

肝炎保健經驗談

文／蔡弘聰 營養師

我以一位營養師又是慢性肝炎患者的立場，以感恩的心情，謹提供這10年來我的慢性肝炎保健十點簡單口訣，希望大家皆能健康快樂。

民國75年例行之公保健康檢查，突然間發現我的肝功能檢驗中，GPT高達188，超過正常值25以下很多，並被診斷為肝功能異常，非A非B型肝炎，曾有一段時間GPT高達600以上，GOT高達300以上，那時心情之惡劣，實非筆墨所能形容。連續於當時之公保大樓吃了保肝片，自己也到外面醫院打針，同時亦經介紹吃中藥及靈芝，並無效果，一度還因吃中藥而感到腸胃不適，也經朋友介紹，熬煮青草湯飲用，而GOT、GPT仍一直高居不下，如此約有4年時間。

民國79年，因檢驗技術之突破，經多次抽血診斷為C型肝炎，並經肝穿刺檢查，於79年經注射Interferon（即干擾素），打了干擾素2週後，果然GOT、GPT就降為正常值，如此連續每週自行在家裡皮下注射3次，其間曾於打干擾素1個月後，白血球數目降低至2500以下，停止打針半個月恢復正常，再繼續打針，如此連續注射5個半月。打完干擾素半年後，我又做了一次肝穿刺檢查，一切正常，雖然肝穿刺有一點風險，但是為了病情需要，我完全信任醫師並充分配合。

13年來，我每年皆定期接受2次追蹤，GOT、GPT正常，超音波正常，甲型胎兒蛋白（ α -Feto proten 簡稱AFP）正常，我看過幾乎所有有關「肝臟保健」書籍，我相信「治療只是一時、保健才是永久」的觀念，我衷心感謝所有關心我的人員，尤其是治療我的醫師—台大醫院賴明陽醫師。

我以一位營養師又是慢性肝炎患者的立場，以感恩的心情，謹提供這10年來我的慢性肝炎保健十點簡單口訣，希望大家皆能健康快樂：

- 一、每日走1萬步，路要讓一分，不急不跑不跳。
- 二、每日2杯脫脂鮮奶或不加糖豆漿或優酪乳（每杯為240CC），補充鈣質。
- 三、三餐要定時定量，細嚼慢嚥，飯吃七分飽，飲食以清淡為原則，三餐間不吃點心，睡前3小時除喝水外不吃任何食物，不吃油炸，以保持正常體重。
- 四、每日4份水果（1份以1個柳丁為原則）。
- 五、每日5份蔬菜（1份為半碗的份量），「蔬果五七

九、健康人人有」，原則上小孩蔬果每日5份，女人每日7份，男人每日9份。蔬果不但可以預防癌症，又可促進腸胃蠕動，排便通暢。

六、睡前腹式長呼吸6分鐘，吸氣時舌尖頂上額，以鼻子吸氣，氣存丹田（肚臍下三指處），吐氣時舌尖頂上額，以口鼻吐氣，氣要輕、柔、緩、長，心要靜，舌尖上下移動，將有口水係「玉液」，不可吐掉，吞進去可幫助消化，如此「睡前寧靜6分鐘、一覺舒服到天亮」。

七、每日睡7到8小時，如能於中午小睡30分鐘至1小時係很好的保健之道。

八、每日喝8大杯白開水，每杯約300CC至400CC，每小時150CC至200CC，水是百藥之王，每天喝白開水2400CC至3200CC。

九、酒不喝，菸不抽。

十、時時喜樂，喜樂是良藥，以感恩之心情，面對每件事情，每日面帶微笑，迎接每一個人，你將更年輕。

慢性肝病病人怎樣吃？

如果是健康帶原者（雖有B肝或C肝，但超音波及肝功能檢查皆正常），慢性肝炎患者或是早期肝硬化的患者，在飲食上並不需要特別限制，飲食以新鮮、自然、時常換的飲食原則即可。

一定要戒菸、戒酒，不新鮮或發霉的食物，如：醃製品、臭豆腐、臘肉（含硝食物）等，絕不食用。不吃太油食物、太鹹的食物，多吃蔬菜水果，保持均衡營養。睡前3小時不要在吃東西，以避免脂肪肝之產生，並保持正常體重。

沒有任何食物是仙丹妙藥，可以讓肝臟一下子強壯起來或恢復正常，一定不要相信江湖郎中，亂服偏方或者宣傳具有醫療效能之健康食品，濫服傷肝。並要保持喜樂的心情，常笑保肝。有病一定要找醫師診斷治療，不要自己充當醫師。