



多倫多西區醫院
華人乙型肝炎互助團體
Toronto Western Hospital
Chinese Hepatitis B Peer Support Group

本期主題:心理健康和慢性疾病 Mental Health and Chronic Diseases

摘錄自多倫多西區醫院 亞裔精神健康中心主任 馮溥倫醫生
(Dr. Kenneth Fung, Psychiatrist) 之 醫學專題講座, Lanky Lou 筆錄

奇怪地很多人誤以為老年人是不快樂的一群,其實不論任何年齡,都有機會有精神健康障礙;據統計,在加拿大每五個人,便有一人在其一生中會遇到精神健康問題,而據世界衛生健康組織(World Health Organization)公布,全世界有三億五千萬人有抑鬱症。精神健康問題並不等於精神病,精神健康問題是一個很普遍的情況,包括處理壓力,除抑鬱症外,酗酒、濫藥、強逼症都是精神不健全;經過治療後大部份人都能有充實的人生,所以有精神健康問題並不是絕症,正如患上感冒在治療後可以康復,正因為這問題十分普遍,且很多人情況並不嚴重,故很多人都不察覺自己有精神健康障礙,特別是華人,不懂得描述自己徵狀,令醫生診斷有困難。要界定是否有精神健康問題,要從多方面考慮,包括持續時間、症狀、思想行為、生活功能等;女性較男性易有抑鬱,嚴重的會有自殺傾向。

抑鬱症是一個須要正視及處理的問題,徵狀除情緒低落,還包括食慾改變、對事物失去興趣、

不能集中注意力、坐立不安、內疚感等,但每個人的反應會不同,有些人會因胃口欠佳而體重下降、失眠,有些人則相反;抑鬱症可以令身體健康下降,甚至可能增加死亡機會;疾病帶給患者壓力,在中國一項對乙型肝炎患者的研究顯示,精神緊張而不去處理會令白血球及免疫力下降,這正說明慢性疾病和抑鬱症很有關連,例如患有乙肝、糖尿、心血管病,遇到壓力而不處理,會令健康狀態下降。情緒病要考慮生理、心理、及社區因素,那麼乙肝和情緒病有何關連呢?有研究指出乙肝病毒會令患者感到抑鬱、體力下降、失去興趣;部份治療乙肝的藥物,其副作用會影響情緒引起抑鬱,故如有情緒問題,在接受乙肝藥物治療前要先處理好,在接受治療期間亦要留意情緒變化;乙肝患者亦會有擔憂病情、家庭生活、社交生活的壓力,尤其在華人社區,基於對肝炎不瞭解,令患者壓力增加。2012年在香港作的一項研究發現,約有30%的慢性肝炎患者有精神上問題,當中一半人有抑鬱,另一半人有焦慮;其他

主席 Joe Ip

正藉羊年的新開始,本人僅代表本互助團體的全體成員,祝大家身體健康,生活愉快,萬事如意。

回顧2014年,有賴各位朋友的支持和義工們的無私奉獻,使參與本團體所舉辦的活動人數均有穩定的增長,這無疑給予我們這班義工極大的支持和鼓勵。期望在新的一年裡,更進一步發揮本互助團體的精神;『支援和關懷』。而這精神正是創辦本團體的目的。為了更有效地貫徹對乙肝患者及其家人、朋友的支援,由下一期簡訊開始,增設一個新的問答環節『健康肝臟知多少』。希望從這個環節中,可以給大家除講座外,另一個獲得醫學知識的途徑。期望大家踴躍參予。

今年的多倫多西區醫院電台直播籌款大行動將於3月26日舉行,衷心希望大家鼎力支持,因籌得的善款將會用於社區醫療服務,醫院內多個服務華人的單位都會因今次的活動而受惠,而本互助團體也是其中之一。期望大家憑著對本團體的支持、對華人社區的關懷,請於3月26日致電中文電台AM1430捐款,謝謝。

