



## 多倫多全科醫院肝病中心 華人乙型肝炎互助團體

Toronto General Hospital Centre for Liver Disease  
Chinese Hepatitis B Peer Support Group

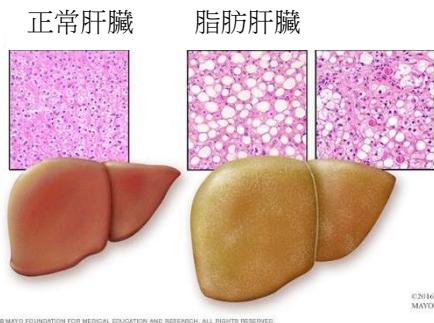
### 本期主題: 非酒精性脂肪肝 (NAFLD) - 您知道多少? (下)

(感謝熊鑫 醫生除擔任六月份講座嘉賓外，更抽空翻譯講座內容以作本簡訊刊登之用)

熊鑫 醫生

#### 脂肪肝的症狀

脂肪肝通常沒有特殊症狀。偶爾，脂肪肝患者可能抱怨腹部不適，疲勞或全身乏力。很少患者可能抱怨噁心。當患者表現黃疸時，（首次臨床症狀是罕見的），這通常表明肝功能衰退，應盡快診斷治療。



#### 脂肪肝的診斷

如您所見，脂肪肝沒有明確的症狀。因此，它的診斷主要依賴於血液和影像學的檢查。

#### 血液檢查

與肝臟有關的血液測試項目異常往往是脂肪肝的首例跡象，經常表現為 ALT 和 AST 高於正常上限的 2-5 倍。這些偏高值通常會有上下波動，甚至有時可能在正常範圍內。另外，檢

測時，GGT 和鐵蛋白 (ferritin) 也常常偏高。

這些檢測異常也在許多其他肝臟疾病中發現，因此通常應通過一系列特殊性血液檢查來排除其他肝臟疾病。例如病毒性肝炎如甲型肝炎，乙型肝炎和丙型肝炎將被檢測。除此之外，根據您的臨床資料，您的醫生也可能會檢測某些自身免疫性肝病和其他代謝或遺傳性肝病。

#### 腹部影像學測試

腹部超聲波 (Ultrasound)、電腦斷層掃描 (CT) 或核磁共振掃描 (MRI) 也是非常有幫助的。這些影像檢測常常會顯示脂肪肝的跡象，包括肝臟腫大和肝臟的脂肪浸潤。這些發現有助於我們確定診斷。

#### FibroScan - 肝纖維化掃描測試

您的醫生也可以要求用 FibroScan® 來評估肝臟纖維化或者肝硬化的程度。這是一種非創傷性的 (non-invasive) 掃描檢查。然而，這項檢查並不能告訴你關於肝臟的發炎程度 (NASH)。

#### Liver Biopsy - 肝穿刺切片檢查

您的醫生也可能建議您進行肝穿刺切片組織檢查（又稱活檢），這是確認脂肪肝診斷的黃金標準。它還可以提供關於肝臟疾病的嚴重程度、NASH 脂肪肝炎、肝纖維化或肝硬化程度、以及排除其他肝病等有價值的信息。此外，許多臨床研究也需要肝活檢報告才能符合參與資格。

#### 脂肪肝的治療方法

很遺憾，目前沒有任何神奇的藥物能夠治愈脂肪肝。改善生活和減肥是治療的關鍵！對於超重或肥胖者，通過節制飲食和適量的有氧運動，逐漸和持續的體重減輕約 5-10% 已被證明是非常有效的方法。它可以減少肝臟脂肪含量，減緩肝臟疾病的進展，並扭轉對肝臟的持續性損害。體重減輕不僅減少了肝臟相關的並發症，還降低了心血管並發症的發生率。

#### 飲食

建議選擇低碳水化合物、低脂肪和高纖維飲食。關於碳水化合物食品，避免使用單醣類食

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。

Email: [liversupportgroup@hotmail.com](mailto:liversupportgroup@hotmail.com)

Tel.: 647-847-1572

物（如糖果、糕點、零食、餅乾等）；而相對使用更多的全麥或糙麵包、米飯或麵食（這些食品比白麵包等含更多纖維）；另外，也應該增加更多的蔬菜和水果；同時需要限制碳酸類軟飲料及加工食品。關於脂肪類食品，選擇不飽和脂肪，如橄欖油，玉米油或卡諾拉油。關於蛋白質類，建議食用更多的魚類或者雞/鴨類，少量的紅肉（豬、牛及羊肉）。網路上關於健康飲食有很多資源，例如加拿大肝病基金會（[www.liver.ca](http://www.liver.ca)）也有一些關於脂肪肝飲食的推薦信息。營養師也可以幫助您選擇最適合的食物。

