

肝病是台灣最常見的「本土病」，平均每八人就有一人受B、C型肝炎感染，盛行率是全世界平均值的兩倍！且每五十分鐘，就有一個人因肝病而離開人世；僧伽醫護基金會全國巡迴義診時，也發現許多出家眾有肝方面的問題與疾病。

肝病嚴重危害的關鍵，在於大家對於肝病仍存有許多似是而非的觀念。如何打破肝病迷思？又如何在生活與飲食上做到保肝、養肝、救肝？是每一個人個應瞭解的課題。

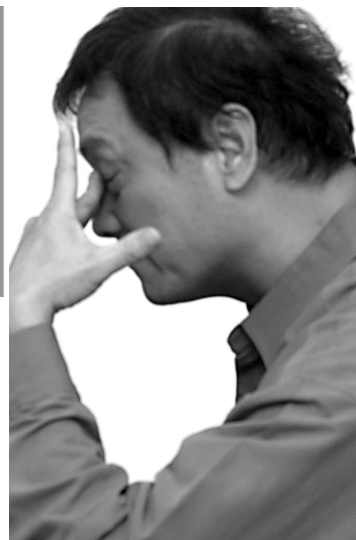
專題企畫

愛肝三部曲



- 保肝
- 養肝
- 救肝

採訪撰文／徐錫滿 攝影／金成財



保肝 | 從檢查做起



一位五十多歲的法師，最近幾個月特別感到容易疲倦，加上口乾、口臭、臉上長斑，猜測自己好像肝火旺，還是得了肝病？於是，開始食用信眾善意提供的「保肝食品」，結果症狀不但沒有緩解，反而更感疲勞、身體也更加不適。

易疲倦，就是肝不好？需要保肝？

其實，一般人也常遇到類似的情況，在傳統醫學上，可以解讀成肝火旺；但以現代醫學觀點來看，可能是自律神經失調，與一般肝臟疾病無關。一般人認為的肝火旺，並非肝真的不好。

中醫的「肝」，不只是指肝臟而已，廣義來說，還包括腦及神經系統；因此，保肝，首重調節心情，保持愉快。

而現代西方醫學所談的肝，是指單純的器官，也就是人體唯一可以再生的器官，兩片重達一・四公斤，沒有神經，具有解毒、新陳代謝功能的肝臟；因此，保護肝臟，重在飲食均衡，作息正常，避免亂用藥物及偏

方。

財團法人肝病防治學術基金會執行長許金川也表示：「中西醫對於肝的認知不同，我們常會搞混，肝好不好，還是要做檢查才能知道；疲倦可能是其他疾病造成，不一定是肝病造成的！肝臟只要四分之一就能夠維持正常的生理機能，如果『疲倦』真的是肝病引起的，可能是肝炎急性發作或肝硬化，甚至是肝癌末期了，已經很嚴重了！」

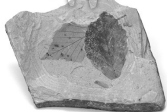
台灣有將近三百萬的B型肝炎帶原者，三十萬C型肝炎患者，而B、C型肝炎病毒正是造成肝癌的第一、第二兇手；因此，可以說B型、C型病毒性肝炎是台灣致命肝病的源頭。

僧醫會醫療網醫師、誠德中醫診所院長羅仕榮表示，這些數據讓人看了感到可怕，但只要懂得「保肝」的方法，即可避免「肝病」的發生。

什麼是保肝？「保肝」的意思，就是在還沒有肝疾病之前（健康的帶原者亦是），保護肝臟的方法，讓肝臟保持最佳狀況。無論中西醫都認同，預防保健，才是遠離疾病的不二法門！

愛肝三部曲

· 保肝 · 養肝 · 救肝



保肝第一步，完整的肝臟檢查

評估肝到底健不健康，絕對不能只靠肉眼，也不能靠一般的健檢。如果您認為健檢的報告都正常，肝臟就沒問題，那可就大錯特錯了！許金川教授表示：「體力好、體格好，不代表肝臟就好！通常當肝臟有症狀發生時，已經太晚了；所以，一定要做完整的檢查！」

