



簡訊 Newsletter

2014 年 2 月號

任務宗旨

支援及關懷乙型肝炎患者和家庭成員
共同分享知識，研討問題，強化信心，邁向美好將來

主席的話

David Cheung

【光陰似箭】，這詞句何由，我小時真想不通，總覺得是費解。渴望每一個節日的來臨，簡直是【望穿秋水】。時間是永恆的。看著時鐘的秒針都是均勻地六十步走完它的一分鐘圈。可是現在年紀大了，老了。總覺得時間真的溜得很快，【光陰似箭】真有它的意思。瞬眼間，我們中國人的【冬節】、西方的聖誕節、【一四年】的誕生都接踵匆匆過去。因刊期關係，本人及團體核心成員未及時向各人祝賀，抱歉、抱歉。歉意未盡，中國人的去舊迎新就現在眼前。團體核心成員全人在此向各人道賀，身體健康，美滿生活，一起揮手告別困擾心身的過去，面臨美好的明天。但緊記要感恩、感恩、及感恩。

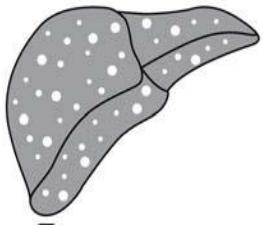
這是本團體的第四期簡訊。本人回顧過去的三期，內容都是環繞著肝為議題。除了以肝為主題，我希望簡訊中有新意思，受益身心，增廣知識。因此，此簡訊會設【讀者園地】，讓讀者共享知識。園地空間不存任何政治、歧視、不道德的議題。口福健康食譜，幽默，人生，健體，旅遊，心得等等都是無任歡迎。讀者隨時可以投稿，請電郵到：

liversupportgroup@hotmail.com。

十一月回香港一遊，發現香港一年內變了很多。最明顯的是【價】，所有地價，樓價，租價，物價都全升，而身價例外。我個人覺得這都是拜託高地價政策，引起骨牌效應。普通的樓宇都要一萬元一尺，高尚住宅就要二、三萬元一尺。這是以建築面積計算。一個大學生的一個月薪酬是一尺之地。要【上車】？努力向【錢】看吧！香港的工作環境都是高壓的。大多數人都是為錢停不下來。我的香港朋友，有錢的，無錢的，沒有分別，都是為錢停不下。其中有三位是例外。幾個月前，兩位已經割掉了六十分的肝。他們都是覺得不舒服，檢查一下身體，就立刻失去部分的肝。另外一位算幸運，體檢時，發現肝功能有問題，幸好服藥可以控制，但他說藥物昂貴。上期我提過金錢與健康。看到我的朋友，健康才是我們的財富。

本期主題 – 脂肪肝 Fatty Liver

肝臟是處理及儲存人體內脂肪的工場。當日常飲食中吸收到的脂肪超過身體所需要的份量，多餘的脂肪便會屯積在肝臟和身體其他部份，當一個人的肝臟脂肪含量達到5-10%或以上，他的肝臟便會被界定為脂肪肝。倘若該脂肪肝患者並非經常飲用酒精類飲品嚴重的非酒精性脂肪肝病(NASH - Non Alcoholic Steatohepatitis)會令到肝臟發炎及脹大，逐漸損害肝臟。據統計，大約有26%的人口患有嚴重的非酒精性脂肪肝病，當中每五個成人患者便有一個會演變為肝硬化，有多達10%的患者可能死於肝臟併發症，其中有部份病患會由於肝臟衰歇，需要接受肝臟移植。任何人如果肝臟有脂肪積聚，會較沒有脂肪積聚的人大機會令肝臟受損。隨著痴肥兒童數字的增長，兒童也有患上脂肪肝的危險。脂肪肝可以發生在年幼至四歲的幼童身上，因此定期帶兒童見醫生作例行身體檢查是非常重要的。



引致脂肪肝的成因

1. 痴肥：特別在加拿大是引致脂肪肝最普遍的成因，大約75% 的痴肥人士有患上脂肪肝的危險，有達致 23% 的痴肥人士有患上脂肪肝發炎的危險；據統計，每十個加拿大兒童便有一個體重超過標準，並有多至一半痴肥兒童患上脂肪肝。
2. 因為痴肥而需要進行部份腸臟切除手術
3. 疾病：如糖尿病、高血脂及高血壓等會令人比較容易患上脂肪肝
4. 肝臟損害：如酒精、藥物等
5. 長期饑餓
6. 由於缺乏蛋白質以致營養不良
7. 體重急劇下降
8. 遺傳因素可能會誘發脂肪肝，但這個案並不普遍

徵狀

一般來說並沒有任何明確的主要徵狀，患者可能會感覺腹部近肝臟位置不舒服或疼痛、容易疲倦和身體有普遍不舒適的感覺。超聲波檢查會發現肝臟脹大。

診斷

1. 肝臟超聲波
2. 血液檢查：肝臟有輕微發炎的狀況
3. 肝臟活組織檢查：是目前唯一確診脂肪肝的檢查方法，但極少進行

治療

目前尚未有任何特種藥物可有效地根治脂肪肝。

所有脂肪肝患者應：

1. 停止喝酒
2. 向醫生查詢你是否超重。如果有，應該與他們的醫生討論，如何通過適當的飲食及運動，以循序漸進方式達到持久的減重目標。
3. 必須接受糖尿病、高血壓及高膽固醇測試與及接受需要的治療，使病情得以改善及控制。
4. 必須接受測試，找出其他引發肝病的起因。

