

B型肝炎患者 最新用藥及注意事項

◎信義社區醫療群／懷恩診所 林柏煒醫師

壹、B型肝炎最新用藥—Lamivudine (干安能, Zeffix) 之介紹

- 一、全世界約有三億人口感染，引起慢性肝炎、肝硬化、肝癌。
- 二、Lamivudine (干安能, Zeffix)，1995年被核准用來治療愛滋病毒感染，卻意外發現可以治療B型肝炎，如今以三分之一的藥量來治療慢性B型肝炎。這是一項特別的紀錄，就是愛滋病用藥被核准用於其他疾病的治療。
- 三、台灣是在1999年10月由衛生署核發許可上市。
- 四、適應症：十六歲以上慢性B肝並帶有B型肝炎病毒複製跡象的病人，如
 - a. 慢性B型肝炎之急性發作者
 - b. 因其他疾病需要接受免疫治療之患者
 - c. 需接受癌症化治療組比對照組學治療之患者
 - d. 與需接受器官移植之患者
- 五、作用機轉：打斷B型肝炎病毒的複製
- 六、治療成果：治療組比對照組（安慰劑）之結果肝臟的組織學與生化學指標都出現有意義的明顯的改善。例如肝臟發炎指數約為<25%；54%；肝纖維化為<5%；>15%；肝硬化約為1.8%；7.1%；e抗原血清轉陰率約為17%；5%；肝功能ALT值正常化比例，治療組比對照組明顯的高。
- 七、B肝e抗原轉陰率（療效重要指標之一）：第一年16%，第二年約為27%，第三年約為33%。當ALT值為正常值兩倍以上，轉陰率明顯出現。當ALT值超過正常值的五倍時，轉陰率最高，可達64%。
- 八、藥理作用：Lamivudine口服後吸收良好，平均生體可用率為86%-88%，不受食物影響，可以空腹或隨餐服藥。主要經腎臟排泄，腎功能不佳時有必要調整劑量，但是肝無代償功能時則不需要。Lamivudine的血中半衰期為5-7小時，可以每日服藥一次，十分方便。用於治療B型肝炎，lamivudine的劑量為每日一次，每次100mg。
- 九、不良反應：頭痛、疲累、噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛與消化不良。干擾素的副作用發生率，包括全身不適、疲累、發冷發燒、肌肉疼痛、噁心嘔吐、毛髮掉落或情緒障礙等，為lamivudine的2~8倍。
- 十、對A,C,D,E型肝炎無效，因為只有B肝是DNA病毒引起，其他均是RNA病毒。
- 十一、瓶類：病毒進入人體後也會發生突變，使治療失效。

貳、肝病保養之道與致命因素：

要注意事項起居飲食。注意起居、飲食習慣的調整。不必花大錢。食療加上時療，讓身體在正確的時間內主動生機的進行營養吸收與排毒的動作。

一、食療

1. 多吃蔬果。水果應清晨或二餐中間空腹吃，才有最快最好的吸收。蔬果宜注意農藥的問題。排便不正常會減緩體內毒素的排出，是很不好的。
2. 吃飯要細嚼慢嚥，勿暴饮暴食。飯後要散步15~30分鐘，幫助消化吸收完全。
3. 規律吃三餐。不吃早餐或餓過頭，會體力透支而不自知。
4. 勿隨意服藥。要避開傷肝藥物。
5. 遠避防腐劑、添加物、色素、人工甜味（如：沙茶醬）、辛辣、酒。
6. 不吃油膩、油炸食物，不吃隔夜、隔夜食物。
7. 蔬菜生吃或煮三五分熟（燙蔬菜）。急性期可吃魚（蒸比煮好），忌吃肉。
8. 蔬果應以季節性、有機為宜，忌辛辣、燥熱蔬果，如榴槤、荔枝…。

二、時療

1. 晚上最遲十時就寢。晚睡晚起為最大致命傷。
2. 作息宜配合人體氣血運行時間：
 - 晚上9-11點為免疫系統（淋巴）排毒時間，此段時間應安靜或聽音樂。
 - 晚間11-凌晨1點，肝的排毒，需在熟睡中進行。
 - 凌晨1-3點，膽的排毒亦同。
 - 凌晨3-5點，肺的排毒，此即為何咳嗽的人在這段時間咳得最劇烈；因排毒動作已走到肺經，不應服用止咳藥，以免抑制廢積物的排除。
 - 凌晨5-7點，大腸的排毒，應上廁所排便。
 - 凌晨7-9點，小腸大量吸收營養的時段，應吃早餐。

三、其他注意事項

1. 療病者早餐最好早吃，在6點前半，養生者在7點前半，不吃早餐者應改變習慣，即使拖到9、10點吃都比不吃好。
2. 晚睡晚起混亂整個排毒過程；另外，半夜至凌晨4點為骨髓造血時段，必須熟睡，不宜熬夜。



醫師簡介

林柏雄 醫師

信義社區醫療群／懷恩診所