## 運動

建議每周定期鍛煉 3 至 5 次。每次 20-30 分鐘，並且保證心率超過每分鐘 90 次。它可以是任何運動或鍛煉的形式，但有氧運動對於減肥更有效果。患有關節病痛的患者，通常建議進行水中有氧運動以便減輕重量對於關節造成更多損傷。

## 藥物

維生素 E 是用於治療無糖尿病但有脂肪肝炎（NASH）患者的一種藥物。如您所想像的，NASH 的診斷是相當困難的，目前還沒有很好的非創傷性檢測方法，而通常需要進行肝活檢以確認這種診斷。在有確認脂肪肝炎（NASH）及沒有糖尿病的患者中，研究僅顯示維生素 E 對血液肝酶和肝功能檢查有適度改善，並且對脂肪肝炎的病歷進展有輕度改善。所以，

維生素 E 並不是一個根治脂肪肝病的方法，它也不是對每個人都有療效。

## 咖啡

研究中也顯示飲用咖啡對肝臟相對有益。如果您喝咖啡的話，建議每天喝 2-3 杯。如果您打算加入糖和牛奶，建議使用少量糖量及脫脂牛奶。另一方面，研究目前沒有顯示茶是有助於脂肪肝的。

## 酒精

建議您避免常規和過量飲酒。加拿大一些協會建議男性應少於每週 14-15 量次，女性應少於每週 7-10 量次。需要指出的是，在肝病患者中，任何程度的飲酒量都有可能造成對肝的更多的損害。

注：1 量次 = 341mL (12 ounce/盎司) 的啤酒 = 約 1 杯 5 盎司的葡萄酒 = 1.5 盎司的高度酒精含量的飲品。

## 臨床研究

作為一種越來越普遍的疾病，脂肪肝已經吸引了許多研究人員。許多臨床試驗正在進行中，如果您有興趣，可以向您的醫生了解相關的信息。

## 脂肪肝的定期檢查

脂肪肝需要定期檢查血液測試來判斷它的病情發展程度。血液測試通常包括肝酶和肝功能的常規血液檢查。根據您病情的輕重程度，定期檢查的頻率會有所不同。同樣，根據您的病情，醫生也有可能建議定期

做腹部影像學檢查（例如腹部超聲波）。輕度的脂肪肝通常只需要每半年甚至每一年做定期檢查。在此基礎上，有些專科醫生也建議偶爾重新用 Fibroscan® 評估肝纖維化的程度變化。

此外，您的家庭醫生也應該定期檢查、預防、及治療其他代謝綜合徵的疾病，包括高血壓，糖尿病，高膽固醇和心血管疾病。

## 總結：

- 全球肥胖症及非酒精性脂肪肝患者還在持續增加：目前每 4 個成人有 1 位受此影響。
- 脂肪肝有不同的病程發展：脂肪肝，炎症（NASH），纖維化，肝硬化等。
- 代謝綜合症相關：需定期檢查並治療高血壓、糖尿病、高膽固醇及心血管並發症。
- 無特殊症狀，診斷於常規肝酶及肝功能血液測試或腹部圖像測試。
- 持續調整更好的生活方式是治療脂肪肝的關鍵。
- 飲食：低碳水化合物、低脂肪、及高纖維食品。
- 運動：有氧運動，每週 3-5 次，每次 20-30 分鐘。
- 逐步減重：現有體重的~5-10%。
- 每天 2-3 杯的咖啡對肝臟有益。
- 若無糖尿病、但是有 NASH 脂肪肝炎症患者，可以諮詢醫生有關維生素 E 治療。

## 主席 Joe Ip

轉眼間已踏入十一月份了，本互助團體今年的活動也隨著十一月份講座的完畢而結束。總結今年的活動，本互助團體除舉辦六次健康講座外，也積極參與多個較大型以關注華人健康為主題的展覽及推廣活動。通過這些活動、讓更多華人認識本團體的創辦目的是我們的首要任務，使華人關注肝臟健康的重要性，令一些不幸患有嚴重肝臟疾病的朋友和他們的家屬參加我們的活動更是本團體義工們的目標。通過這些大型活動，我們成功邀請了不少新朋友前來參加我們的講座。