曾有一位三十七歲的台大內科主治醫師，太過仰賴肝功能指數檢查（GOT、GPT），卻在健檢幾個月後，被驗出已有十公分肝癌！不禁讓人懷疑：肝功能指數都正常，怎麼還會得到肝病？

許金川說：「事實上，這種錯誤的觀念，過去真的讓許多人枉死；因為有沒有肝病，不能只看肝功能指數！」所以，保肝的第一步，就是先做完整的檢測，檢查自己的肝臟是否健康。

僧醫會醫療顧問、署立基隆醫院院長李懋華表示，檢測肝病不能只靠一兩個項目就確診，要精準的檢測肝的健康，除了要找專業的肝膽腸胃醫師外，許多的檢查項目也不能少。一般的健康檢查中，通常只抽血檢測肝功能〔GOT、GPT〕指數是否正常，這只能判斷肝有無發炎，並無法得知如肝



■ 羅仕榮院長表示，要懂得「保肝」的方法，即可避免「肝病」的發生。（圖片提供／羅仕榮）

硬化、肝癌等進一步的疾病，甚至連B肝與C肝都無法確認。

我們必須瞭解，每一種檢查，都有盲點存在；所以，肝臟檢查最好包括了肝功能檢驗（GOT、GPT）、B肝與C肝的檢測、甲種胎兒蛋白及腹部超音波，甚至加上膽道阻塞指標及肝臟合成指標等項目，才算是完整的肝臟健康檢查。

定期檢查，掌握保肝契機

許金川表示，肝臟檢查，就像汽車檢查一樣，不但要完整，更要定期保養、維修，才能確保健康安全。如果檢查完全正常，也不是B肝、C肝的帶原，大概兩三年做一次檢查即可；但

若檢查出本身有B型、C型肝炎，就必須每半年追蹤一次；如果自己沒有帶原也沒有抗體，就必須趕快注射B肝疫苗了！

然而，許多人根本不知自己是否為B肝、C肝的帶原者，常以為肝炎，只跟飲食和作息有關，因而疏於「保肝」，但事實不只如此；有許多人幾乎沒有做過詳細的檢查，並不知道自己從小就是B肝、C肝的帶原者，也是肝病的高危險族群，很容易從慢性肝

■ 照腹部超音波可得知自己是否為B、C型肝炎帶原者。（攝影／喬瓊恩）



炎轉變成肝硬化，甚至肝癌。

李懋華指出，若檢查出不是B肝、C肝的帶原者，也該繼續保持身體健康，避免感染的機會；若是肝炎的健

哪些人應做完整的肝臟檢查？

1. 不知自己是不是B、C型肝炎帶原者，應做以下檢查：

- B型肝炎表面抗原
- B型肝炎表面抗體
- C型肝炎表面抗體
- 肝功能指數（GOT、GPT）
- 胎兒蛋白檢查（AFP）
- 腹部超音波檢查

2. 如果確定自己是肝炎帶原者，應定期做以下檢查：

- 肝功能指數
- 腹部超音波檢查
- 胎兒蛋白檢查

3. 檢查週期：

- 沒有B型及C型肝炎者：每二至三年檢查一次。
- B肝帶原者：每半年到一年檢查一次。
- 有肝癌家族史：每半年檢查一次。
- 肝硬化者：每三到六個月檢查一次。
- 肝癌正接受治療者、治療完成者：每三個月檢查一次。

資料提供：

財團法人肝病防治學術基金會



康帶原者，均衡飲食，作息正常即可，並且定期檢查，隨時注意保養，才能避免變成慢性肝炎。

避免傳染途徑， 強化健康，肝病不上身

B型肝炎、C型肝炎是以人體的「血液」和「體液」為傳染的主要媒介，首先要避免感染的途徑，才能確保肝病不會上身。例如，避免共用牙刷、刮鬍刀；一般人則應避免靜脈注射毒品共用針筒、紋眉、刺青、多重性伴侶、同性戀性行為、性雜交、月經期性交等不正常性行為。

