



2017 肝病新知

楊賢馨教授

永綦教育基金會

肝病防治互助小組

2017年2月25日



健保增加肝炎治療給付

- B型肝炎
 - HBeAg陽性，干擾素治療延長為12個月
 - HBeAg陽性，抗病毒藥物不限次數及期限
- C型肝炎
 - 1a型給付 Viekirax / Exviera 3個月
 - 1b型給付 Viekirax / Exviera 3個月
 - 1b型給付 Daklinza / Sunvepra 6個月

國外新肝炎治療藥物

- B型肝炎
 - Tenofovir Alafenamide (Vemlidy[®])
- C型肝炎
 - Daclatasvir–sofosbuvir (Daklinza[®]/Sovaldi[™])
 - Sofosbuvir-Velpatasvir (Epclusa[®])

為酒說幾句好話

- 適量飲酒和總體上死亡風險降低有關聯。
- 中度飲酒與**心血管疾病、糖尿病、膽固醇和死亡率降低**相關，每週至少飲酒一次在中年時的認知功能明顯優於完全不飲酒。
- 一項納入了所有癌症的研究發現，少量飲酒具有保護作用，中度飲酒沒有影響，而**大量飲酒有害**。每天多飲一杯酒，乳腺癌相對風險增加2%。

為了你的肝臟，假期裡也別太放縱

- **保持規律作息** 習慣非常重要。
- 生物鐘幫助肝臟全天候調節身體需求。
 - 在飯後儲存能量，在睡覺時釋放能量。
- 短期**睡眠**和**飲食**變化影響脂肪消化能力。
- 小鼠喝酒一個月，肝臟**生物鐘**嚴重擾亂。
- **避免晚睡**兩小時以上。
- **避免酗酒**：兩小時內飲酒四或五杯以上。

脂肪肝炎時代來臨

5.6%荷蘭人口有肝纖維化
transient elastography > 8 kPa

肝纖維化患病率上升3倍
17% 糖尿病與脂肪變性患者

不胖也患糖尿病 免疫發炎是主因

- 國家衛生研究院研究，第二型糖尿病患者，亞洲高達七、八成都是「非胖族」，問題出在「發炎」上
- 涉及環境飲食因素，基因結構改變，T淋巴細胞失去調控MAP4K4激酶，分泌大量發炎性細胞激素IL-6、IL-17，誘發胰島素阻抗
- T淋巴細胞中MAP4K4激酶下降，發炎性細胞激素提高，血糖值越高，BMI、腰圍增加

減肥細菌

- 國家衛生研究院免疫醫學研究中心，發現特定菌株可抑制dusp6基因表現。
- 雙特異性去磷酸酶 dusp6 基因，負責調控腸道代謝與通透性。
- 抑制dusp6基因，能抑制腸道發炎，細菌毒素不會滲漏，達到抑制肥胖效果。
- 最快2-3年後能研發出有助減肥的益生菌。

大腦忙起來就容易餓？

- 大學生常體重增加，高強度思考會耗盡腦部能量，而腦部存儲養分的能力有限。大腦感覺需要更多熱量來維持運轉，因此刺激身體產生**飢餓感**。
- 大腦以糖和乳酸鹽為養料，出汗運動增加血糖和乳酸鹽，增加腦部血流量，從而緩解飢餓感，腦力活動後減少攝入200卡。

睡不夠8小時，大腦會變慢

- 以精神運動警覺性任務 (psychomotor vigilance task) 測試持續注意力集中能力。
- 睡7小時，反映速度會下降。
- 睡6小時，能力受到了影響。
- 24小時沒睡，認知能力與醉酒者差不多。
- 睡眠不足者難以精確判斷自身的睡眠需求，遠遠不像自己以為的那樣敏銳。

就算有家族史，也可以戰勝心臟病

生活方式不良組的風險高出71-121%

- 不吸煙
- 不肥胖（BMI < 30）
- 每週至少進行一次體育活動
- 健康的飲食模式
 - 多食水果、堅果、蔬菜、全穀物、魚和奶製品
 - 少食精加工穀物、加工肉類、紅肉、加糖飲料、反式脂肪和鈉

孤獨吞噬著我們的生命

孤獨感為不可丈量的恐怖，是悄無聲息的傷害 Dickinson E

- 英美國 > 60歲孤獨的比例 10 - 46%，只有極少數人會坦誠自己的孤單感受。
- 孤獨與生理疾病、行為與認知能力下降有關聯，孤獨也比肥胖更可能早逝。
- 腦產生孤獨感的區域是中縫背核(dorsal raphe nucleus) 與憂鬱症有關聯。皮質醇濃度上升，影響白細胞生成，損害免疫系統，使血壓上升，減少主要器官的血流量。