

# 預防肝癌 從預防病毒性肝炎做起

文／藥劑部 藥師 劉佳芹

多年來，癌症一直名列國人十大死因之首；在所有癌症的排行榜上，肝癌更位居前3名（表1、表2）。

表1：

2010年國人十大死因	
排行	疾病名稱
1	惡性腫瘤
2	心臟疾病
3	腦血管疾病
4	肺炎
5	糖尿病
6	事故傷害
7	慢性下呼吸道疾病
8	慢性肝病及肝硬化
9	高血壓性疾病
10	腎炎、腎症候群及腎性病變

表2：

2010年國人前十大癌症	
排行	疾病名稱
1	肺癌
2	肝癌
3	結腸直腸癌
4	女性乳房癌
5	口腔癌
6	胃癌
7	攝護腺癌
8	食道癌
9	胰臟癌
10	子宮頸癌

資料來源：行政院衛生署



《最新腫瘤學報告》（Current Oncology Reports）有1篇研究指出，罹患肝癌的主因，通常起源於本身患有慢性肝炎（特別是B型肝炎與C型肝炎），或是酒精攝取過量。其他可能導致肝癌的高危險因子包括：脂肪肝、自體免疫的肝臟疾病、膽道相關病變等。因此，要預防肝癌，應從控制上述危險因子開始做起。

研究中指出，目前治療肝癌較好的方式還是手術切除或肝臟移植。倘若病人無法接受上述療法，可以選擇其他方式，如：局部腫瘤燒灼、肝動脈栓塞療法、放射療法，或化學治療。化學治療所用藥物是以Doxorubicin為主，並搭配其他抗癌藥物。

無論哪種治療方式，都需要先經過醫師的評估，由醫師根據肝功能、腫瘤位置、腫瘤大小等做適當的選擇。然而就現狀來說，治療成效未必理想，有時還可能因為藥物產生不良的副作用。因此，肝癌和其他癌症一樣，絕對是預防勝於治療。

預防肝癌可從預防病毒性感染做起，特別是預防B型肝炎與C型肝炎，可採取的作法如下：

- 新生兒出生24小時之內，施打B型肝炎免疫球蛋白。
- 避免不必要的輸血、刺青、針灸。
- 保持良好的衛生習慣。
- 節制酒精的攝取。
- 改善飲食習慣，避免攝取過多的醃製食品與人工添加物。
- 成人經過檢查發現無B肝抗體者，建議施打3劑B肝疫苗。

- 若本身為B型肝炎或C型肝炎帶原者，更應定期追蹤檢查。
- 已罹患B型肝炎或C型肝炎者，應按時服用藥物，避免惡化成肝硬化或肝癌，也要定期追蹤檢查。
- 一般人亦可定期做肝功能檢查（GOT和GPT）、B型肝炎和C型肝炎檢驗、腹部超音波檢查，若有肝癌才可早期發現並治療。

### 藥師的叮嚀：

有些人認為就算長期熬夜或是飲食不正常，只要持續補充護肝藥品、健康食品 and 維他命，就能使肝臟恢復健康，這是錯誤的觀念。當肝臟已經出現警訊，切忌自行服用草藥，護肝藥與健康食品，因為有可能造成反效果，讓肝臟受到更大的傷害。對肝臟來說，維持正常睡眠、保持營養均衡並定期檢查，才是愛護它最好的策略。🌐

### 參考資料：

Sohal DP, et al.  
Hepatocellular Carcinoma:  
Prevention and Therapy  
Current Oncology Reports 2011 ;  
Volume 13 ; DOI 10.1007