正常的一般人，該如何自我保肝呢？李懋華指出，要對抗肝炎病毒，首要應提升自我健康，最重要的是均衡的飲食，尤其要多攝取新鮮的食物，加上正常的作息，才能對抗病毒！

另外，李懋華也提到，在保肝的飲食上，特別要注意發霉的食物，千萬不可切掉發霉處後，剩餘的繼續惜福食用。因為發霉腐敗的食物，尤其是穀類（如玉米）及堅果類（如花生、大豆等），會產生黃麴毒素，增加罹患肝病的機率。畢竟肉眼見不到的，往往才是致病的元凶。



■ 如果檢查出本身沒有帶原也沒有抗體，就必須注射疫苗了！

肝炎傳染途徑與疫苗的注射

病毒性肝炎，主要有A、B、C、D、E五種，目前只有A、B型有疫苗可以注射；A型、E型肝炎，傳染途徑與飲食衛生有關。D型肝炎傳染多是不正常之性行為；而B、C型則以血液與體液為主要傳媒。



養肝有法 | 健康好修行

李

懋華回憶十多年前有一位中年婦人，來到醫院做檢查，發現胎兒蛋白指數升高至一萬二千多，便建議她再做腹部超音波檢查，結果檢測出肝長了五公分的腫瘤，立即給予治療切除；十多年來，婦人生活依然健康無礙！李懋華表示：「早期發現，早期治療，定期追蹤檢查，加上平日均衡飲食，正常作息，得肝病的人，一樣能活出多采人生。」

度復發。

傳統中醫的養生方法，強調「未病先防，病後防復」，若病後身體元氣不足、正氣虛弱，脾胃虛寒、造血系統差、免疫系統下降，健康情況較虛弱，此時需中醫的養生方法，調養正氣，正氣調養好，肝臟自然就會健康。

健康食品養肝嗎？

在台大醫院有一個案例，患者參加體檢，發現肝指數GOT飆到一百多（正常值為四十以下），由於有肝病的家族病史，再進一步檢查。抽血後發現沒有B肝與C肝，超音波檢查也沒有脂肪肝，始終查不出肝指數升高的原因。後來，才發現患者服用了許多健康食品，在停止服用健康食品，一個月後再抽血檢驗，肝指數都回復正常了。

人要長壽健康，重點在於均衡營養，過度補充一些健康食品，反而適得其反；尤其有些疾病，往往是自體免疫力過強，補過頭了，才導致身體特定器官受損，甚至還會連累其他器官。正確治療的方式，應是去抑制或

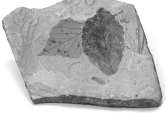
養氣，也能養出好心肝

羅仕榮給「養肝」下定義，他認為「養肝」是指罹患肝病、肝硬化、肝癌，經治療痊癒之後的保養肝臟方法，讓肝臟保持最佳狀況，不會再次罹患肝病。

在臨床中，羅仕榮也發現到，有些肝癌患者總樂觀的以為，只要經過醫師手術、放射治療與化學治療後，就可以把癌細胞消滅；但大部分患者並沒有認清西醫的手術、化療、放療等等治療，只是把現有的肝癌細胞消滅，並沒有改變體質。體質若沒有改變，經過一段時間後，癌症可能就再

愛肝三部曲

· 保肝 · 養肝 · 救肝



調節免疫力，使其回歸均衡的狀態，而非再增強免疫力。

許金川表示，過去曾幫一些仁波切看診，發現他們常有脂肪肝的情況，不是營養不足，反而是食用太多信眾愛心的供養，讓他們營養過了頭！

再者，肝臟是人體最大的化學工廠，我們吃進去的東西，都經由肝臟代謝轉化，若吃進去的東西有毒，肝臟也將首當其衝；即使沒毒，吃多了也同樣增加肝臟工作的負擔，一樣養肝不成，反而更加傷肝。

