



# 花蓮

七月二十日

## 世界肝炎日 一起護肝保健康

每年的七月二十八日為「世界肝炎日」，世界衛生組織（WHO）將今年的宣導主題訂定為「消除肝炎不能等（Hepatitis can't wait）」。為了響應這個特別的日子，花蓮慈濟醫院肝膽腸胃科與護理部團隊於七月二十日舉辦「一起護肝保健康」衛教講座暨病友會，由腸胃內科劉作財醫師、雷尉毅醫師與營養師歐陽雯亭分享，講座重點包含認識脂肪肝、病毒肝炎的治療及預防，以及飲食控制和營養指南，希望與會民眾及病友可以更清楚肝病的治療與預防攻略，大家一起護肝、顧健康！

「肝病有很多種，在臺灣以病毒性肝病最常見。」雷尉毅醫師指出，病毒性肝病是因病毒所引起的肝炎、肝硬化及肝癌，也是臺灣民眾肝臟健康的最大威脅之一。儘管自二〇二二年起，慢性肝病及肝硬化首度跌出臺灣十大死因之列，但在過去常年位居其中，而肝癌目前仍位居癌症死因第二名，其主因就是慢性B型肝炎和C型肝炎。

根據世界肝炎聯盟統計，每三十秒就有一人死於肝炎相關疾病，而臺灣平均每六人就有一人是肝炎患者，盛



劉作財醫師建議脂肪肝患者透過飲食控制和規律運動改善脂肪肝。

行率是全球平均值的兩倍。雷尉毅醫師指出，在臺灣愈來愈多的C肝患者已被根治的情況下，B型肝炎仍然十分盛行，且B肝帶原者幾乎都是在孩童前感染的，其中有一半是經由母子「垂直傳染」，另一半則是接觸到帶有病毒的血液或體液而受到感染的「水平傳染」。由於孩童免疫力未完全發育，感染B肝病毒後，病毒容易在肝細胞內生存，形成終生感染。

除了B型肝炎，脂肪肝對臺灣民眾健康的危害也不容小覷。脂肪肝在全球的盛行率約為百分之二十五至三十，是最常見的肝臟疾病，且經研究證實，有脂肪肝的人心血管相關疾病的發生率和死亡率較高。劉作財醫師指出，在飲食方面，攝取過多飽和脂肪、精製碳水化合物和含糖飲料就容易造成肥胖及脂肪肝，因此會建議脂肪肝患者每日減少五百到一千大卡的熱量攝取，結合每週至少一百五十



歐陽雯亭營養師分享肝病飲食原則及併發症的飲食調整。

分鐘的規律運動，以改善脂肪肝。

為了讓民眾更加了解飲食控制的重點，歐陽雯亭營養師分享肝病飲食原則以及併發症的飲食調整。她表示，吸收充足熱量並維持理想體重，對處於穩定期（恢復期）的肝病患者而言是相當重要，需攝取高生理價蛋白質，避免高油烹調或加工、發酵、醃漬類食品。歐陽雯亭強調，除了日常營養攝取，「戒酒」也是一大重點，對肝病患者而言，連睡前小酌紅酒都會造成身體負擔，必須徹底落實滴酒不沾，並小心使用藥物和保健品。

「世界肝炎日，愛自己從肝炎篩檢開始。」肝臟是沉默的器官，由於肝炎初期沒有明顯症狀，往往等到症狀嚴重才就醫恐錯失治療先機，花蓮慈院肝膽腸胃科與護理團隊呼籲民眾要



肝病病友與家屬踴躍參與課程問答。

定期做健康檢查，及早發現才能盡早接受治療，並鼓勵民眾善用國民健康署所提供四十五歲（原住民四十歲起）至七十九歲終生一次的免費 B 肝、C 肝篩檢，落實日常保肝工作。（文／鍾懷誼 攝影／謝明傑）