



多倫多全科醫院肝病中心
華人乙型肝炎互助團體

Toronto General Hospital Centre for Liver Disease
Chinese Hepatitis B Peer Support Group

健康肝臟知多少: 問 – 答 (1)

歡迎各位朋友來信到 liversupportgroup@hotmail.com 發問，除問題外，來信者的姓名和資料都不作刊登。所有問題將會轉交多倫多全科醫院(Toronto General Hospital) 肝臟診所註冊執業護士鄔潔美(Colina Yim, NP)解答

問: 我本人是乙型肝炎病患者，剛剛開始服藥。服藥後第一次驗血，報告指出乙型肝炎病毒指數 (HBVDNA)是檢驗不到(undetectable)，意思是否說我體內已沒有乙肝病毒而很快就可以停藥?

答: HBVDNA 是乙肝病毒繁殖/增生的指標。當在血液中檢測不到時，即表示病毒已被肝藥物抑制而停止生產。換言之，病毒正處於“睡眠”狀態。但即使 HBVDNA 檢測不到也不應該停止服藥。

乙肝表面抗原(HBsAg)測試是用作檢測血液內有沒有乙肝病毒的存在，若測試呈陽性，即體內存有病毒。若不是醫生建議就不應該停藥。

問: 本人準備與家人到中國大陸旅遊，因肝炎在中國十分普遍，所以我打算在出發前為我家人打預防針，不知道可否將甲乙丙三種預防針同時注射?要多少日才起作用?而有效期又有多長?

答: 病毒性肝炎甲、乙和丙型在中國均十分普遍。目前祇甲和乙型有疫苗,而丙型則未有。甲、乙型肝炎疫苗可以各自單獨注射或混合注射(混合劑稱為 Twinrix)。要疫苗生效，必須完成整個注射過程。甲型疫苗要注射兩針，在接受第一針後 6 個月作第二針注射，而乙型疫苗或混合劑(Twinrix) 同樣要注射三針，即在接受第一針後的第 1 個月和第 6 個月要再注射。若未完成整個注射過程則不能保證百分百受到保護。一般甲、乙型肝炎疫苗會

提供多年的保護，其保護能力(抗體水準)會隨時間而自然下降，但身體的記憶細胞能夠於保護能力最低時仍可保障你免受感染，但若你是有高風險被感染的人士，有些醫生會建議你再注射加強劑。請記着，如果已經感染乙型肝炎病毒，即使再注射乙型肝炎疫苗亦不會產生作用。

問：在報紙中看到有一位香港醫生說甲型肝炎 免疫針有效期為十年。而我所注射的是甲型和乙型的混合防疫針。請問十年後是否要重新注射這混合防疫針才得到甲乙型肝炎的免疫作用。

答：根據加拿大公共衛生局的保障抗體濃度指引，適當的甲型和乙型肝炎疫苗劑量有可能持續有效最小二十年甚至終生。同時身體也保存對病毒免疫的紀錄。若抗體的數字在血液中下降至不可測量，免疫保護作用是仍然有效。無論如何，如果你是高風險被感染甲型和乙型肝炎病毒的人士，當免疫水平下降時，請查詢你的家庭醫生是否需要注射增強劑。

問：聽朋友說，有糖尿病的人是對糖的代謝作用出了問題，而肝臟是儲存過剩糖分的地方，所以很大機會對肝臟造成損害，請問是否真實。

答：糖尿病是不會直接引發肝病。然而糖尿病與脂肪肝是有緊密關係的，很多糖尿病患者會成為高風險的脂肪肝人士，尤其是有高血壓,高血脂水平和癡肥。所以有糖尿病的人士最重要是控制血糖水平, 以避免引致脂肪肝和肝炎。若糖尿病受到控制，便可以減少因脂肪肝而引起的肝臟問題。留意你的飲食和腰圍尺寸，可以預防脂肪肝及糖尿病的形成。

問：我是乙型肝炎患者，近日發覺皮膚出現黑點，並分佈在手臂和面上，有人說這是老人斑。請問這些黑點是否與肝炎有關。

答：褐斑或俗稱老人斑是隨著年齡增長的普遍皮膚現象。雖然亦叫“肝斑 (liver spot)”,但是和肝臟是完全沒有關係的。這些色素的形成是由於身體某部位經常接觸到陽光例如手背,手臂或臉部。它們是沒有害處的。保護你的皮膚避免陽光過度照射，便可以

避免這些色斑的形成或變深色。若果你是有嚴重肝病的人，便可能在皮膚上會有蜘蛛狀瘤出現。通常於臉、頸上胸及背部出現的，這些便不是肝斑。

問: 我是乙型肝炎帶病毒者，應家庭醫生的忠告，現在每一年造一次抽血驗查。請問在驗血報告中，哪一組數字是比較重要而要特別注意。

答: 乙肝患者的血液測試應包括因肝細胞受損後所分泌出的肝醱酶(AST 和 ALT)。當肝臟受到傷害，醱酶都會上升，正常的數值範圍會因不同的實驗室而有所不同。例如大學健康網絡(UHN) 醫院實驗室，正常 ALT 值是低於 40 IU/ml，而 AST 值是低於 35 IU/ml。這些數字告訴我們肝臟是否發炎，數字越高即發炎情況越嚴重。