保健食品不是藥， 吃多了也可能會傷肝嗎？

許多保健食品，並沒有像藥品有嚴格的檢驗及品管，加上沒有經過動物及人體實驗，過量食用，風險仍大。以前些日子風靡一時的紅麴來說，其所含成分和降血脂藥物「立普妥」類似，都是Statin類的成分，有部分服用者會出現GOT、GPT指數上升的情形，可見並不是所有保健食品都是安全的。此外，B型肝炎帶原者，也不要過量服用號稱具有增強免疫系統的保健食品，因為有可能激發免疫系統造成肝傷害，甚至引起猛爆性肝炎。



■ 李懋華院長指出，「養肝」最好要建立正確的飲食習慣。（圖片提供／李懋華）

台灣每年都有數百人，因藥物、草藥、偏方、祕方、及其他民俗療法，引發猛爆性肝炎而死亡。而B、C型肝炎患者的肝臟功能本來就不好，不論吃什麼藥或是來路不明的健康食品，風險都會比較高，因此更要小心。

許金川說，藥物、食物都一樣不能服用過頭，像聖嚴法師本身沒有糖尿病、高血壓，卻長期為洗腎所苦，又因腎衰竭及肝腫瘤而往生，推斷過去的病理狀況，很可能與長期服用偏方藥草或來路不明的補品、營養品有關。

養肝的正確飲食法

「聽說吃了人參，就可以降低GOT、GPT指數，能養肝？」「為什麼愈補，脂肪肝愈多？」

市面上琳瑯滿目的食品，都強調能補肝、顧肝；的確，飲食與肝臟健康有密切的關係，而正確的飲食，可以提供肝臟正常運作所需要的營養，也能減輕肝臟的代謝負擔，讓受損的肝臟可保用更久。然而，不正確的飲食

則可能加重肝臟負擔，甚至讓肝病更加惡化。

感染病毒性肝炎、急慢性肝炎、猛爆性肝炎，甚至是肝癌，經治療痊癒後，需進行「養肝」的調養，防範肝病再犯。李懋華院長指出，「養肝」最好要建立正確的飲食習慣，同時要把握幾個大原則：一是新鮮，二是均衡，三是種類多不偏食；也要多攝取綠色蔬菜、水果。這樣均衡的飲食，可以從各類食物中，獲取各種營養比例，有助於促進肝臟的正常代謝，改善肝臟營養。多攝取蔬菜、水果，是因為蔬果中含有豐富的抗氧化成分，

可以保護肝臟，減少損傷。

許金川叮嚀，僧伽或長期素食者，在養肝的飲食上，要多攝取富有蛋白質的食物；如果可以，也該適時補充奶蛋等營養，這樣營養比較完整。

羅仕榮特別從中醫角度，提出藥膳食譜，提供肝病患者，不使用藥物，而在飲食中達到養肝的效果！

羅院長表示，許多中藥或藥膳都能增強人體免疫能力，可針對各類型的肝症狀詢問中醫師。在此提供固脾強身粥，適合癌症患者食用。B、C型肝炎帶原者或一般民眾也可作為預防保健的食品。

■ 多攝取蔬果，因蔬果中含有豐富的抗氧化成分，可以保護肝臟，減少損傷。





養肝，就在行住坐臥中

羅仕榮以中醫養生保健的角度，指出從生活三大方向來養肝，才能讓病情不致復發或惡化。

· 紓發情緒

負面情緒是腫瘤形成的一個重要因素。B、C型肝炎帶原者或已罹患肝癌的患者，情緒或精神上要有適當紓解的管道，保持樂觀正面的態度、積極面對癌病的治療等，將有助於康復、預防復發及控制腫瘤的轉移。

