



2019 肝病新知

楊賢馨教授

永綦教育基金會
肝病防治互助小組

2019年1月26日

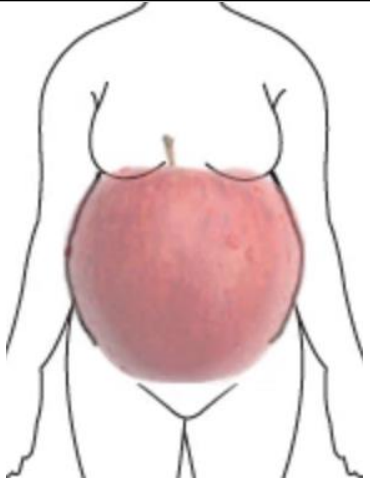
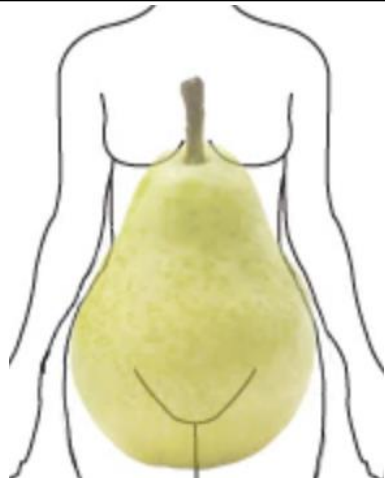


修訂 C 型肝炎全口服新藥給付規定

健保公告執行日：108/1/1

- ▶ 名額改為不分區
- ▶ 不給付第四週病毒量檢測
- ▶ 刪除纖維化等級的限制 (仍須鍵入相關實驗室數據，由系統帶出 FIB-4 值計算纖維化等級)
- ▶ 增加第一次用藥前，完整藥物交互作用評估報告
- ▶ 刪除第四週病毒量未降低 100 倍以上需停藥之限制
- ▶ Daclatasvir/ asunaprevir G1
- ▶ Ombitasvir/ paritaprevir/ ritonavir (Viekirax) & dasabuvir (**Exviera**) G1
- ▶ Elbasvir/ grazoprevir (**Zepatier**) G14
- ▶ Sofosbuvir/ ledipasvir (**Harvoni**) G12456
- ▶ Glecaprevir/ pibrentasvir (**Maviret**) G1-6
- ▶ Sofosbuvir/velpatasvir (**Epclusa**)
- ▶ Sofosbuvir/velpatasvir/voxilaprevir (Vosevi)

蘋果體型雄性老鼠，內臟脂肪增加 代謝症候群、第2型糖尿病機率大幅提升

蘋果體型 大腹便便	梨子體型 上窄下寬
雄性老鼠 脂肪堆積在腹部	母老鼠雌激素保護 脂肪囤積於臀部與大腿
	

糖真的有害健康嗎？

- ▶ 每天攝入 >25% 添加糖，死於心臟病機率是 <10% 的兩倍多。食用添加糖還會引發2型糖尿病。
- ▶ 多喝汽水和果汁，平均腦容量更小，記憶力更差。
- ▶ 每天喝兩杯含糖飲料的大腦老兩歲。
- ▶ 糖可能有助於改善老年人的記憶力和表現。高血糖水平升會讓老年人更加快樂。更積極地去全力完成困難的任務，同時不覺得自己付出了更多努力。

糖尿病人要了解的水果真相

- ▶ **減少脂肪**攝取量到總熱量的10%~15%
- ▶ **增加豆類**（小扁豆、豌豆和各種豆子）的攝取量，可維持飽足感，也大幅降低總脂肪攝取量。
- ▶ **增加水果**攝取量，同時監測餐後2小時血糖值，以確保血糖穩定。在2-4週期間，每天吃近 **5-15份水果**，以獲取最大的能量和微量營養素。
- ▶ 回歸低脂、植物性的全食物飲食，並儘量堅持下去。

碳酸飲料中的氣泡增加腰圍

- ▶ 常喝碳酸飲料的老鼠，**饑餓荷爾蒙生長素**更高，可能是體重增加原因。
- ▶ 人們喝有氣泡的碳酸飲料，體內荷爾蒙生長素上升50%，比喝含糖但無氣泡飲料**更饑餓**，多攝取120卡路里。
- ▶ 喝帶氣泡的碳酸水，比喝普通水，體內荷爾蒙生長素水平也略有上升。

BBC 2018年1月3日

<http://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-42557348>

碳水化合物這樣吃才對

澱粉類 starch	糖類 sugar	纖維類 Fiber
米色	白色	綠色
轉化為 葡萄糖 脂肪	轉化為 葡萄糖 脂肪	飽足感 並提供 維他命 礦物質

- ▶ **抗性澱粉**可進入結腸，為腸道細菌提供營養
 - ▶ 扁豆、豆子及未加工全穀類
- ▶ 米色和白色碳水化合物，是易長胖的“壞碳水化合物”
 - ▶ 可以先放到**冰櫃**，**再加熱**
 - ▶ 食物分子會重新組合，變得更接近**抗性澱粉**

十字科花蔬菜可降低腸癌風險

高麗菜、花椰菜和羽衣甘藍

- ▶ 咀嚼蔬菜產生吲哚-3-甲醇 indole-3-carbinol
- ▶ 蔬菜不能煮得太長時間，不能煮得太爛。
- ▶ 吲哚-3-甲醇因胃酸發生變化，在腸道中能改變幹細胞，可促進腸道內膜，和控制發炎免疫細胞的再生。
- ▶ 如果老鼠不從蔬菜中攝入吲哚-3-甲醇，腸胃細胞分裂就毫無控制。即便已有腸道腫瘤，轉換飲食結構增加蔬菜，也能抑制腫瘤的生長。

什麼食品能改善腸道健康？

- ▶ BBC 《相信我，我是醫生》 30名志願者被分成三組，實驗共進行了4個星期。
- ▶ 益生菌飲料 Probiotic 只有一點點改善，幾乎不值一提
- ▶ **酸奶** Kefir 含一大群有益細菌和酵母，有顯著改善
 - ▶ 腸道的乳桿菌細菌 Lactobacillales 激增
- ▶ 益菌素**纖維** Prebiotic fiber 菊糖 Inulin，有顯著改善
 - ▶ 提高腸道有益細菌毛螺菌科 Lachnospiraceae
 - ▶ 富含於朝鮮薊、苦苣、洋蔥、大蒜和大蔥
 - ▶ 每天應該至少吃 25 克的纖維

打破現代生活節奏

我們的健康取決於我們的生活方式

- ▶ 使用**站立**工作的辦公桌
 - ▶ 每天坐在椅子上的時間如此之長
- ▶ 多擺放室內**植物**
 - ▶ 比任何一種空氣過濾器都更有效
- ▶ 多**走路**
 - ▶ 活動量相對多一些
- ▶ 到**室外**去
 - ▶ 你的眼睛會受益
- ▶ 不要在床上看**手機 X**
 - ▶ 藍光對眼睛有害，影響睡眠。

- ▶ 活動起來 Move
- ▶ 健康飲食 Nourish
- ▶ 振作精神 Refresh
- ▶ 關心他人 Connect

BBC News 2019年1月2日
NY Times 2019年1月13日