



壹、肝炎定義

肝炎是一個廣義的概念，指的是肝臟的炎症變化，其主要分為兩大類：病毒性肝炎與非病毒性肝炎。非病毒性肝炎包含許多病原微生物及原蟲、寄生蟲、毒物、農藥、藥物引起的肝功能異常。病毒性肝炎目前由 7 種即 A、B、C、D、E、F、G 肝炎病毒引起，具傳染性。

貳、肝炎的中醫治療觀

中醫治病是根據病人所表現出來的症狀和體徵透過望、聞、問、切四診，依據中醫基本理論進行分析、判斷，為某一性質的“証型”，再確定相應的治法，選用對“証”的方藥進行治療，即所謂“辨證論治”，所以同一種疾病可以有不同的証候，而同一種証候又可發生於不同的疾病。因此中醫治療病毒性肝炎就不分是何種病毒引起的炎症反應。中醫療法對於肝臟病變的防治及注重養生以保肝的觀念，是防範肝炎步入肝硬化、肝腫瘤的另一個可行之道。

參、保健方法

一、適當休息：俗說“三分治，七分養”，針對慢性肝炎急性期或活動期，具有明顯倦怠、食慾減退，或深度黃疸等症者，應臥床休息。一般慢性肝炎病人可適當運動，但必須以不覺疲勞為度，最好在每餐後左側臥位休息 30 分鐘，每天中午臥床 1 小時有利於食物的消化、吸收和利用。肝臟才有足夠血液供給和獲取更多的營養物質。

二、嚴禁菸酒：酗酒對 C 肝病毒有促進作用，肝炎患者忌酒是十分重要的。菸中含有大量有毒物質，對人體的損害很多，且會提高腫瘤的發病率。

三、常笑保肝：肝病與情緒有密切關係，“常笑保肝，怒則傷肝”經常保持精神愉悅、情緒穩定，有利於調整自身的免疫功能。天天保持笑容及愉悅的心情也是重要的保肝方法

四、多食蔬菜、水果：多吃蔬菜能使慢性 B 型肝炎病毒感染者的肝細胞癌發生率下降 20%，多食蔬菜對肝病病人的肝臟具有保護作用，特推薦下列蔬菜：大蒜、空心菜、莧菜、高麗菜、蘑菇、木耳、百合、胡蘿蔔、蕃茄、冬瓜、黃瓜。

【續後頁】

五、濫服傷肝：不管任何病型、病症及病人的體質差異和病情的輕重緩急，盲目地把幾種乃至十多種保肝藥物大量長期使用，不但無保肝效果，反而會加重肝臟負擔，延遲了病情的恢復。

六、飲食五宜四忌

宜	忌
適量蛋白質	忌油膩
充足熱量	忌辣椒
適量脂肪	忌變質食品
多種維生素	忌食加工品
良好食慾	

七、早睡早起：中醫認為人體經絡氣血運行是有時間次序，來修復體內外在、內在因素的臟腑，子時(晚上十一時至凌晨一時)流注於膽經，丑時(凌晨一時至凌晨三時)流注於肝經，因此肝病的人應於晚間十一時前入睡，以身體自然氣行於肝膽，以利疾病恢復。

八、定期檢查：肝功能正常，並非代表肝臟已無病害，建議若肝功能已正常，每三個月應抽血檢驗一次，每六個月至少做腹部超音波一次，健康帶原者每六個月驗血一次即可。

肆、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121