· 正常作息

不論中西醫，一致認為，「日出而作，日落而息」是大自然的法則，若違反大自然的法則，熬夜晚起，陰陽倒置，五臟六腑不調，身體健康也會出狀況。二〇〇七年世界衛生組織國際癌症研究總署（IARC）正式將熬夜列為可能的致癌因子。因為夜晚工作



■ 「日出而作，日落而息」，生活規律，也是養肝的方法。

不睡暴露在日光燈下，會抑制一種在夜晚產生的荷爾蒙褪黑激素，血液中的褪黑激素一減少，罹患肝癌或其他癌症的機率都會增高。

· 固定運動

根據僧醫會在二〇〇八年十月新竹智觀寺的義診，發現超過二成的僧伽有脂肪肝的問題。這可能是因素食太油或含有高糖，加上少運動等因素所造成的。所以，要控制脂肪肝，甚至達到養肝的目的，控制體重及固定運動，才可讓身體的經絡循環保持最佳狀況。身體機能活絡，自然健康毛病少，肝病復發的機會也將大大地降低。

固脾強身粥作法

準備木香一錢、砂仁一錢、茯苓四錢、黨參四錢、在來胚牙米一杯。先將藥物煮成汁後備用，把在來胚牙米煮成粥，粥熟後倒入藥汁，然後煮個幾分鐘，加入調味料即可食用。



救肝 | 大作戰



一位台大教授發現自己罹患了肝癌，心灰意冷，決定放棄醫學的治療，改嘗試斷食法及氣功療法。半年後，二公分的肝癌長到了三公分；一年後，病情惡化，撒手人寰。

許金川教授表示，這明明是可以救治的病情，卻因一念之差，反而失去治癒的機會。另一位患者林清先生，在發現肝癌時，已有三點四公分大，接受手術後，二十年來，未再復發，算是相當成功的抗癌案例。許金川說，其實只要觀念正確，信任醫師，早期發現早期治療，定期追蹤，加上保養得宜，其實，人生還是可以長壽健康！

救肝醫學大躍進

罹患病毒性肝炎、急慢性肝炎、猛爆性肝炎、肝癌等疾病時，由於病情急迫，則需進行「救肝」的治療。羅仕榮院長表示，許多患者在得知罹患肝病後，心情難免失落，其實只要及時治療，治療成功的機會還是很高。

「十五年前或許得了B肝C肝，會被認為無藥可醫，但如今醫藥科學進步，這樣的情況，早已大大改善。」

許金川說，目前B型肝炎的治療藥物，以注射的干擾素及口服藥物為主，干擾素的副作用較大，但療程明確，約半年至一年時間，也沒有抗藥性的問題。而口服的抗病毒藥物，最早最常被使用的是「干安能」，副作用少，但缺點在於有些人的病毒，在服用一段時間後，會產生抗藥性。但近年陸續有新的B肝口服藥物上市，如「干適能」、「貝樂克」、「喜必福」等，其抗藥性都較「干安能」低，但相對價格也較高。

如今健保也對「貝樂克」、「喜必福」給予給付，提供用藥的選擇，也減低患者的經濟負擔。然而，不論哪一種藥物，治療時間都至少必須一年，若發生抗藥性，得另再改服其他藥物，以維持效果。不論是口服抗病毒藥物或干擾素，都只能抑制病毒的活性，減少病毒的量，但無法將病毒完全去除。因此，在治療後，即使肝指數回復正常，但肝炎病毒已深入肝細胞基因中，未來還是得定期追蹤檢查，避免復發。

C肝的治療，在近幾年也有了很大的進步。慢性C型肝炎以前每週三次



C肝新藥，將帶來新契機？

美國肝病學會去年底發表一種C型肝炎口服治療新藥物Telaprevir，與長效型干擾素及雷巴威林(Ribavirin)搭配使用，可以達到抑制C肝病毒複製作用，並縮短療程。雖然三藥併用的治療方法，仍處於臨床試驗階段，但就目前發表的治療效果來看，不但可縮短病患遭受干擾素副作用煎熬的時間，更為被宣告治療無效或治療效果反應不佳的病患，帶來治療上的新契機。

