、治療免疫異常所致的風濕關節炎藥物等。

以上五種類型，對出家眾而言，或許沒有動物性脂肪攝取、酗酒等問題，但仍有代謝異常或藥物性肝炎的風險，尤其長期使用止痛藥、抗生素等，都有可能引起藥物性脂肪肝，進而導致肝硬化、肝衰竭等風險。

不僅於此，過量飲食會導致肥胖引發脂肪肝，長期厭食、飢餓、吸收不良時，也會促使脂肪進入肝臟等待代謝，同樣會引發脂肪肝。尤其出家眾崇尚簡單飲食，蛋白質攝取不足，也

會導致脂質代謝異常，使脂肪囤積在肝臟，形成脂肪肝。

健康管理 身心都要重視

出家眾崇尚簡單飲食，但也容易忽略健康需求，如何在戒律與健康之間取得平衡，應該從建立健康管理的觀念開始。

李懋華執行長建議，出家眾普遍有蛋白質攝取不足的問題，在飲食上應該注意比例，僧眾奉行「過午不食」，或許是戒律的緣故，但也要注意作息時間的配合。舉例來說，曾在義診時發現有出家不久的年輕法師因用功學習，過午不食，到晚上感覺胃有餓痛情形，並經醫院內視鏡檢查有消化性潰瘍，後經同意食用一些粥，症狀已有改善。

為了落實僧眾的健康管理，李懋華執行長建議，僧伽醫護基金會已經有為出家眾建置了健康醫療網，但積極的做法是，可考慮開辦預防保健營養照護課程，並邀請各道場委派專人到基金會來參與培訓課程，一來可以成為道場的保健種子教師，負責健康宣導與衛教工作，讓更多法師知道自我健康管理的重要性，二來可以成為該道場僧眾的健康促進聯絡窗口，以方便病僧有需要時，可與僧伽醫護基金會聯繫，取得協助。



長年在寺院生活的僧眾，尤其適合「在宅老化」為目標，李懋華執行長認為，年紀越大，越不願意離開原來熟悉的環境，這是人的天性，硬要脫離，對身心會造成巨大的影響，因此建議，大型道場可考慮騰出空間，做為法師老弱的安養處所，並由基金會的醫護志工協助照護，做好生活及醫療照顧，讓僧眾們得以無憂地度過晚年。

身為好心肝醫療事業發展執行長，李懋華醫師更呼籲，凡是對於自身健康有疑慮的僧眾與居士，都歡迎到好心肝門診中心來做健康諮詢，確診重大疾病也可以轉介大型醫學中心，善用醫療資源，做好健康管理，不僅常保身體裡的好心肝，也要照顧內在心靈的好心肝！

好心肝門診中心

電話：(02)2370-0827

門診地址：台北市公園路30號2樓之2

官網：<http://www.glc.tw/index.php>

門診時間：周一至周六 早上8點30到晚上8點30

中午不休息，晚上不間斷

