

乙肝感染途徑廣

血液 體液勿亂沾

由於慢性病毒性肝炎沒有引起人們足夠的認知及診治意願，預防工作上也沒有受到同等重視，但感染慢性乙型和丙型肝炎並因此喪命的患者和因愛滋病(HIV/AIDS)等疾病而死亡的人數其實相差無幾。因此才有一年一度的「世界肝炎日」，旨在提醒人們對肝炎的關注，今年是7月28日。為了令更多讀者知道乙肝的嚴重性，所以特別請來腸胃肝臟專科醫生梁慧儀，談談預防及治療乙肝的方法。

■文：吳綺雯

由於慢性乙肝沒有明顯病徵，大部分乙肝患者對自己的病情懵然不知。由於沒有定期接受檢驗，往往因此錯過控制病情的黃金時間。香港亞洲肝炎會在過往的檢測活動中亦發現，大約10%的成年人是慢性乙肝患者，而40至50歲中壯年組別的罹患率更逾10%。

每3至6個月做檢查

梁慧儀醫生指出，有很多病人即使年輕時已知道自己是慢性乙肝病患者，卻往往因為無痛無癢而無視乙肝的威脅，或自欺欺人告訴自己不會那麼倒霉，因此沒有定期做檢查，易遭忽視，不過，更因此如此，身為乙肝患者的人更需要每3至6個月做一次肝臟血液檢查，謹慎地長期監控肝的病毒量，以確保及早發現問題，早做治療。梁醫生呼籲大家接受乙肝檢驗，而乙肝患者更應接受定期檢查，長期監察及評估病情。乙肝控制不當會演變為肝硬化或肝癌等併發症，但目前已有新的藥物可控制病情，大大降低併發症的風險及死亡率。

乙肝感染途徑，傳播的方法比想像中更廣泛。首先母嬰傳染和不安全性行為的感染途徑，乙肝母親於分娩時可傳給嬰兒；患者的血液或體液：如精液、陰道分泌物傳染，傳染途徑包括性接觸和輸入受病毒污染的血液；使用未經消毒或受污染的針嘴打針、針灸、穿耳孔、紋身，或者共用鬚刨、牙刷等，這些都有可能令你感染乙肝，所以任何時候，你都有機會感染。

乙肝患者是終身感染的，不過我們能預防，也能治療及控制。然而，最令筆者擔心的是，如果接受了乙肝注射疫苗的人，是否仍有機會感染乙肝？梁慧儀醫生稱注射乙肝疫苗3個月後，如在血液中檢驗出乙肝表面抗體(Anti-HBs)，就代表你對乙肝有免疫能力。一般來說，疫苗可讓你一生免疫。

硬化纖維有機會被溶解

在慢性乙肝肝炎中的患者大多沒有病徵，需以驗血或肝穿刺檢查來肯定，因為乙肝會導致肝細胞壞死及肝臟纖維化，肝功能也會漸漸衰退，並可能引起肝硬化或肝癌。

梁慧儀醫生指出，慢性乙肝肝炎是肝癌和肝硬化最常見的病因，90%以上的肝癌由慢性乙



■梁慧儀醫生

肝演變而成，平均每四位慢性乙肝病人之中便有一位因肝癌、肝硬化及其他併發症而失去寶貴生命。她強調，普羅大眾應主動接受乙肝檢驗，而慢性乙肝患者更要定期監察病情及接受適當治療。

目前已有多款新藥能有效控制乙肝病毒，大大降低演變成肝硬化和肝癌等嚴重併發症的風險及死亡率，減少病人的醫療開支，更能減輕病人及其家人的憂慮和心理負擔。她還提及多個個案，肝臟每一毫米雖然有3億病毒，但服藥3個月後檢驗，病毒數目急降至數萬；服藥後一年再檢查，在肝臟已找不到病毒存在。