支援及關懷乙型肝炎患者和家庭成員,共同分享知識,研討問題,強化信心,邁向美好將來。

www.torontoliver.ca



慢性疾病如長期痛症、糖尿等研究數字亦與慢性肝炎相近。誘發精神問題有先天性及後天性,先天性例如有家族病例,後天性如環境及疾病因素刺激,懂得

處理壓力和緊張情緒最為重要。

治療抑鬱症有很多方法,包括藥物治療、心理治療和處理嚴重抑鬱症的電療(腦震盪治療)。藥物治療是使用精神科藥物平衡

大腦所分泌的化學物質血清素和新腎上腺素;其中一種心理治療是「認知行為治療」,是令病者瞭解自己思想,學習當逆境來到時如何從多角度看問題的嚴重性和自己處理問題的能力;另一種心理治療叫「接受與承諾」,主要是教導病者如何幫助自己以接納的方式去接受現實,注重活在當下,例如接受自己須要長期服用藥物,從而減輕壓力。

總結來說,遇到困難時要保持心境平靜,學習處之泰然,凡事從正面去觀察,才能幫助自己處理壓力。

肝臟在營養學中的作用

本資料摘錄自香港中文大學肝臟護理中心網頁

飲食與肝臟健康息息相關,我們從日常飲食中所吸收的大部分東西,都經由肝臟進行處理及解毒,因此要保持肝臟健康的最佳方法,就是要注意日常的飲食。

我們從飲食中所得的營養,會由腸胃吸收然後被血液帶走,其中約八至九成血液會立刻進入肝臟,肝臟先把當中的營養轉化至身體其他各部份適用後,才運送至身體各處。食物裏能提供熱量的三種主要成份包括碳水化合物、脂肪和蛋白質。碳水化合物和脂肪是主要的能量來源,而蛋白質多數用於身體的生長和修復。

碳水化合物

碳水化合物來至含有澱粉質和糖分的食物,例如麵包、馬鈴薯、麵、穀物、水果和糖果等等。澱粉質及糖分会被分解成葡萄糖,供身體所用,未有即時使用的葡萄糖,便會被肝臟轉化成肝糖原或肌糖原,分別儲存於肝臟及肌肉之內。直至身體需要能量時,肝臟便會迅速將糖原轉換成葡萄糖,以供身體所需。肝臟在作為糖原的儲備庫同時,亦會幫助身體調控及保持血糖的穩定。

脂肪

脂肪可從牛油、芝士、食用油、肉類等食物攝取。除此之外,

大部份的零食如餅乾、糕點、薯片和蛋糕等等均含有大量脂肪,因此我們經常在不自覺的情況下吸收了過量的脂肪。肝臟會製造能幫助消化脂肪的膽汁,膽汁會儲存於膽囊,在需要時釋放入小腸,膽汁的作用其實有點類似清潔劑,會將脂肪分解成小滴,令脂肪酶更容易把脂肪消化。此外,膽汁亦會幫助吸收一些油溶性維他命如維他命 A、D、E、K。脂肪是供給身體熱量的主要原料之一,多餘的脂肪會積聚在身體不同部位,用作長時間的能量儲備。

支援及關懷乙型肝炎患者和家庭成員,共同分享知識,研討問題,強化信心,邁向美好將來。

www.torontoliver.ca

蛋白質

蛋白質主要來自肉類、魚、蛋、芝士、豆類或奶類製品。蛋白質被吸收時，已經被消化成比較簡單及細小的氨基酸。氨基酸是構成細胞和組織的基本物質，所以我們每天都需要攝取足夠的蛋白質，以保持和修補身體的組織，尤其是當我們生病或受傷時，身體更需要額外的蛋白質和熱量去修補受損部份。當氨基酸到達肝臟時，它們會被運送到肌肉和組織等地方用作生長或修復之用，多餘的氨基酸會被肝臟轉換為尿素，再通過尿液排出體外。需到一些特殊的情況，例如身體處於

