

肝病

肝病禍害威脅全球 港人高危

肝臟具解毒、代謝和消化功能。若肝臟功能受損，除了會影響身體器官運作外，更有機會患上肝炎、甚至是致命率極高的肝癌。患上肝病，可說是一個終身計時炸彈。而本港環境污染嚴重，港人生活壓力大，令體內毒素增多，損害肝功能，令肝癌已成為本港第三號癌症殺手！不想被肝病纏身，應及早了解其成因，並作出預防措施，免受其害！

常見的肝病 可引致肝癌—乙型肝炎

乙型肝炎由過濾性病毒引起，令肝臟細胞發炎，損害肝臟功能，而且較難根治。本港10%人士為帶菌者，病毒經血液和體液傳染，嬰兒可由母體感染，與患者共用鬚刨、針筒，或性接觸均有機會感染。乙型肝炎可發展成肝硬化，甚至肝癌，乙型肝炎帶菌者患上肝癌的機會比一般人高出100-200倍！

港人愈見普遍的肝病 患者年輕化—脂肪肝

脂肪肝是由於脂肪於肝臟細胞過份積聚而成，可導致肝纖維化、肝硬化、肝癌，甚至死亡。高危因素包括癡肥、糖尿病、高血壓、飲酒過度等。

港人飲食漸趨西化，又缺乏運動，患上脂肪肝風險非常高，患者更有年輕化跡象，甚至波及兒童。現時西方醫學界仍未有根治脂肪肝方法，藥物治療只是針對病患者本身的疾病(如:高血脂)，而且更有可能造成肝酵素水平增加，心血管疾病風險提升等副作用！

肝病影響身體整體機能 預防肝病為上策

肝臟具多項功能，倘若肝臟機能不好，則無法使氣血通暢，保持身體精力旺盛。根據中醫五行理論，心肝脾肺腎互有關連，而肝腎同源，故肝虛弱會影響腎臟功能。另外心腎相剋，腎功能下降會連帶影響心臟功能，故應及早護肝，以防身體整體機能受損。

蠔肉精華有效護肝

要減低患上肝病機會，身體必須有足夠對肝臟有益的營養素，才能保持肝臟正常運作，而微量元素為護肝重要元素。食物中以蠔的微量元素組合最為豐富，故有「海中牛奶」之稱。多國研究均指出，蠔肉精華所含的豐富營養組合，能增進肝臟功能，具有保肝作用¹，並能減輕酒醉程度，改善酒精性肝功能障礙。蠔肉精華內的微量元素組合亦有助降低血液中三酸甘油酯，及肝臟的膽固醇含量²，從而有助減低患上脂肪肝的機會。但因蠔多含重金屬，多吃反而傷肝，故直接補充由蠔提取物製成，已去除雜質的天然健康食品為佳。

鯊魚的護肝成份-DAGE

若免疫力失衡，會增加患肝炎的機會，危害肝臟健康。多國科學家均指出，鯊魚肝臟有益物質DAGE(AKGs)對肝臟有保護作用。DAGE(AKGs)能有效改善及促進免疫力³，減低因輻射對肝臟所造成的損害⁴，維持肝臟的正常功能，減少肝病產生的機會，並能減少癌症(如:肝癌)電療帶來的副作用，有助增加存活率⁵。另外，研究亦發現，口服DAGE (AKGs) 補充品能補充於肝臟、腎臟、和肺部組織細胞內的脂質，從而強化這三個重要器官的細胞結構⁶，對維持人體正常運作，非常關鍵，值得多加攝取。

護肝生活小貼士

除了留意以上營養法則外，加上遵照以下小貼士，肝病危機自然離你而去！

- 多進食富含能護肝的DNA核酸食物如三文魚白子精華
- 多補充有助排毒的營養素，如:魚鯊烯(Squalene)，有助排走體內重金屬及毒素，減少肝臟負擔
- 定時運動，每星期最少做3次帶氧運動(如：游泳、跑步等)，每次30分鐘以上，以促進新陳代謝，及有助控制體重
- 勿胡亂服藥，以免增進肝臟負擔，增加患上肝病機會
- 注意個人衛生，避免接觸受血液污染的器具，降低感染乙型及丙型肝炎病毒機會
- 作息定時，晚上11至1時為肝修補的時間，故應於晚上11時入睡，及每天有8小時睡眠，讓肝臟能得到充份休息

參考:

1. Wang et al. Preparation and biological activity of polysaccharides from *Ostrea rivularis* in the East China sea. *Journal of Medical Postgraduates* 2006; 19(3): 217-220.
2. Kimura et al. Effects of extract of oyster on lipid metabolism in rats. *Journal of Ethnopharmacology* 1998; 59:117-123.
3. Ko, R. An evaluation of immunodulatory action of Squina Diacylglyceryl Ether (DAGE): The effect on concanavalin A-stimulated mouse splenocyte proliferation ex vivo and in vitro. *Research Report of The Hong Kong University of Science and Technology*. 2007.
4. Brohult et al. Effect of alkoxyglycerols on the serum ornithine carbamoyl transferase in connection with radiation treatment. *Experientia* 1972;28(2):146-147.
5. Brohult et al. Biochemical effects of alkoxyglycerols and their use in cancer therapy. *Acta Chemica Scandinavica* 1970; 24:730-732.
6. Blank et al. Dietary supplementation with ether-linked lipids and tissue lipid composition. *Lipids* 1991; 26:166-169.