攝於今年華人健康關注日活動

今年出席本團體主辦的健康講座人數除比往年多外，講座主題的覆蓋面也較往年廣泛。參加的朋友對講座的主題和講座的質素都給與正面的評價和讚賞，但當問及講座需要改善的地方時，朋友們總是沉默不語，不知道是我們做到無懈可擊還是朋友們怕善意的批評和意見會像冷水般傷害我們的工作熱誠。其實華人乙型肝炎互助團體從二零一零年成立至今，除義工們的努力外，更重要的是華人朋友們的積極參與和支持才能令到本團體得以壯大和成功。懇

請各位朋友提出寶貴意見，為本團體日後的發展添上動力。

值著今年本團體活動接近尾聲，本人想借次機會、再次感謝各位長期支持本團體活動的朋友、義務擔任講座主講嘉賓的專業醫護人士和義工們。多謝各捐款的商業機構、社區團體和出席講座活動並捐款支持本團體的朋友。期望你們的支持會繼續延續下去。祝各位身體健康！生活愉快！



會員參加健康講座後的交流小組

## University Health Network (UHN) 活動消息:

由加拿大中文電台 AM1430 協辦、為 UHN 中文健康教育基金 (Asian Community Health Fund)籌款之第九屆馬拉松電話籌款 (Chinese Radiothon 2018) 將於 2018 年 3 月 1 日舉行，請大家踴躍支持。

右圖: 多倫多全科醫院肝病中心總監 Dr. Harry Janssen (右一) 和註冊執業護士 Colina Yim(右二)與電台 DJ 攝於今年的馬拉松電話籌款活動



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。

Email: [liversupportgroup@hotmail.com](mailto:liversupportgroup@hotmail.com)

Tel.: 647-847-1572

## 健康肝臟知多少

歡迎各位朋友來信到 [liversupportgroup@hotmail.com](mailto:liversupportgroup@hotmail.com) 發問。除問題外，來信者的姓名和資料都不作刊登。所有問題將會轉交多倫多全科醫院肝病中心執業護士鄒潔美(Colina Yim, RN(EC), MN)解答

**問題:**我是乙型肝炎患者，最近驗血報告說我的肝臟發炎，肝酵素很高。家庭醫生建議我考慮服藥控制病情，請介紹最新的乙肝藥物以參考之用？謝謝！

**答:** Gilead 藥廠最新研發的口服藥 Tenofovir Alafenamide (Vemlidy) 已被加拿大衛生部 (Health Canada) 接納採用，藥廠內部研究報告指出 Vemlidy 與替諾福韋(Tenofovir)相比血液有更高的穩定性，因此可以以更低的劑量

服用，由於劑量較低，與替諾福韋相比，Vemlidy 改善了腎臟和骨骼的安全性參數。但現時政府之藥物援助計劃仍未將此藥物納入補助計劃內，祇有部份私人機構可包括入藥物保險內，患者請各自與醫生商討需要。

口服藥「替諾福韋」(Tenofovir)，即 Viread，的藥物專利權已屆滿，安省政府藥物援助計劃及許多私人藥物保險都會轉為配方副廠藥丸 (generic)；其實不論原廠或副廠其藥效都一樣，服用者無須過份顧慮。

多謝以下公司贊助本團體部分經費



藥房

Leyung Wong

Tel: 416.340.4800, Ext 2983 Fax: 416.340.4371  
25 Woodbine Downs Blvd., Toronto, ON M5W 6N5  
[www.thpharmacy.com](http://www.thpharmacy.com)

與多倫多全科醫院肝病中心攜手並肩 為您的專科藥物提供服

請支持多倫多全科醫院肝病中心 - 華人乙型肝炎互助團體

**支票抬頭:** Liver Education Fund, Toronto General and Western Hospital Foundation

**請註明:** Chinese Education Fund A/C# 579051250105

**地址:** Toronto General Hospital Centre for Liver Disease at Norman Urquhart Wing 13/F, 200 Elizabeth Street, Toronto, ON M4G 2C4 或直接把捐款交到多倫多全科醫院肝病中心

編輯: Flora Ken

醫學顧問: Dr. David Wong (肝臟專科醫生), Colina Yim (註冊執業護士)

委員會成員 (排名不分先後): Colina Yim, Joe Ip (主席), Flora Ken, David Cheung, Bonnie Ng, Larry Wong, Patricia Wong, Henry Choi, Christine Lam, Lucy Zhang, Lanky Lou

電郵: [liversupportgroup@hotmail.com](mailto:liversupportgroup@hotmail.com)

電話: 647-847-1572 (請留口訊)

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。

Email: [liversupportgroup@hotmail.com](mailto:liversupportgroup@hotmail.com)

Tel.: 647-847-1572