

# 慢性肝炎宜以扶正祛邪為主，切勿長期服用寒涼草藥

2010/2/22台灣新生報【記者李叔霖 / 台北報導】 肝炎患者若未妥善保養，恐有肝硬化的趨勢！中西醫師廖桂聲表示，民眾常常談「肝」色變，也造成病急亂投醫的現象普遍地存在，所以治慢性肝炎宜以扶正祛邪為主，切勿長期服用寒涼草藥，否則將缺乏病毒清除能力，最後損傷到肝功能。平常養肝宜注重休息、睡眠，以及保持樂觀進取的人生觀。

廖醫師指出，目前台灣慢性肝炎以B型居多，C型次之，臨床上以身體疲倦、食慾減退、噁心、上腹部不適為主要症狀；部分患者將出現「黃疸症」，但部分患者並未有發黃情形，但可能出現右下脹痛，若未積極追蹤、治療，將來演變成肝硬化或肝癌機率大增。

廖桂聲醫師進一步指出，保肝之道，傳統中醫認為，肝臟為沉默器官，肝炎為隱形殺手，古籍《黃帝內經》有云：「肝者，將軍之官，謀慮出焉。」又指出：「肝者罷極之本。」也就是說，肝主筋，筋主運動，這是肝的作用，但若肝過度勞累，將會造成肝功能嚴重的負擔，所以應避免肝臟太過操勞。

休息、睡眠及保持樂觀是很好的養肝法門，飯後休息是強化肝臟的最好方法，飯後卅分鐘，讓身體安靜休養可使人體大量吸收營養成分，避免過度勞累。以中醫的觀點來說，晚上十一點到凌晨一點，血行在膽，而凌晨一點到三點，血行在肝，所以肝膽功能不良者，最好在十一點前就寢，切勿超過一點。

保持樂觀也是很重要的一件事，因為中醫有「怒則傷肝」的說法，這種觀點與現代醫學所謂的免疫功能下降頗為一致，所以心情保持樂觀、開朗，避免動怒、發脾氣等也是平常保護肝臟的保健方式之一。

## HCV Infection: Extrahepatic Manifestations

### Haematological

- Mixed cryoglobulinemia
- Aplastic anaemia
- Thrombocytopenia
- Non-Hodgkin's Lymphoma

### Dermatological

- Porphyria cutanea tarda
- Lichen planus
- Cutaneous necrotizing vasculitis

### Renal

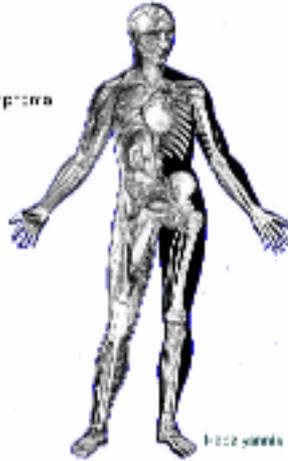
- Glomerulonephritis
- Nephrotic syndrome

### Endocrine

- Hypothyroidism
- Diabetes mellitus

### Salivary

- Sialadenitis



### Ocular

- Cornea ulcer
- Uveitis

### Vascular

- Necrotizing vasculitis
- Polyarteritis nodosa
- Pulmonary fibrosis

### Neuromuscular

- Weakness/paralysis
- Peripheral neuropathy
- Amyotrophic lateral sclerosis

### Autoimmune Phenomena

- CRP<sup>+</sup> syndrome
- Sjogren's
- Autoantibodies

From Yamita, J. J. J. *Acad Gastroenterol Japan* 1993

## α 干擾素的副作用

- 初期：
  - 「重感冒」症狀
  - 發燒、頭痛、肌肉酸痛、噁心
- 晚期：
  - 疲倦、肌肉酸痛
  - 白血球輕度下降、貧血
  - 憂鬱及焦慮、焦躁不安
  - 體重減輕
  - 掉頭髮
  - 視神經病變