

愛肝 少怒、別信偏方

【聯合報／廖桂聲／桃園廖桂聲中醫診所院長】

2009.06.14 09:17 am

根據統計，國人有 90%曾經感染 B 型肝炎，其中有 46%有肝硬化趨勢。肝癌患者的血清和病理組織切片中，有 80%被證實有 B 型肝炎病毒的表面抗原，讓人談「肝」色變。目前國內的慢性肝炎以 B 型肝炎最多，C 型肝炎次之。

1.保持樂觀人生：中醫強調，肝主情志，肝為將軍之官，主謀慮，藏魂，與大腦邊緣系統功能有關，病則狂妄、多怒、易恐、驚駭（肝火上炎、肝氣上逆），交感神經功能亢進，大怒一次至少死亡白血球 20 萬個以上及 T 殺手細胞、淋巴球會減少，說明暴怒則傷肝，這點與現代醫學所謂免疫功能下降頗一致。

2.生活起居規律：「人臥則血歸於肝。」膽經循行，晚上 23 時至隔日凌晨 1 時，肝經循行，凌晨 1 時至 3 時。肝臟含血量，占全體所含血液總量的三分之一或四分之一，維持肝臟的功能如維生素、荷爾蒙代謝、廢物的解毒及免疫保衛作用。

3.不要誤信偏方：曾有不少病患接受親友或鄰居好意推薦而試用一些偏方，因病情、體質及併發症不盡全然相同，亂吃藥，祇會增加肝臟之負擔。如部分觀光區把「黃藥子」當「何首烏」出售，實在有害人體。據國內資料，未炮製中藥如黃藥子、川烏、草烏等，可能會引起肝臟損害。

4.切莫迷信偏方進補，切忌任意吃藥：進食中藥如四物湯、人參雞、當歸鴨、十全大補湯等滋補強壯之藥物，叫做「火上加油」，這些使體質亢奮，且高熱量的食補，皆有可能損害肝臟。肝病屬於濕熱毒性質，患者應注意日常生活中的營養，以防增加肝臟負荷。

5.戒酒、戒菸：有肝疾病者，如長期大量飲酒將無異於自殺，一旦肝臟有病，最好滴酒不沾。吸食香菸時，血液中的尼古丁濃度便會提高，而這些尼古丁又需要由肝臟來解毒，無形中造成負擔。

6.飲食均衡、清淡：減少食用醃漬、煙燻食物，以及容易發霉食物（如玉米），注意營養均衡，養成七分飽的習慣，多吃綠色蔬菜及水果含維生素 A、C 食物及地瓜葉，對排便、減少肝臟負擔，有相當大的幫助。防止體內產生過氧化脂質（抗氧化作用之一），並加以排除自由基，以達防止肝臟發炎的效果。

7.防止感染：除預防注射外，避免共用針筒注射毒品、捐血之血液要嚴格篩檢、避免紋身、紋眉及牙醫器具徹底消毒。

8.定期追蹤肝功能指數：每年應抽血檢驗一次，已罹肝病者應服從專科醫師指示，耐心服藥，不可因數據下降過慢而胡亂換醫、換藥。

（作者為中、西醫師）

【2009/06/13 聯合報】@ <http://udn.com/> 