

慢性B型肝炎帶原 應積極治療

HBV·戰勝

慢性B型肝炎帶原指的是，被B型肝炎病毒（HBV）感染后，HBsAg（+）超过6个月，HBeAg（+）/（-），HBV-DNA> 10 IU/mL，ALT持续≤40U/L。由于慢性B型肝炎感染是一种动态（dynamic）疾病，意即被HBV感染后，病毒的进化及演变与宿主的免疫反应，再加上外在环境因素，即使ALT正常，疾病仍持续朝肝纤维化，肝硬化与原发性肝癌（HCC）的方向发展。因此，最有效的肝硬化与HCC防范应是尽早把元凶清除掉，临床的指标就是使HBsAg的转阴，产生免疫性的抗-HBs。其实，这是一个可达致的目标，大家不必怀疑其可行性。

落实上医治未病理念

HBV为HCC发生的主要因素。在慢性B型肝炎感染盛行的地区，85%以上的HCC系由HBV造成。在此，特别提醒慢性B型肝炎感染的朋友，HCC随时都可能发生，并非一定在肝硬化后或疾病晚期。笔者临床就诊治过年方17岁的慢性B型肝炎带原病变成HCC的小姑娘。20几岁的HCC末期病患亦不在少数。这些悲剧也是笔者心头之痛，如何协助慢性B型肝炎带原朋友战胜HBV自然形成笔者从医的最主要任务。多人次的临床实验证实，传统中医药（TCM）确能诱生多种内源性细胞因子（Cytokines）进入肝细胞核去降解HBV复制模板cccDNA，进而达致HBsAg转阴的功能性治愈（functional cure）。这也落实了上医治未病的理念。

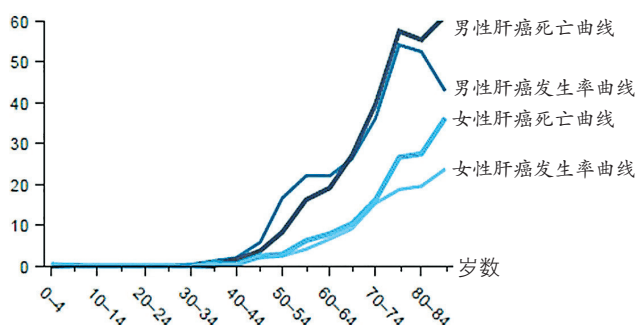
2017年欧洲与2018年美国肝脏病医学会的临床指南揭示慢性B型肝炎感染治疗目标为：防范疾病演变成肝癌，以提高病患的存活率与生活品质在此目标下，下列ALT持续正常（在欧洲系指ALT≤40U/L；

美国则是ALT <33 U/L（男性）与ALT <25 U/L（女性）的慢性B型肝炎感染者需予以治疗：

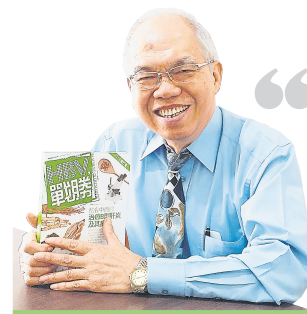
1. 30岁以上，HBeAg（+），HBV-DNA高，HBV-DNA浓度高者。
2. 40岁以上，HBV-DNA> 1,000,000 IU/mL，肝脏生长显示严重发炎（显著的坏死性炎症）或纤维化者。
3. HBV-DNA <2,000 IU/mL，已进展至代偿性肝硬化病患。
4. 有家族性HCC与肝硬化病史者。

综上所述，即使ALT正常，上述4类慢性B型肝炎感染者癌变的机率仍偏高，例如肝硬化是HCC的温床，且年纪愈大，HCC发生的机率愈高。所以，必须积极予以抗B肝的治疗。

Rate (per 100,000)



囿于治疗慢性B型肝炎带原的有效西药尚未开发出来，所以欧洲与美国肝脏病医学会在其最新的临床指南仍明确指出，对免疫耐受（欧洲现称为HBeAg的（+）慢性B型肝炎感染）的成年慢性B型肝炎带原者不予抗HBV治疗。但是，他们必须至少每6个月追踪



“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

检验一次ALT，以确定其病情发展是否已达可投药标准。

鉴于HBV长期在肝细胞核中复制，其DNA会随机整合进入肝细胞的DNA中，因而埋下肝细胞癌变的种子。与其等到肝纤维化或肝硬化后方予抗HBV的药剂治疗，不如尽早调节宿主的免疫功能，诱生内源性的细胞因子，进入肝细胞核中，将cccDNA的予以降解，临床上即可达致的HBsAg血清转阴的功能性治愈，远离肝硬化与肝癌的梦魇。笔者多人次临床实验与临床功能性治愈统计证实这项看似不可能的任务，现已能达成。

衷心期许天下慢性B型肝炎感染者能把握机会，为自己与家人加把劲，早日把体内的肝硬化与HCC元凶清除殆尽，让人生恢复其应有的彩色。

下期预告

慢性B型肝炎的治愈目标

針針到位



梁家仁中医师

“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。”

中醫看運動（三）

胸悶手麻 多拉筋

4 瑜伽倒立 街舞地板動作

瑜伽每个姿势都是很好的拉筋动作，每个瑜伽动作也同时能够增强肌耐力，当练瑜伽练到倒立时，双手撑地的这个动作，有时候练太多，上背背部就会酸痛。

亦或当你是跳街舞的地板动作，双手支撑身体久了，偶尔会有胸闷，容易头不舒服或手麻等，这时就要多拉筋后背肌肉，拉开膏肓穴，与按压腋下旁的大圆肌。

5 足球

踢足球者，常常有膝盖与脚踝问题，膝盖痛，要多拉筋大腿肌肉，大腿肌肉减轻紧绷后，膝盖负担才会减轻，使疼痛远离膝盖，因为踢球这个动作从大腿牵动膝盖，大腿太紧使用过度，疼痛就会反射到膝盖上。

小腿出力踢球，其疼痛反射点会显现在脚底板或脚踝上。当平常不小心扭到脚踝，也要常拉筋小腿，才能把脚踝维修好。也可以多按申脉穴，让双脚更有力。



拉筋拉开上背：解除上背痛



大圆肌：胸闷、手臂麻痛、手后举困难



申脉穴：使脚有力

点：解除膝盖痛
捶大腿上端股直肌、捶大腿中间

拉筋大腿肌肉：解除膝盖疼痛