

無知與忽視 是B肝悲劇致命傷

HBV·戰勝

筆者最近收治的3个慢性B型肝炎感染者即是如此，都已进展至肝硬化，其中2个更进一步病变成原发性肝癌。这些悲剧一再上演，肇始因素则是无知与忽视。

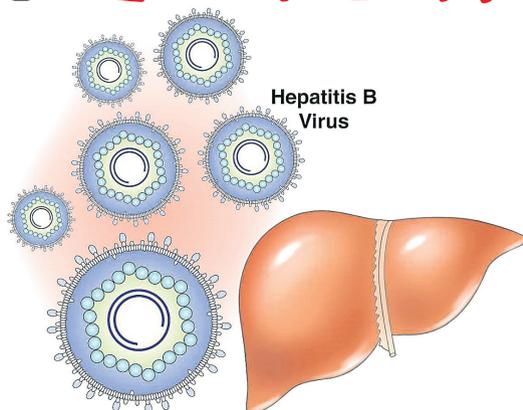
无知与忽视是慢性B型肝炎感染的致命伤。一如笔者最近收治的3个晚期肝硬化与肝癌的病患一再表示不知道自己是慢性B型肝炎带原者，也不晓得需要抽血筛检方能确诊，更谈不上积极寻求有效治疗，或是定期追踪检验，因而酿成许多悲剧。至于B型肝炎病毒（HBV）是甚么也不懂，更谈不上HBV的长期慢性感染会在不知不觉情况下发展成肝硬化与肝癌。

4个重要概念

略过未知是否已被HBV感染过之民众，对已知为慢性B型肝炎感染者，无知与忽视仍是B肝悲剧之肇始因素，有待积极予以破除。兹以下列几个重要的概念与读者朋友分享：

1.慢性B型肝炎感染是一种动态的疾病（dynamic disease），意即被HBV感染后，即使毫无不适的症状，慢性B型肝炎感染仍不断朝肝硬化与肝癌方向迈进。有效的防范则是尽早把体内的HBV予以清除，即达致HBsAg血清转阴的功能性治愈目标（functional cure），千万不能认为AST与ALT正常就OK了！

在此，笔者郑重宣告：慢性B型肝炎感染并非不治之病，传统中医药（TCM）确实能使HBsAg血清转阴，并产生免疫性的表面抗体，而且其机制（mechanism）经笔者几次的临床实验，证实为

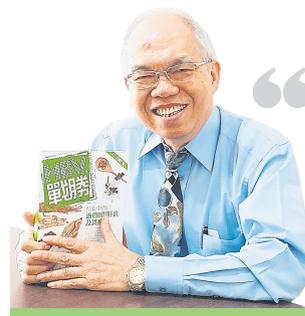


B型肝炎病毒（HBV）真面目。

TCM能诱导4种内源性的细胞因子（cytokine），进入肝细胞核，把HBV复制模板cccDNA降解。

2.慢性B型肝炎感染致癌的机率是正常人的100倍，而且年纪愈大，肝癌的机率愈高。所以，慢性B型肝炎与带原者千万不要以为自己年纪大了，在体内的HBV也老了，应该不会再作怪才对。临床医学统计表明并不是这么回事。有效之防范就是尽早把体内的HBV予以清除殆尽，即让HBsAg血清转阴。

3.依据美国、欧洲与亚太肝病医学会所揭示的慢性B型肝炎感染治疗目标为：防范疾病演进成肝癌，以提高病患的存活率与生活品质。这清楚提醒B肝朋友，千万不要误判情势，以为慢性B型肝炎感染不痛不痒，我能吃、能睡、能上班、能打球、能旅行，不会有事的！



“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

殊不知，肝癌三部曲一直默默地进行，俟症状出现，恐怕为时已晚。WHO更直言，HCC非常凶险，治疗手段有限，存活期往往只有几个月。切勿到时才后悔，恐怕再多的金钱也挽救不到，且末期的肝癌是很痛很痛的，任何止痛药剂均无济于事！慢性B型肝炎感染者慎之！

4.慢性B型肝炎感染之治疗不能止于HBV-DNA转阴与ALT复常。只要HBsAg阳性，且量很高，即表示在肝细胞核中的cccDNA仍在复制，HCC发生的机率仍高！治疗的终极治愈目标为HBsAg血清转阴！希望B肝朋友努力去达成。

下期预告

为何应积极治疗防范肝癌与硬化肝？

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（二）

腰部酸痛 按壓手部痛點

② 跑步 馬拉松

长距离跑步或时常跑步者，腰部会酸痛。可以按压手部的两个腰痛点。



手部腰痛点1



手部腰痛点2

长期训练的长跑者，要适度的休息，才不会越跑越没力，身体来不及恢复能量体力，不要让心脏过度的使用会伤心脏。长跑者在比赛场上，不要为了抢赢赛跑秒数而不去上厕所，赛场上，除了补给水，也不要憋尿，才不会伤肾。



（前抬，后举，困难，胸闷，头痛，头晕）
（肩膀井穴，肩胛提肌：手，头

跑步时，手握拳撑起来的动作会使肩膀一直提起来，久了后会觉得就算脚有力，但是还是容易喘（在没有其他特殊疾病的状况下），因为肩膀太僵硬了，有时候也会导致容易胸闷，吸不到氧气的感觉。所以跑步前可以多拉筋肩膀，把肩胛提肌，肩膀井穴拉开。肩膀紧起来后，有时候也会使手往前往后抬举，伸展困难。



（把左右肩膀拉筋拉开）

③ 鐵人三項 游泳 單車 跑步

在铁人三项的游泳，骑单车，跑步三个项目里，腰部，大腿及肩膀肌肉非常重要。参加铁人三项体力要练好，要知道你参与的比赛距离所花费的时间内，自己体能精力能够持续维持良好状态。

例如参加总长为52公里，赛事时间开放4个半小时，在比赛前至少两三个月要练好自己能够持续运动4个半小时的体力，赛前至少1个月内能够训练一到两次的4个半小时有氧运动，不一定每次就是要单独训练跑步，骑单车，但是一定要持续的有氧运动，好比有氧舞蹈，有氧瑜伽等，比起单纯只是训练跑步或骑单车，这样的平日训练可以更增加自己肺活量，也让自己训练不同肌肉运动。并且要偶尔加强无氧的肌肉训练，特别要加大大腿及腰部的肌肉强度，才会避免肌肉拉伤或抽筋。

单车方面，一定要熟悉上下坡换档技巧及增强大腿肌肉，才能在爬坡上不费力的完成。

很多人骑长途单车，骑到手麻，在赛事前，须要多拉筋肩膀肌肉。在比赛中途发生手麻，可边骑边换手握单车，双手轮流甩甩手，并稍微转动肩膀，并抬抬头，才不会因肩颈肌肉太僵硬而压到神经，导致手一直支撑著手把而双手麻痹。

游泳方面，一定要多多到游泳池练习长距离游泳，练习一定的肺活量。如果比赛在海上，菜鸟选手可以的话尽量带著浮板参赛以保安全，浪来时头要潜下去钻进浪里面，才能够向前游进。

下期预告

瑜伽倒立 街舞地板动作。