

論述	大陸透視	法今天地	工作園地	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	旅遊觀光	其他
----	------	------	------	------	------	------	-----	------	----

肝癌可以預防嗎？

◎ 張繼森

每一年透過媒體的報導，時常得悉肝癌又奪走了多少我們的社會菁英！他們或曾是叱吒風雲、響譽國際的菁英，但在肝癌的摧折之下，卻竟無力招架，而在生命最具活力的盛年，不得不悻悻然撒手西去，真是令人感嘆！我們除了慨嘆他們的辭世是家庭與社會的一大損失之外，是否曾注意其背後所潛藏的危機！

根據統計臺灣日有二百六十萬B型肝炎帶原人口，其中有三分之二不知道自己是帶原者。而B型肝炎帶原者轉變成肝癌的機率為正常人的一百五十倍；每年因肝癌過世的人口約有五千多人。在衛生署的十大死因統計中，肝癌乃是國人男性癌症死因第一位，女性癌症死因第二位。儘管數字驚人，但多數的民眾卻常常在不經意中忽略了自己的健康，而讓悲劇一再發生。

在臺灣以B型肝炎所引發肝病為害最大，大約每五人之中就有一個是B型肝炎帶原者，因此全臺灣目前約有三百萬以上同胞為帶原者。這些B型肝炎帶原者不僅會傳染B型肝炎給別人，可怕的是病毒會潛伏在肝細胞內，可能引慢性肝炎再轉為肝硬化，最後變成肝癌。肝硬化病人，每年約有百分之五會併發肝癌，比較容易發生肝癌的民眾，我們稱為肝癌高危險群。

知道自己是B型肝炎帶原者之後怎麼辦呢？

一般而言，若是健康帶原者，每年追蹤一次應是足夠，肝硬化的病人，則須四至六個月追蹤一次。至於要追蹤幾年呢？答案很簡單，一輩子。雖然有點煩，但卻很重要。不少人病追蹤了二、三年都沒事，以為天下太平了，沒想到才一、二年沒追蹤，就長出肝癌來了，因此追蹤須持之以恆。尤其是肝硬化的病人，千千萬萬要有長期抗戰之精神。

得了B型肝炎，是否可以接吻或餵母乳？

有些醫學報告認為性行為會傳染B型肝炎，但是實際上機會並不高。假如配偶一方是帶原者，另外一方無抗體也無抗原，則最好接受B型肝炎疫苗注射；如果對方有表面抗體，表示已有抵抗力，就沒有關係；如果雙方都是B型肝炎帶原者，那根本是「同病相憐」，無需擔心了。至於接吻，除非吻得唇破血流，否則經由接吻傳染B型肝炎的可能機會更小了。而經由母乳傳染B型肝炎的可能性根本就不大，何況現在新生兒一律接受B型肝炎疫苗注射，所以更不用擔心母乳會傳染肝炎。

誰最容易得肝癌？

有些人比較容易得肝癌，我們稱這些人為高危險群，包括：

1. 肝硬化病人。
2. 慢性肝炎病人。
3. B型肝炎帶原及C型肝炎感染者。
4. 家中有罹患肝癌者。

其實，面對肝癌並非只有坐以待斃，我們大可以主動出擊，將傷害減至最低！

B型肝炎帶原者、C型肝炎感染者是肝癌危險群，肝硬化患者則是高危險群，但是若能定期追蹤檢查，即使不幸得到肝癌，也能在肝癌初發時予以控制及治療。

如何預防B型肝炎？

1. 防止垂直傳染

政府自民國七十三年起推展B型肝炎疫苗注射，所有新生兒一律須接種B型肝炎疫苗注射，最近的調查報告指出學齡前的兒童B型肝炎帶原者率已降至百分之二至三，效果非常良好。

2. 防止平行感染

避免輸血、打針、針灸、穿耳洞、刺青、紋眉、共用牙刷、共用刮鬍刀等。

接受B型肝炎疫苗接種，產生免疫力，一勞永逸！

俗話「預防勝於治療」，政府自民國七十三年起推展B型肝炎疫苗注射，所得之成效受到國際重視，實為政府一大德政！然而在民國七十三年以前出生的民眾，未能全面接受B型肝炎疫苗注射，為了不讓悲劇一再發生。因此血液中無B型肝炎表面抗原（即非帶原者），也無表面抗體的民眾最好接受疫苗接種。為了家庭與社會不再因肝癌而蒙受極大之損失，政府衛生行政主管單位應可考慮編列預算，讓民國七十三年以前出生的民眾，也能接受B型肝炎疫苗注射，使肝病不再是我們的「國病」。