梁醫生提醒：「肝硬化病人亦不用太沮喪，我會建議初期的患者接受治療，同時繼續日常生活，最重要是保持身心健康；中期患者如控制得好，問題不會太嚴重，近年已有研究證實，已硬化的纖維若經過適當治療，是有機會被溶解的；至於後期患者，亦有換肝這一機會。」

無論進行哪個階段的治療都應戒口配合，諮詢營養師，並控制食物中蛋白質的吸收份量，以免對肝臟造成負擔。乙肝患者同時必須接種甲型肝炎疫苗，注意飲食，避免飲用酒類產品。當然，還要小心處理傷口及血污，以及注意安全性行為。

「肝」愛行動 提供免費HBV-DNA乙肝檢驗

為配合「世界肝炎日」，香港亞洲肝炎會啟動「『肝』愛行動」，已為二千名市民提供免費乙肝表面抗原(HBsAg)血液檢驗，更首次免費為HBsAg檢驗呈陽性者，提供能準確評估乙肝病毒活躍程度的HBV-DNA乙型肝炎病毒脫氧核糖核酸及ALT谷丙氨酸轉氨酶檢驗。有興趣的朋友，可登入香港亞洲肝炎會網頁(www.asiahep.org.hk)登記。名額有限，先到先得。

Case Study

鍾先生(31歲)(左二)家中有十兄弟姊妹，因祖母肝癌去世才接受檢驗，結果發現家庭成員中其中七人是慢性乙肝帶病毒者，鍾先生的兩名姊妹先後出現肝硬化，他本人與另一名弟弟不幸患肝癌，媽媽亦是乙肝帶病毒者，懷疑是經由母體傳染。「當我得知這個消息時，我沒有告訴我的朋友或同事，我擔心會嚇怕人。」鍾先生說，當年出生時仍未有乙肝疫苗，但幸好及早發現肝癌並成功切除腫瘤，他說，如果飲酒過量，酒精會對肝造成很大的負擔。他建議，乙肝帶病毒者要少飲酒，最好不要飲，並定期檢查以防惡化。

陳先生(56歲)(右一)經常感覺乏力，以為是工作累或是感冒症狀，98年一次撞倒腿部靜脈，血從傷口噴出且流血不止，經過驗血和超聲波檢查後，送院後才發現因肝硬化引致血小板凝結功能下降。但之後未有及時治療服藥，僅戒掉煙酒，幾年後陳先生開始吃乙肝病毒抑制藥，肝硬化的現象才得到有效控制，過去三年病毒DNA已跌至不可檢驗水平。

涼茶湯水 滋補養肝

清肝夏枯草

一杯夏枯草涼茶清肝明目，自己亦都可以在家煲，去藥材店買夏枯草、羅漢果、蜜棗、甘草等天然草本植物，加水煲一小時以上，之後再片糖便可飲。

■鴻福堂夏枯草售價HK\$20



滋補養生湯

材料：上善金羊胚胎一個、水鴨一隻、豬瘦肉100克、沙參15克、淮山15克、蓮子15克、生薑3片、陳皮1/3個
做法：先將羊胚胎浸10小時，然後放入材料加水燉4至5小時即可。
功效：生津養肝，補腎健脾



■易纖諾一系列燒脂特飲

文：雨文

曾任職電視台美術部管理層，亦愛好鑽研玄學風水，形象包裝，由於經常幫助朋友化解疑難雜症，漸漸累積了一定的戰績，如今請他在此向大家分享，大家可透過真實事例，學到一些簡單風水常識。

■文：勞斯

勞斯本身是學油畫事業的，曾任職電視台美術部管理層，亦愛好鑽研玄學風水，形象包裝，由於經常幫助朋友化解疑難雜症，漸漸累積了一定的戰績，如今請他在此向大家分享，大家可透過真實事例，學到一些簡單風水常識。