另一組測試乙肝病毒繁殖/增生的數字是 HBVDNA，數值低於 2000 IU/ml 是表示病毒處於不活躍狀態。如果肝醱酶值正常而 HBVDNA 值低過 2000 IU/ml，表示乙型肝炎已受到控制而無須接受治療。

問: 本人是香港來的移民，是乙型肝炎帶病毒者。從一些中國來的移民口中提及大三陽，小三陽等有關肝炎的名詞，而這些名詞在香港並沒有聽到，請問是什麼。

答: 大三陽，小三陽是國內常用來形容不同階段的慢性乙型肝炎的名詞。它們代表三種不同乙肝病毒血清素的正，負結果:

Hepatitis B surface antigen (HBsAg) – 乙肝表面抗原 – 陽性代表體內有乙型病毒感染。

Hepatitis B e antigen (HBeAg) – 乙肝 e 抗原 – 陽性代表體內有活躍的病毒繁殖，

傳染力較高。Hepatitis B core antibody (Anti-HBc) – 乙肝核心抗体 – 陽性代表曾經有過乙型病毒的自然感染。

| | 乙肝表面抗原 HBsAg | 乙肝 e 抗原 HBeAg | 乙肝核心抗體 Anti-HBc |
|-----|--------------|---------------|-----------------|
| 大三陽 | +ve (正/陽性) | +ve (正/陽性) | +ve (正/陽性) |
| 小三陽 | +ve (正/陽性) | -ve (負/陰性) | +ve (正/陽性) |

通常大三陽會與活躍的乙型肝炎有關，而小三陽就與不活躍的乙型肝炎有關。可是現在我們也知道活躍的乙型肝炎也可以在個別小三陽的情況下發生。無論怎樣，如果你染有乙型肝炎，你就應該與你的家庭醫生或肝臟專科醫生作出定期複驗。

問：請問在乙型肝炎驗血報告中提及的乙肝病毒數量代號(log)是代表什麼？這數字要多少才是安全？

答：log (對數) 被用於 HBVDNA (乙型肝炎病毒脫氧核糖核酸) 的檢驗報告。對數 2 相等於 100，而對數 3 就等於 1000，若報告中 HBVDNA 是對數少於 3 即代表乙肝病毒並不活躍。

問：從報紙中知道烈酒的酒精對肝臟有不良的影響，我喜愛喝紅酒已有一段長時間，請問紅酒是否比烈酒安全？

答：任何類別的含酒精飲料，若過量飲用，都會對肝臟造成不良的影響，酒精對肝病患者造成的壞處更甚。沒有肝病的人，每日酒精攝入量女性不應超過 2 杯，男性不應超過 3 杯。雖然有報告指出紅酒對心臟有益，但你應該諮詢你的家庭醫生，以便了解紅酒對你身體所產生的利與弊。

問：本人是乙型肝炎病患者，在肝臟專科醫生安排服藥後，近幾年我的肝酵素已回復正常。但今年的體檢中、家庭醫生說我的血小板數量下降。請問是否我的肝功能已開始轉差，而服用中的肝炎藥也開始失去效力？

答：長期服用抗乙肝病毒的藥物是會幫助肝臟自我修復受損部分。當肝臟情況得以改善，血小板的數量是會隨著時間逐步上升而不是下降。若你的血小板在服藥治療期間仍持續減少，你的專科醫生應該會追查引起此情況的原因，例如其他引起肝臟疾病的原因，如大量飲酒。

問: 我患有乙型肝炎，最近發覺右下邊胸骨位置出現間歇性的痛楚。請問是否因肝臟出了問題才有痛楚感覺，超聲波掃描是否可以找出肝臟出現問題的部位？

答: 肝病患者右上腹腔位置有不舒適的感覺是一種尋常的訴狀。有趣的是肝臟本身並沒有神經細胞，所以實際上不會出現疼痛的感覺。不過肝臟是被囊袋包圍，囊袋的擴大或伸張都會產生不舒服的感覺。囊袋伸張通常是因為肝臟腫脹造成、如脂肪肝疾病。有時痛的感覺是因受壓於周圍的器官如膽囊或胃。
腹腔超聲波掃描能夠幫助確認不正常的器官如膽囊結石、膽管膨脹，但並不能確實知道肝臟發炎的程度。不管如何，任何的痛症都應該知會你的醫生以作檢查。

問: 我有乙型肝炎病毒超過三十年，但肝炎都沒有發作, 也從未接受過治療。請問乙型肝炎病毒沉靜了那麼多年，會否活躍起來和開始傷害我的肝臟？

答: 是有可能的。肝炎沒有發作是因為你的免疫系統抑制住病毒。當抑制病毒的免疫功能喪失或抑制能力減弱、例如服用免疫抑制劑、包括骨髓移植後的免疫抑制劑, 化療, 類固醇等等。這些情況都能夠使不活躍的病毒變得活躍起來，所以往後的日子你應每六至十二個月做一次乙型肝炎檢查最為重要。