（作者：臺中榮民總醫院胃腸科醫師）

法初

法初

法初

法初

法初

法初

▲Top

論述	大陸透視	法今天地	工作園地	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	旅遊觀光	其他
----	------	------	------	------	------	------	-----	------	----

酒對人體好壞說個明白

◎ 于愷駿

△ 喝啤酒不能排除結石

醫學家已發出警告：喝啤酒不能治療結石症。有些結石症患者以為喝啤酒會刺激排尿，從而達到不用藥物將結石排出體外的效果。專家們指出，這是錯誤的實驗。因為酒精會減少血液中尿酸的排泄，反而容易形成結石或使原有結石增大。

△ 啤酒肚為酒害表現

國外專家新的研究認為，喝啤酒易使人發胖，不只是因為啤酒熱量高，還因酒精破壞了肌體對脂肪的正常代謝。如果在喝酒時以油炸食品佐酒，則體內脂肪積聚更多。所以「啤酒肚」的形成有人體脂肪消耗減少與脂肪攝入過多兩方面原因，實際上是酒害的表現之一。除喝啤酒外，不論什麼品牌的酒，只要含熱卡很高的酒，常喝也能形成「啤酒肚」。

△ 喝啤酒不宜吃海鮮

海鮮含有豐富的核酸，核酸由嘌呤和嘧啶兩種單核苷酸組成。在人體的新陳代謝中，嘌呤類物質經分解後成為尿酸，隨尿液排出體外。當血中的尿酸含量增高時，就會以鈉鹽的形成聚積在關節和腎臟周圍的軟組織中。啤酒中豐富的維生素B1又恰恰是嘌呤核酸分解代謝的重要催化劑。如果在飲啤酒時進食過多海鮮食品，就會使血中的尿酸含量增多，尿酸不能及時排出體外，形成鈉鹽沉積下來容易使人出現痛風或尿路結石。

△ 嗜酒易致消化道癌症

日本專家就飲酒與消化器官患癌的關係進行了調查，他們對一千名四十歲以上的男性酒精依賴症患者進行了內視鏡檢查，結果發現有五十三人（佔5.3%）患有癌症，其中有三十六人（佔3.6%）患了食道癌。食道癌的發病率通常為百分之零點七；胃癌的發病率，酒精依賴症患者也為通常的十倍以上。

體內缺乏解酒精的主要代謝—乙醛脫氫酶2活性的人，經過鍛煉可以成為酒量大的人，此時的食道癌發病率約上升百分之十五。

△ 紅葡萄酒含有防癌物質

美國「科學」周刊，曾報導了美國芝加哥伊利諾斯學院的一個實驗結果：在葡萄、桑椹等植物中存在的一種自然化合物—白藜蘆醇（三、四、五—三羟基），具有防癌作用，特別是預防上皮組織的癌和預防心血管疾病發生的功能。白藜蘆醇在七〇多種植物中以不同的量存在，但在葡萄特別是葡萄皮中含量最多。

△ 紅酒成分能抗癌

根據北卡羅來納州教堂山大學，公布在癌症研究雜誌上的醫學研究報告，紅酒所含有一種稱為tyams-resveyatolcres的成分也許可解開何以法國人在享用高脂肪美食之餘，罹患心臟病和某些癌症的機率卻不高之謎。

北卡醫學院一個研究小組說，紅酒中含有這種可控制蛋白質活動的成分，能像開關一般影響細胞核內特定的基因，這項研究報告的撰寫人之一，營養生化學家赫姆言斯麥納瑞說，伊利諾大學1998年一項醫學研究報告即已發現這種成分具有抗氧化和抗癌作用。

