

# 2018 肝病新知

楊賢馨 教授

永綦教育基金會

肝病防治互助小組

2018年1月27日



# 別小看肝臟

有時候它比你的大腦更了解你

- Mesopotamians 認為肝是靈魂和情感的所在。
- 肝臟為新陳代謝的中心，靜默而至關重要，它是身體的控制塔，胎兒**造血**細胞在肝臟中產生，後來轉移到骨髓。
- 肝門靜脈血液傳輸，需要肝臟按摩、轉換**製造**、**解毒**、**儲存**、分泌和**排泄(疏泄)**。
- 沒有機器可以完全替代肝臟，只能指望移植。
- 肝臟每24小時最高可膨脹和收縮40%(**藏血**)，會幫助決定我們的飲食選擇，擁有最多八組染色體。

# 生活方式改善脂肪肝炎

<b>減肥</b> 第一選擇	減重 $\geq 10\%$ 改善纖維化 減重 $\geq 7\%$ 改善脂肪肝炎 減重 $\geq 5\%$ 改善肝細胞發炎
<b>飲食控制</b>	減少 30% 卡路里
減少果糖	限制果糖食品和飲料
不飽和脂肪酸	證據不足
<b>運動</b>	改善脂肪肝和心臟血管風險

# 不要對脂肪敬而遠之 碳水化合物才更可怕

- 低脂和無脂食品，增加精製澱粉和糖的攝入量，催生當今肥胖和2型糖尿病的流行。
- 精製澱粉喪失膳食纖維，迅速消化和吸收，提高血糖，促進胰島素分泌來應對。
- 橄欖油對心血管健康和控制體重都有益。橄欖油、菜籽油、鱈梨和堅果油，是單**不飽和脂肪酸**，雖然屬於高熱量食品，但不會提高血清膽固醇，也不會促進脂肪在血管內的堆積和堵塞。

# 碳水化合物才更可怕

- 高升糖指數食物
- 烤馬鈴薯(111)、純葡萄糖(100)、法式長棍(95)、玉米片(93)、白米飯(89)、咸脆餅乾(83)、即食燕麥片(83)、米餅(82)、佳得樂(78)、炸薯條(75)、白麵包(71)等
- 低升糖指數食物
- 燕麥片(55)、意大利麵(細麵46，寬麵32)、蘋果(39)、胡蘿蔔(35)、脫脂牛奶(32)、黑豆(30)、小扁豆(29)、西梅(29)、大麥(28)、鷹嘴豆(10)、葡萄柚(25)、花生(7)、綠色蔬菜非常小

# 早餐吃碳 VS. 晚餐吃碳

When you can (and can't) eat carbs for dinner

- 多吃碳水化合物和糖，特別是沒有纖維，血液裡的葡萄糖就會很快升高。
- 除非透過運動燃燒葡萄糖，胰腺會放出大量胰島素，多餘糖份儲存為脂肪。儲存太多內臟脂肪，會造成第二型糖尿病。
- 5天低碳早餐、高碳晚餐，平均葡萄糖降到10.4單位，關鍵是餐前的禁食期有多長。
- 傍晚多吃了，早餐就盡量少吃一點。

<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5087689>

Mosley M. <http://www.bbc.com/news/health-42705852>

# 改變腸道菌群，吃什麼很重要

- 微生物生態系統減弱，會影響過敏與炎症，糖尿病和肥胖症等新陳代謝疾病，甚至影響抑鬱和焦慮等心理健康狀況。
- 微生物多樣性可被大量糖、肉類和加工食品等典型高熱量美國飲食進一步破壞。
- 培育更健康菌群的最佳方式，或許是吃更多**水果、蔬菜、全穀物、豆類、堅果**或植物種子來攝入更多**纖維**。

# 腸道發炎 加劇阿滋海默症

- 八十歲以上每五人有一人患阿滋海默症。
- 阿滋海默症主因是 $\beta$ 類澱粉蛋白引起大腦神經發炎，但國家衛生研究院發現，大腦發炎的源頭可能來自於腸道。
- 果蠅餵食腸道桿菌，破壞菌相平衡，神經退化加劇，行動能力下降，壽命縮短。
- 多吃蔬果、多運動、減輕壓力，打造健康腸道。



# 近半數美國癌症死亡歸咎于不健康行為

- **吸煙**: 肺癌 (82%)
- **體重過重**: 子宮癌 (60%), 肝癌 (~1/3)
- **酒精**: 肝癌 (男性 25%, 女性 12%)  
大直腸癌 (男性 8%, 女性 16%)  
乳癌 (女性 16%)
- **紫外線照射**: 皮膚癌 (男性 96%, 女性 94%)