資料來源：

財團法人肝病防治學術基金會

干擾素，加上口服藥Ribavirin治療，近年來約有百分之四十五左右的C肝病毒可以消除。加上新的干擾素問世，可以一週一次，再搭配口服藥Ribavirin治療，約有百分之六十左右的C肝病毒可以消除，此種方法目前已成為治療C肝的主流。

肝癌的治療，有栓塞療法、酒精注射等，比較新的有電燒法及微波凝固療法；但目前來說，手術切除，還是效果最佳的模式。由於檢驗技術進步，肝癌比較能早期發現，因此開刀治療的效果也比較好。一般來說，依目前的手術技術，大部分情況不必輸血，一般住院一個多星期便可以出院，幾乎沒有危險性，但前提是要早

■ 主動、積極關心自己及家人的健康，除了定期健檢外，也要養成運動或健走習慣，接觸大自然，讓心情開朗、自在。（圖片提供／許金川）



期發現。根據統計，五公分以下的肝癌，手術後至少有一半的機會可以存活五年以上，像林清的個案，更是健康地活了超過二十年！

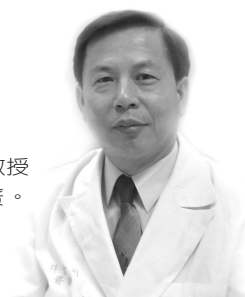
當然，並非所有的肝癌病例皆可施行手術治療，肝癌切除手術是否可行，在於腫瘤的大小、有否轉移、肝癌期別等等有關。不適合手術的病患，通常被建議化學治療、放射線治療，或放射線合併化學治療、標靶治療、肝臟移植手術等等。

傳統中醫也是「救肝」法寶

羅仕榮研究肝癌中西醫共治多年，目前撰寫的博士論文，也與三軍總醫院肝膽腸胃科合作研究。他表示，目前傳統醫學也走向科學化，中西醫結合共治也是未來的趨勢。西醫在科技影像學的檢查、檢驗設備，可以早期診斷早期治療；而中醫在用藥上，也有其獨特之處，特別在肝癌和不少其他腫瘤的治療上，取得了較好的療效，證明中醫也是「救肝」的好方法之一。

羅仕榮表示，依據中醫的「辨証論治」理論，針對病人的不同情況遣方選藥，調節整體的免疫功能，能使機體達到相對的和諧與平衡。目前中醫對肝癌等重症的治療，是讓病人整體機能處於最佳狀況，才能在對肝癌的

■ 數十年來，許金川教授致力於肝病防治的推廣。
(圖片提供／許金川)



治療上，取得較好療效。與肝癌共存，才能延長生存期，提高生活品質、減少痛苦，讓病人活得更有尊嚴。

救肝不如養肝，養肝不如保肝

預防勝於治療，等到疾病發生，再來治療、保養，都為時已晚，尤其肝臟沒有神經，只要發作了，病情大都已经很嚴重了！

肝病的防治工作，在國內已進行數十年，但年年因肝病死亡的人數，依舊居高不下；許金川認為，目前除了找出更好更有效的治療肝病的方法外，最重要的是，在觀念上的推動與宣導，這也是他們多年來，努力推動的任務與使命。

但是，光是推動保肝宣導、養肝的觀念與找出救肝的方法還是不夠！最重要的，還是要主動、積極關心自己及家人的健康，建立起定期、完整的健檢習慣，並且認真且信任地與醫師配合，才能及早防範，真正阻絕肝病的威脅與傷害。



若您有肝病方面問題，可撥打免費諮詢

專線0800-000-583，或上網查詢

www.liver.org.tw

財團法人肝病防治學術基金會