



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

本期主題：UHN 肝臟健康講座摘要

摘錄自 Colina Yim - 2023 年 3 月 30 日 - 中文翻譯 - Susan Wong

肝臟功能

肝臟位於我們身體右邊肋骨下面，大概重三至三磅半。

食物進入胃和小腸消化後，會分解成細小的分子，經由血液帶到肝臟。

肝臟像一個龐大的製造廠，它利用吸收到的營養，製造我們身體所需的物質：例如蛋白質、凝血因子等。它製造胆汁、以幫助消化脂肪，調節膽固醇水平，儲存維他命和礦物質，將過多的葡萄糖轉化為肝醣暫時儲存，以調節血糖的水平。

同時，肝臟又能清除身體的廢物：它能製造免疫因子，用以消滅體內的細菌，還可以排除藥物或酒精產生的毒素，清除血液中多餘的膽紅素 (bilirubin) 等等。

加拿大的肝病情況

根據加拿大肝臟基金會的資料，估計有四分之一的加拿大人患有肝病，而患者來自不同的年齡和族裔。在 2020 年，每十萬人中就有十一人因慢性肝病而死亡，同時肝癌的發病數目亦在增加。

肝病

肝病可以分為急性和慢性兩種。

急性肝病是突發性肝病，可以因為誤用藥物或感染病毒引起。症狀包括黃疸、尿液變深色、眼和皮膚發黃、甚至會神智不清（肝昏迷）。病情嚴重的，可能需要進行肝臟移植，甚或導致死亡。

如果肝病持續超過半年，便算是慢性肝病。如果沒有得到適當的醫治，持續的肝臟發炎會令肝臟結痂、纖維化、肝硬化，從而更容易引致肝癌。

慢性肝病會令肝功能下降，引致肝衰竭，也可能需要進行肝臟移植甚或導致死亡。

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。

Website: www.chineseliversupportgroup.ca Email: liversupportgroup@hotmail.com Tel: 647-847-1572

定期檢測肝病的重要性

慢性肝病通常沒有病徵，有些人即使出現病徵，也不明顯，例如出現容易疲累等。因為肝臟受損達到六成以上，才可能出現病徵。而肝硬化並不是一朝一夕形成，而是經過多年的持續發炎而引致的，到發現有問題時，肝臟已到了不能恢復正常工作的地步。所以定期的檢測，對及早發現肝病至為重要。

肝臟檢查

- 血液檢測：肝酵素（AST, ALT）可顯示肝臟有沒有持續發炎；其他血液指標，例如白蛋白（albumin），膽紅素（bilirubin）和 INR 可顯示肝臟是否正常運作。
- 超聲波檢查：用以量度肝臟的大小和形狀，以及探查有沒有硬塊。
- 肝纖維化掃描：可量度肝臟的硬度，以推算肝臟纖維化的程度，因為纖維化的肝臟會變硬。
- 肝穿刺活檢：如果需要更精準的檢測，才會進行穿刺活檢。

三種最常見的肝病成因

- 脂肪：肝臟太多脂肪，會引起非酒精性脂肪肝（NAFLD）。一般超重，尤其是中央肥胖的人，會較容易有脂肪肝，糖尿病人及高血脂病人，也容易有脂肪肝。
- 病毒：病毒性肝炎可分為甲型、乙型和丙型肝炎。甲型肝炎是由污染的食物和環境引致的急性肝病。乙型和丙型肝炎病毒均會引致急性和慢性肝病。它們一般是經由血液傳染，例如使用受血液污染的針筒或其他物品、不安全的性行為，或在分娩時受帶病毒的母親感染。
- 酒精：長期飲酒或飲酒過量，容易引起肝炎。

肝病的預防

- 要預防甲型和乙型肝炎，最有效的方法是注射預防疫苗。唯目前仍未有預防丙型肝炎的疫苗。
- 勤洗手，尤其是使用衛生間之後，可有效阻止甲型肝炎傳播。
- 不要共用私人物件，例如牙刷、指甲鉗、鬚刨等；不要共用針筒，注意性行為的安全保護，如要進行紋身或穿環，應注意該等店鋪的衛生安全。
- 酒精含有毒素，要經肝臟去分解，具有影響肝臟健康的風險，所以沒有最低飲用量的安全指引。如要降低風險，應盡量少飲用含酒精飲品。又酒精與藥物同時服用，危險性更高。
- 注意使用“撲熱息痛”（藥名 Acetaminophen，一種退燒止痛藥，常見品牌有 Tylenol）的安全。它的安全劑量是成人每二十四小時不能多於四克，大約是八粒藥丸。過量服用，尤其是與酒精飲品同時服用，可能會引致急性肝衰竭。
- 如能及早發現細小的肝癌，一般都可以治癒。患有乙型肝炎或有肝硬化的病人，應該每六個月至一年（視病情而定），進行超聲波檢查。