# 新血壓指南

- 美國心臟協會和其他十小組重定義高血壓由 140 / 90，下降至**130 / 80**。
- 老類別的“前高血壓”定義為收縮壓120-139或舒張壓 80-89
- 在SPRINT試驗中，**120** 毫米汞能降低近**四分之一**心血管事件發生。

SPRINT: Systolic Blood Pressure Intervention Trial

# 長期使用降酸藥物

- 胃灼熱藥物與**胃癌**風險有關
  - H2 阻滯劑增加 2x 癌症風險。
- 胃灼熱藥物與**腎臟**問題有關
  - 慢性腎臟疾病風險增加 20-50%
- 胃灼熱藥物與**癡呆**有關
  - PPI 增加癡呆症風險: 男性52%，婦女42%

<https://www.nytimes.com/2017/10/31>

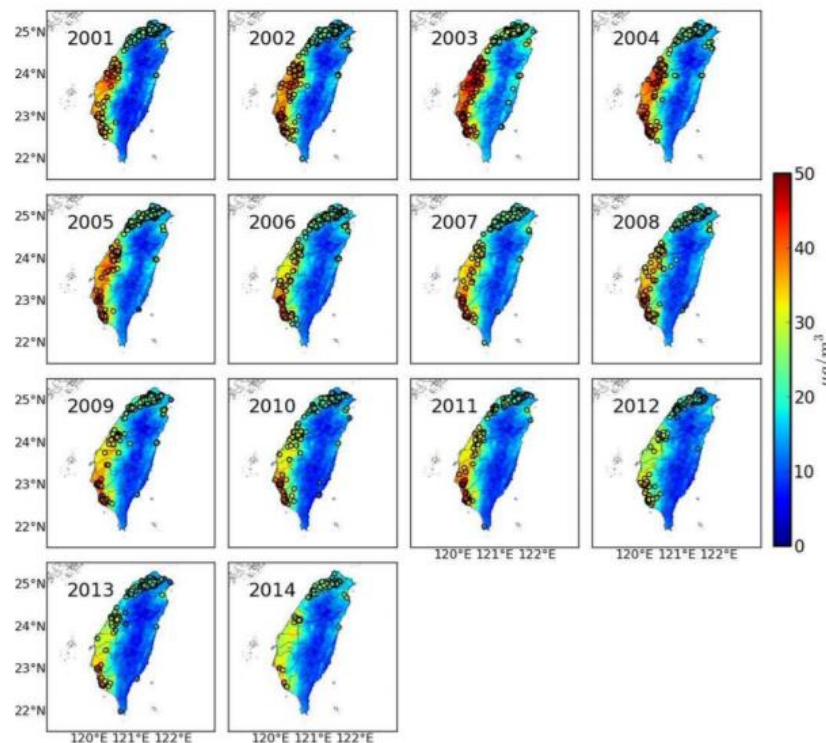
<https://well.blogs.nytimes.com/2016/01/14>

<https://well.blogs.nytimes.com/2016/02/17>

# 2年暴露於PM<sub>2.5</sub>空氣污染 是男性生殖健康的危險因素

6475 Taiwanese male aged 15–49 yrs 2001-2014

- 每增加 5  $\mu\text{g}/\text{m}^3$  PM<sub>2.5</sub> 減少 1.29% 正常精子 (最低 10% 增加 26% 風險) ( $p < 0.001$ ).
- 每增加 5  $\mu\text{g}/\text{m}^3$  PM<sub>2.5</sub> 增加  $1.03 \times 10^6 / \text{mL}$  精子濃度 (最低 10% 增加 10% 風險) ( $p < 0.001$ ).



# 6 個小建議助你睡得香

- **聽人閱讀**：冰島民間故事錄音，當然聽不懂，但也因此更能平復人心、利於催眠。
- **泡個澡**：熱水浴能幫你洗去一天的疲憊。
- **保持臥室黑暗、涼爽，安靜。**
- **蓋一條加重的毯子。**
- **做禱告**：將**感恩**之情與**身體意識**和**深呼吸**結合起來。
- **把3C智慧設備放在視線外，或另一個房間。**

# 2018年過得更健康 8 條建議

- 每天鍛煉身體
- 足夠睡眠
- 勿抽煙
- 培育感情關係、管理壓力、克服負面想法
- 多吃水果和蔬菜
- 預防注射
- 花時間在陽光下, 但不要太多
- 少吃喝糖

# 行善有益於你的健康

- 志願服務能幫助他人恢復健康，也對提供幫助者的健康有益。
- 定期志願服務與降低血壓和降低死亡率等健康益處存在相關性。
- 為自己享樂，積極情感的體驗較為短暫，因它們依賴外部環境。當我們從事慷慨行為時，積極情感的體驗能一直延續。