

守護您的「小心肝」：肝癌預防與保健指南

肝臟是人體沉默的器官，內部沒有痛覺神經，因此肝癌早期通常沒有明顯症狀。在台灣，肝癌長期位居癌症死因前列，但透過正確的預防與定期篩檢，可以大幅降低罹病風險。

誰是肝癌的高危險群？

- 慢性 B 型、C 型肝炎感染者（台灣肝癌最主要的原因）
- 患有肝硬化或嚴重脂肪肝者
- 長期酗酒習慣者
- 經常食用受黃麴毒素污染食物者（如發霉的花生、玉米）
- 有肝癌家族病史者

預防肝癌的六大黃金法則

1. 積極篩檢與治療 B、C 肝

若您不知道自己是否為 B、C 型肝炎帶原者，請務必進行抽血檢查。若確診感染，請配合醫師指示定期追蹤或接受治療。目前 C 型肝炎已有極高治癒率的口服新藥，B 型肝炎也能透過藥物有效控制。

2. 確認抗體與接種疫苗

若抽血檢驗發現體內無 B 型肝炎表面抗原與抗體，建議完整接種三劑 B 型肝炎疫苗，為身體建立免疫保護力。

3. 遠離黃麴毒素

黃麴毒素是極強的致癌物。請注意食材保存，避免食用發霉、過期的穀物、花生製品及豆類。開封後的堅果與雜糧，建議妥善密封並冷藏。

4. 拒絕來路不明的藥物與偏方

不隨意服用未經醫師處方的藥物、地下電台草藥或成分不明的保健食品，以免增加肝臟解毒負擔，引發藥物性肝炎。

5. 控制體重，遠離脂肪肝

維持理想體重，避免高糖、高油脂飲食。養成規律運動習慣，不僅能預防脂肪肝惡化成肝炎，也能讓身體機能維持在最佳狀態。

6. 戒菸與節制飲酒

酒精主要透過肝臟代謝，長期過量飲酒會引發酒精性肝炎甚至肝硬化；抽菸亦會加速肝臟纖維化並增加罹癌風險。

高危險群的「保肝」任務：定期追蹤

如果您是 B、C 肝帶原者或肝硬化患者，請務必每 3 至 6 個月 進行一次完整的肝臟檢查：

- 腹部超音波檢查
- 血液甲型胎兒蛋白 (AFP) 檢驗

早期發現，早期治療。定期的影像與抽血檢查，是戰勝肝癌最關鍵的防線！