△ 服用那些藥不能飲酒

降糖藥：口服降糖藥時，飲酒可引起嚴重的低血糖或乳酸中毒。

單胺氧化抑制藥：如苯乙等可影響酒精代謝，從而引起酒精中毒。如在喝啤酒、葡萄酒時服用，有可能引血壓突然升高，誘發心、腦血管疾病。

降壓藥：酒可擴張血管、增強降壓藥的作用，有可能引起突發性低血壓。

抗痙、攣藥、鎮靜催眠藥、抗組胺藥：對中樞神經有抑制作用，可因飲酒而使其作用增強，有引起猝死的危險。

先鋒霉素：服此藥期間飲酒，會出現頭痛、眩暈、嘔吐等反應。

△ 飲酒時宜多吃糖醋菜

因為飲酒對肝臟不利，而糖對肝臟及血液循環都有一定保護作用。酸性食物與酒中的乙醇產生「酯化反應」生成「醋酸乙醇」，能減輕乙醇對中樞神經系統的不良作用，也起到解酒效果。如飲酒微醉時，多吃些生梨、橘子、白蘿蔔或喝些蜂蜜水，而醉意較濃者，可取白糖五克，加入三十毫克食醋中，攪溶白糖一次飲服，即可緩解酒醉。如用中藥葛花三十克煎湯飲，解酒效亦佳。如嚴重酒精中毒，昏迷不醒時，應立刻送到醫院救治。

△ 喝醋解酒有礙健康

喝醋解酒之說由來已久，流行甚廣，但近年來研究發現，醉酒喝醋有礙健康。醉酒即輕度急性酒精中毒。有人酒後喝點醋，特別是糖醋汁就會感到舒適些。這是因為醋酸刺激唾液腺分泌出更多的唾液，濕潤了口腔，加之醋內的水分入胃後，會出現短暫的清涼快感，由此給人一種醋能解酒的假象，實則並非如此。

人大量飲酒後，由於酒精對胃腸黏膜的嚴重刺激，使胃和十二指腸充血，胃酸分泌增加，同時促進了胰液的大量產生。此時喝醋，不僅加重對胃腸黏膜的刺激，更易誘發胃、十二指腸潰瘍或急性胰腺炎等病症。

△ 不要用酒禦寒

人體內的熱量是蛋白質、脂肪、碳水化合物在肌肉收縮的活動過程中產生的，而酒的成分主要是酒精和水，產生不了多少熱量。

喝酒後會感到身上發熱，這是因為酒精被身體吸收後，刺激身體表面的血管，使其擴張，血流加快，內臟的血液也流到身體表面向外發散熱量。由於血液是熱的，大量的血液流向身體表面以後，使人體暫時感到熱。但這對防止熱量向外散發非常不利，因為喝酒後擴張的血管不能靈敏地收縮變細而阻止血液向外散發熱量，於是身體的熱量丟失很多，這就是飲酒先熱後冷的道理。另外，酒喝多了，還能麻醉腦下部的體溫調節中樞，使體溫的調節失去平衡，易發生感冒、凍傷、上呼吸道感染等疾病。

△ 胡蘿蔔下酒有害健康

胡蘿蔔中含有豐富的胡蘿蔔素，在腸道中經的作用後可變成人體所需要的維生素A。人體缺乏維生素A，易患乾眼病、夜盲症、易引起皮膚乾燥，以及眼部、呼吸道、泌尿道、腸道黏膜的抗感染能力降低。兒童缺乏維生素A，牙齒和骨骼發育還會受到影響。經研究證明，胡蘿蔔中還含有一種能夠降低血糖的成分。此外，若每天服三次胡蘿蔔汁，還可降低血壓，並有抗肺癌作用。

胡蘿蔔雖有較高的保健作用和醫療價值，但美國食品專家卻告誡人們：「胡蘿蔔下酒」的吃法是不利健康的。因為胡蘿蔔中豐富的胡蘿蔔素和酒精一同進入人體，就會在肝臟中產生毒素，引起肝病。所以，胡蘿蔔不宜做下酒菜，飲酒時也不要服用胡蘿蔔素營養劑，特別是在飲用胡蘿蔔汁後不要馬上飲酒，以免危害健康。