肝臟健康貼士

- 根據醫生指示，定時定量吃藥。

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。

Website: www.chineseliversupportgroup.ca Email: liversupportgroup@hotmail.com Tel: 647-847-1572

- 糖尿病人把血糖管好，高血脂病人把血脂降低，可幫助預防脂肪肝。
- 注射疫苗預防甲型和乙型肝炎。
- 避免食用傷害肝臟的草藥。有些宣稱能保護肝臟的草藥，也可能會損害肝臟。
- 奉行健康飲食、恆常運動、保持正常體重（尤其是要避免中央肥胖）、不吸煙、和避免酒精飲品。

根據近年的研究，在一般情況下，每日飲用二至四杯咖啡，可改善肝酵素，減低肝病或肝癌的風險；對非酒精性脂肪肝的病人，飲用咖啡也可減低肝臟結痂的風險。大家不妨試試！

主席的話

Henry Choi

大家好！在此祝大家新春愉快！

剛看了十天的天氣報告，相信冬天已過去了。春暖花開的日子也將降臨，是時候出外享受大自然給我們的美好時光。在過去的三年有很多老朋友一直留在家中不敢出外，現在是時候籌備一下，出外旅遊或做一些有益心身的活動，例如游泳、打波。又可以考慮參加我們會的太極班，都是很好的選擇。我本人在半年前已經開始這些活動了，感覺良好，亦有機會認識多一些朋友，擴闊自己的社交圈子。期望在未來的日子中，能夠與大家見面認識。我建議大家有時間可以前往你居住的社區中心，詢問有哪些老人活動的資料，有哪些是你歡喜及可以參加的。多些出外活動，對老人身體健康是有很大的益處。預防勝於治療，這對我們政府的醫療資源亦有很大的幫助。本會將於四、五、六月，有三個醫學講座。又七月我們正想籌備做一個夏季活動，希望各位老友記密切留意我們公佈的細節及日子，多謝大家。

太極班

導師 - David Cheung

三年（疫情）之癢的太極班終於在二月四日重啟。感謝 Colina Yim 替我們爭取得醫院裡的 DeGasperis Conservatory 為太極班場地。這優美的環境，使我們能舒服鬆弛地學習及練習太極拳。本人也很開心見到三年前的同學重回這太極班。更愉快的是見到舊同學很快與七名新同學打成一片。

很多人都知道太極拳是一種很好的運動。始於宋代的道家的張三豐、清代的陳家溝、清朝的楊露禪？議論多多。對我來說，起源何處何時是給我一個『知』字。我要的『知』字是太極拳對我有何得益。我作為這班太極拳的導師，我可以說太極拳對我本人的



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。

Website: www.chineseliversupportgroup.ca Email: liversupportgroup@hotmail.com Tel: 647-847-1572

『心』『身』受益不淺，意思是短短幾句，極難詳述。只有自己用心向學、練習。自己的心身得益的感受是隨著自己的學習的態度、時日、領略深度而增。

不過在此我可引述多方對太極拳的好處：

- 減少體重和內臟脂肪、強化血液循環
- 改善大腦功能、改善認知功能、增強記憶力
- 改善心臟健康、增強免疫系統
- 減輕壓力、調節情緒
- 增加平衡感、降低老年人跌倒的風險
- 改善背部、膝部疼痛、增強腿肌
- 幫助入睡，改善睡眠

其實太極拳是一項武功，也是一項內氣功。這武功在任何社會環境下都不主張用來搏擊，但我認為修煉一手好的太極拳，可以替自己付上一套自衛術。

在此我希望各會員能參加這免費太極拳班。既能健心健體，亦能多交益友，這乃是在每星期六早上給自己一個輕鬆週末的開始。

多謝以下公司贊助本團體部分經費



請支持多倫多全科醫院肝病中心 - 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: Toronto General Hospital Centre for Liver Disease at Norman Urquhart Wing 13/F, 200 Elizabeth Street, Toronto, ON M4G 2C4 或直接把捐款交到多倫多全科醫院肝病中心

醫學顧問: Dr. David Wong (肝臟專科醫生), Colina Yim (護理醫師)

委員會成員 (排名不分先後): Colina Yim, Henry Choi (主席), David Cheung, Christine Lam, Andrew Luk, Susan Wong, Raymond Wong, Yung-Wo Jao, Joe Ip, Flora Ken and Leah Xing

電郵: liversupportgroup@hotmail.com

電話: 647-847-1572 (請留口訊)

網址: www.chineseliversupportgroup.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。

Website: www.chineseliversupportgroup.ca Email: liversupportgroup@hotmail.com Tel: 647-847-1572