

慢性B型肝炎感染情勢依然嚴峻

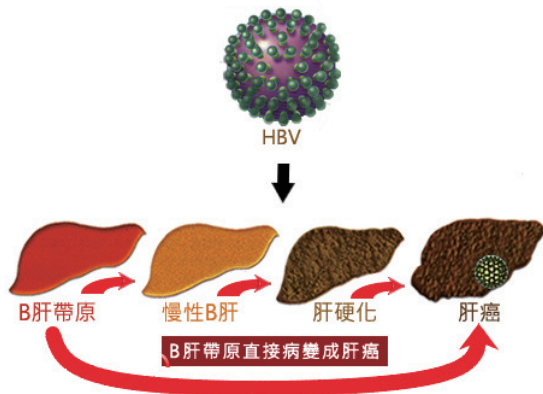
HBV 戰勝

依 据联合国世界卫生组织(World Health Organization, WHO) 2017年7月发表的资料，全球有20亿人感染过B型肝炎病毒(Hepatitis B virus, HBV)，其中形成慢性感染者达2亿5千700万人，较2016年4月增加1千700万人，系世界性第1大传染病。在这些慢性B型肝炎感染者中，75%分布在亚洲，其中又以华人居大多数。按WHO西太平洋与东南亚地区，成年人的B型肝炎感染率分别为6.2%与2.0%。据估计，中国大陆的慢性B型肝炎感染者几达1亿人！台湾2.5百万人，马来西亚80万人。

B型肝炎疫苗自1982年问世以来，新生儿感染B型肝炎的比率大幅下降，但是，之前被HBV感染者众，仍需积极治疗，方能防范致命的肝硬化、原发性肝癌(HCC)与肝失代偿等严重疾病。按2015年死于慢性B型肝炎感染所致的肝硬化与HCC达88.7万人，远远超过令人闻之色变的艾滋病，但却未受到同等的重视与处理，令人扼腕。

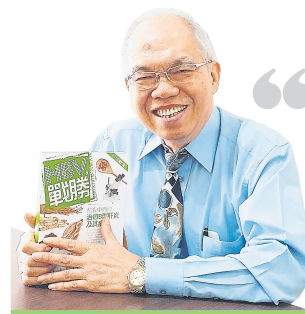
千万不要心存侥幸

HBV是种嗜肝性病毒，似乎不会直接损伤肝细胞。但是，HBV长期在肝细胞内复制，仍会对慢性B型肝炎感染者造成不同程度的肝脏疾病，其机转为宿主对HBV的免疫反应、HBV的进化与肝细胞理化方面的变化。无症状(asymptomatic)的慢性B型肝炎感染者，



其中15%至40%在其一生中，将可能发展成肝硬化、HCC与肝失代偿等疾病。

依据WHO的统计，在这2亿5千700万的慢性B型肝炎感染者中，仅9%(2.2百万)有诊断过，之后，有治疗者仅8%(1.7百万)，而许多是病情严重，例如肝硬化、HCC或肝失代偿后，方寻求诊治。但是，HCC恶化的速度非常快，而治疗手段有限，预后非常差。在所得较差的地区，HCC确诊后的短短几个月就死亡。在所得高的地区，手术与化疗也仅能延长存活期几年。这些残酷的事实，在提醒B型肝炎与带原者，不能误以为没有什么明显肝脏病症状就表示没事，因肝癌三部曲总是默默在进行，确诊时往往为时已晚！



“患上B肝，你还心存侥幸吗？大马每天有人死于肝病及肝癌，而80%肝癌与B型肝炎有关。患者应积极治疗，定期追踪，掌握自己的健康。”

陆庭译中医师

致使慢性B型肝炎感染病变成肝硬化与HCC的危险因子很多，包括年龄、性别、菸酒、饮食毒素、环境荷尔蒙、辐射线、化学致癌物质、激素与基因易感性等。不过，其中最重要的则是HBV。只要HBV的标记，如HBsAg、HBeAg与HBV-DNA阳性，甚至只要其中一项阳性，慢性B型肝炎感染癌变的机率仍高。希望B肝朋友千万不要心存侥幸，以为自己命大，不会那么倒楣！

在治疗方面，仍有2个盲点：缺乏治疗慢性B型肝炎带原的有效药物；HBsAg转阴之功能性治愈目标(functional cure)仍遥不可及。

下期预告

无知与忽视乃B肝悲剧之肇始因素。

針針到位



“中医好，针灸妙，很多人都知道。梁氏针法传人梁家仁中医博士，解剖针灸疗法如何针针到位。”

梁家仁中医师

中醫看運動（一） 遠離運動傷害

如 何在运动或比赛上安全更有效率的运动，才不会过度运动导致本来有的健康都没有了、又使自己不能继续热血的运动。

我本身什么运动都爱，从小向来什么运动都有接触，空手道、三铁、马拉松、羽球、篮球、跳舞、国术等，运动量多一定会有运动伤害，做了接近10年治疗各种运动伤害的我，会自己扎针跟按穴位，让自己不在运动场上造成受伤，因为如果不小心严重受伤一次，下次不一定能够再参与激烈运动。

以下是我结合了中医传统穴位、美国西医激痛点疗法、日本yamamoto头皮针，灵活运用在临床上，止痛跟强壮肌肉效果更好。

1 羽球

羽球常常有救球及杀球动作。

● 当快速冲过去救球时，有时候会造成脚踝扭伤，或小腿太紧导致脚跟痛、小腿筋断。所以打羽球前可以多拉筋小腿后面正中点承山穴，预防疼痛或减轻运动伤害。



承山穴 (预防、解除小腿抽筋)

● 要冲刺救球快，可以多按大腿的股直肌。可以减轻膝盖负担，很多人膝盖痛就不打球了，但其实大部分原因都是肌肉引起的疼痛，我们大家在30岁之后都会慢慢没有胶，但是很多人去补了胶还是痛，是因为是从肌肉引起的。



大腿的股直肌 (解决膝盖痛、腰痛)

● 杀球的动作，会拉到大胸肌，长期杀球久了后，会感到手没有力气或手麻，其实是因为肌肉太紧造成的，有时候太紧会导致手没力往前或往后举手起来，这时就能按按胸大肌肉。



大胸肌 (胸闷、手举起困难)

● 杀球这个动作做久了也会使前臂没力，可以按按肌肉把护手腕的运动绷带绑在前臂的伸指肌上、中医穴位的手三里穴上面。这些点也是常常发生的“妈妈手”、“网球手肘”。上场前按了这些点，会让你更有力去杀球救球！



伸指肌



手三里穴

(“妈妈手”、“网球手肘”、手腕痛、手麻)

下期预告

时常跑步或马拉松者，腰部会酸痛，可按压手部的两个腰痛点。