俗語說：不怕生壞命，只怕改錯名。今時今日，傳統的命名方法深受重視，無論是財星勢大的跨國公司，抑或小本經營的山寨廠，大家都有一個共通點，便是非常看重公司的命名。誰都擔心，萬一取了個不吉利的名字會影響公司或導致業績不振。於是，大家都抱著寧可信其有的心理，改名時格外慎重其事，或借鑒高人的意見。相傳有一硬漢，素以反潮流流見稱。他在市集覓得一舖位，打算開業做生意。舖者須有號，縱觀成條街，不是××興記，就是××發記、昌記。硬漢覺得俗不可耐，幾經琢磨推敲，終決定來個反其道而行之，就偏偏來個衰字。然而衰記開張，一如其舖號，衰到貼地，一連數月沒人光顧。硬漢無奈，唯有向現實低頭，將衰字鬆了，學人寫上個興字。但一如既往，依舊沒人問津。硬漢不解，唯有謙然求教於隔鄰長者。長者搖頭苦笑：「你雖蓋了個衰字，疊上個興字，但衰字在底，即衰貼底也。何不棄掉此牌另立新匾！」

以上不過是一則民間笑話，但帶出一個真理，就是招牌舖號在高度商業化的現實社會中非常重要，它們已經不是單純意義上的文字，而是企業文化和品位的象徵。故此，一個公司或集團名字好壞將直接關係到其本身的形象及大眾的接受程度。

藏傳卦一 生肖

文：鑽治

鼠 是福不是禍，是禍躲不過。一切自有天意，還是順其自然而為。

牛 力變求新是絕對的好事，但都要量力而為，不能一味橫衝直撞。

虎 小小的苦難是成就將來大事的要素，你準備好接受挑戰了嗎？

兔 留意身邊的朋友一舉手一投足，會給予你很多的啟發性，當中有些更令你獲益良多呢。

龍 龍爭虎鬥必有一番新景氣，不妨大膽行事。

蛇 欲言又止，繼而心急如火，小心錯漏百出，得不償失。

馬 今周馬不停蹄，似有還無最憂愁，欲想了結此刻事，重要在於時機。

羊 事事順境如意，難得繁忙可放下，偷得浮生半日閒。

猴 無奈此刻正在變，既不能變就順然，不用煩惱也不愁。

雞 一切切刃而解在於源，始源一開花綻放，不再徒添滿哀愁。

狗 問題若然不在己，何必問題將已轉，一切安定又休閒。

豬 事業星宮座星輝，發光發熱正照耀，眾星聚居此時處，群星締結添喜氣。

塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 各方面都得到很好的平衡，若果再再平穩中加多些努力，那就更加完美了。

金牛座 女皇牌顯示了財富的豐收，早前進行中的難題，一一給你的毅力所征服。

雙子座 若果真的遇上難事，千萬不要收藏心裡，一定要坦白說出來。

巨蟹座 開始思考近來的方向，在於自己心中所好，千萬不要錯悔當初，時光不留人。

獅子座 大膽、任性、頑皮是今個星期的性格，不要看小自己的破壞力量，星星之火可燎原。

處女座 力量牌提示你今個星期要量力而為，以靜制動，不宜主動出擊，宜留守待發。

天秤座 今個星期魔鬼牌纏身，小心合約條文，勿亂簽文件，以免壓債大增及誤交損友。

天蝎座 病向淺中醫，需要休息的，要保持良好的身心才能繼續發光發熱。

射手座 鬥氣是今周經常發生的事，雖然無傷大雅，但也令身心勞累。

摩羯座 有強烈的旅遊運，不妨多出外旅行走走，吸收大自然的空氣，對運程有幫助。

水瓶座 工作壓力頗大，工作量還不斷增加，令你有點吃不消。上司對你施壓，令你進退兩難。

双鱼座 你說甚麼話，愛侶也一一認同，甚至盲目追隨。愛情是盲目的，沒有理由的。

話說風水

名字的效應