預防

1. 實踐健康的生活方式
2. 如果你已經超重，應該循序漸進持之以恆地減輕體重，選擇含低飽和脂肪及高纖維的日常飲食。
3. 每星期最少有四次運動包含不同類型的活動，例如步行、游泳、園藝及伸展運動等。
4. 避免飲用酒精飲品
5. 避免屯積過多腹部脂肪：男士腰圍超過 102公分（40吋）及女士腰圍超過 88公分（35吋），便會增加患上脂肪肝的危險。

註：內容節錄自加拿大肝臟基金會網站 www.liver.ca 及多倫多西區醫院教育資源網站 www.uhn.ca

病患分享

Joseph Cheung

我在 1999 年從香港移民來到加拿大，不經不覺已十多年了。移民前很多年已被確診為乙型肝病毒帶菌者，在香港乙型肝炎算是普遍，我也是每年到醫生處例行驗血檢查，移民後一直由黃嘉興醫生（Dr. David Wong）及鄒潔美護理師（Colina Yim）跟進。到 2002 年底開始感覺疲乏，因為是退休移民，不用上班，故通宵達旦閱讀，白天才倒頭大睡，待我追看完那套二十多本的小說後，身體已近乎虛脫，終於在 2003 年沙士期間發病，驗血結果肝酶素指數上升了很多，馬上被安排作超聲波及電腦掃描檢查，發現肝臟有一個腫瘤，醫生建議我接受微創手術。基於信仰關係，我沒有特別感到恐懼，也沒有擔心，相信生死有命，一切在天主的掌握中，心內當然是有點不愉快。

我原以為從乙型肝病毒帶菌轉變成肝癌，都是因為男士本性作怪，當事業或家庭出現問題，要承受很大壓力的時候，只會把鬱結放在心內，不會宣之於口，更不用說與人分享，特別是家人，認為沒這需要，反正說了也不明白。但手術後我閱覽了很多資訊，瞭解到我患上肝癌的原因是由於生活不檢點：睡眠時間不正常，飲食沒有節制，喝酒吸煙等等；於是開始改變自己的生活習慣和起居飲食，例如早睡早起，少吃煎炸食物，又練習專門針對癌症的國林氣功直到現在；每半年驗血，一直把病情控制。

五年後我以為已經安全，開始放鬆警惕，又故態復萌，經常往返香港，與朋友聚會時會喝少量紅酒，但每次喝後都有不適感覺。直到去年驗血發現肝酶素指數再次上升，檢查下證實在肝臟另一部位再出現一個原發性的腫瘤，又要再次接受手術。

我衷心奉勸大家，真的一點也不能放鬆，特別是像我這類曾經患癌症的，並沒有所謂五年安全期，要學會調節自己的情緒，不輕易動怒，生活習慣正常，早睡早起。

祝願各位身體健康，生活愉快！



讀者園地

本園地歡迎所有讀者投稿，不論你是病患及其家人朋友、還是關心個人健康的普羅大眾，均歡迎把你的心得、推介、故事、康健知識等與眾人分享。投稿請註真實姓名及參考資料出處，內容不能涉及政治、歧視、和不道德的議題。

食療分享：

綠豆芽湯

用料：綠豆芽，生薑適量，鯷魚尾1條或瘦肉100-200克。

作法：用水清燉，熬湯即可，加鹽適量即可服用。

有利水消腫之用。

註：摘錄自香港浸會大學中醫藥學院網頁

團體天地



Dr. David Wong 為團體作醫學講座



小組核心成員攝於加拿大肝臟基金會及華人健康關注日研討會



活動預告：

二零一四年五月十日（星期六）：肝衰竭及肝移植 Liver Failure and Liver Transplant

時間：上午十時三十分中午十二時

二零一四年六月二十一日（星期六）：多倫多西區醫院健康教育日 TWH Health Education Day

時間：上午十時下午二時

地點：多倫多西區醫院 Toronto Western Hospital, 399 Bathurst Street, Toronto, Ontario

出版單位: 多倫多西區醫院華人乙型肝炎互助團體
Chinese Hepatitis B Peer Support

Group

編輯： Lanky Lou (教育支援)

網站：www.torontoliver.ca

電郵: liversupportgroup@hotmail.com

電話： 647-847-1572 (請留口訊)

成員 (排名不分先後):

David Cheung (主席), Joe Ip, Flora Ken, Pauline Tsang, Bonnie Ng, Tom Lam, Larry Wong, Patricia

請支持華人乙型肝炎互助團體

本人樂意支持華人乙型肝炎互助團體
免費期刊及教育活動。

支票抬頭: Liver Education Fund, Toronto

General and Western Hospital Foundation

請註明 Liver Clinic (# 579051250105)

地址: Liver Clinic, 6B Fell Pavilion,
Toronto Western Hospital, 399 Bathurst
Street, Toronto, ON M5T 2S8

或直接把捐款交到多倫多西區醫院肝臟中心