



花蓮

七月二十二日

響應世界肝炎日 衛教肝病治療與預防

每年的七月二十八日為「世界肝炎日」。花蓮慈濟醫院肝膽腸胃科與護理部團隊於二十二日舉辦衛教講座暨病友會，由洪睿勝醫師、翁銘彬醫師與營養師徐彰怡分享，包括肝炎的傳染途徑、肝病從慢性肝炎到肝硬化、肝癌的三部曲，以及飲食控制重點等，希望與會民眾及病友可以更清楚肝病的治療與預防攻略。

根據世界肝炎聯盟統計，全球平均

每十二個人就有一人罹患 B 型或 C 型肝炎，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，盛行率是全球平均值的兩倍；儘管臺灣自一九八四年起已全面實施嬰幼兒 B 型肝炎疫苗預防接種，一般成人仍有高達約百分之十五的帶原率，全臺目前約有兩百萬位 B 肝患者。

花蓮慈院肝膽腸胃科洪睿勝醫師指出，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，原因包括 B 型肝炎有一半是經由母子「垂直傳染」，難以預防；另一半則是經由「水平傳染」，水平傳染是指接觸到帶有病毒的血液或體液而受到感染的方式，常見傳染途徑包括刺青、穿耳洞器械消毒不完全，或共用針頭、



花蓮慈濟醫院於七月二十二日舉辦衛教講座暨病友會，分享肝病的預防保健及飲食控制。



不安全性行為等。

翁銘彥醫師以「肝病三部曲」為題，向民眾說明從慢性肝病到肝硬化，最終至肝癌的發展過程。他指出，B肝、C肝雖為慢性肝病，不像猛爆性肝炎會使肝細胞在短時間全部壞死，卻會長期反覆發炎結疤，久了形成肝硬化，發生腹水、肝昏迷、胃部或食道靜脈瘤出血，嚴重時可能致病。翁醫師表示，B肝要控制好，才能降低致癌機率，患者應戒菸戒酒，避免傷肝藥物補品，低鹽飲食以控制腹水，且定期回診追蹤治療，接受抽血和腹部超音波檢查。

為了讓民眾更加了解飲食控制的重點，徐彰怡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。徐彰怡強調，除了日常營養攝取，「戒酒」也是一大重點，對肝病者而言，連睡前小酌紅酒都會造成身體負擔，必



花蓮慈濟醫院肝膽腸胃科洪睿勝醫師說明B型肝炎的傳染途徑。

須徹底落實滴酒不沾。

衛生福利部於二〇一九年提出「二〇二五年清除C肝計畫」，肝膽腸胃科主任陳健麟於衛教講座開場表示，過去幾年在業內專家及學者多年的努力下，臺灣的C型肝炎患者人數已顯著下降，期望花蓮慈院團隊能發揮偏鄉醫療的量能，透過公共衛生與社會網絡，找出尚未進入醫療體系治療的C肝病人並給予治療，加速達成目標。（文、攝影／鍾懷誼）