緊急狀態時，肝臟亦有能力將某種氨基酸轉換成糖份，快速供應能量給身體。

維生素和礦物質

身體需要不同的維生素和礦物質來進行成千上萬的化學反應，在多數情況下，我們都可以從日常飲食中攝取足夠的維生素和礦物質。如擔心自己無法保持長期正常的飲食或在飲食中缺乏維他命，可諮詢醫生或營養師的意見，他們可能會為你處方一些補充維他命的藥物，或建議你到藥房處

方購買維他命丸加以補充。另外，某些肝病患者比普通人需要更多的維生素，但在沒有醫生



的指引下，我們並不推薦使用額外的維他命，因為過量攝取維他命如油溶性維他命 A、D、E、K，會積聚在肝臟，令肝臟受損。

保健食療篇

本食譜摘錄自香港浸會大學中醫藥學院網頁

脂肪肝保健食療篇

- 宜：
- 攝取足夠的蛋白質，如魚、蛋、豆腐
 - 選擇維生素豐富的生果蔬菜
 - 選吃對脂肪肝有療效的食物如乾貝、淡菜、芝麻、海帶等
- 忌：
- 忌酒
 - 忌膽固醇食品
 - 忌用煎炸的烹調方法
 - 忌攝取過多糖類食物如薯仔、芋頭等
 - 忌蒜、辣椒、咖哩等刺激的食物

常用的降脂中草藥:

生山楂、大黃、葛根、首烏、澤瀉、茵陳、柴胡、荷葉、決明子、絞股藍等。需在中醫師的指導下應用。

(以上資訊僅作參考，如有相關之健康問題，請向註冊中醫師求診。)

支援及關懷乙型肝炎患者和家庭成員，共同分享知識，研討問題，強化信心，邁向美好將來。

www.torontoliver.ca

講座預告:

地點: 多倫多西區醫院肝臟中心 103 室 Liver Clinic, 6B Fell Pavilion, Room 103

2015 年 4 月 11 日 (星期六): 張琪琪醫生 (Dr. Angela Cheung) 主講肝硬化及其併發症, 廣東話及國語翻譯

2015 年 5 月 23 日 (星期六): 林易醫生 (Dr. Lucy Lim) 以國語主講基礎乙肝知識, 廣東話翻譯

2015 年 6 月 27 日 (星期六): 黃嘉興醫生 (Dr. David Wong) 主講, 講題稍後公佈, 廣東話及國語翻譯

**2015 年 5 月 2 日 (星期六): 註冊執業護士鄔潔美 (Colina Yim, NP) 主講肝臟健康和乙型肝炎

地點: 士嘉堡孟嘗社區及義工服務中心 2020 McNicoll Avenue, Scarborough, ON

多謝以下公司贊助本團體部分經費



加拿大帝國商業銀行(CIBC)
社區資助計劃



鮑靜儀 Jinny Bao

416-603-5800 內線 5919

Tel: (416) 674-0300

Fax: (416) 674-1055

25 Woodbine Downs Blvd., Toronto, ON M5W 6N5

www.thpharmacy.com

與多倫多西區醫院肝臟診所 攜手並肩 為您的專科藥物提供服務

請支持華人乙型肝炎互助團體

支票抬頭: Liver Education Fund, Toronto General and Western Hospital Foundation

請註明: Chinese Education Fund A/C# 579051250105

地址: Liver Clinic, 6B Fell Pavilion, Toronto Western Hospital, 399 Bathurst Street, Toronto, ON M5T 2S8 或直接把捐款交到多倫多西區醫院肝臟中心

編輯: Lanky Lou (教育支援), Flora Ken

成員 (排名不分先後): Colina Yim (註冊執業護士), Joe Ip (主席), Flora Ken, David Cheung, Pauline Tsang, Bonnie Ng, Tom Lam, Larry Wong, Patricia Wong, Linda Liang, Lanky Lou, Jinny Bao, Ariel Vedel

電郵: liversupportgroup@hotmail.com

電話: 647-847-1572 (請留口訊)

網站: www.torontoliver.ca

支援及關懷乙型肝炎患者和家庭成員 · 共同分享知識 · 研討問題 · 強化信心 · 邁向美好將來。

www.torontoliver.ca