

## 農友!介紹您認識肝病與安全農藥使用法

林妙娟

在一次的農家訪問，有位黃姓農友，很慎重的跟我說：「林小姐！妳身為農業推廣人員，妳也要重視農民罹患肝病的問題；應加強宣導農友，要秉著公德心使用農藥及有正確噴洒農藥的知識。根據我個人的推測，目前農民罹患肝病的比率相當高，至少有 6%，這都是與農藥有關……。」由這一則建議，引發了我在這裡詳細介紹大家認識肝病，並呼籲農友們，在使用農藥時要小心，並秉持公德心注意農產品於採收期不得有農藥殘餘毒之污染，同時也提醒您在高溫潮溼的花蓮地區，尤應注意花生及穀物之貯藏，及絕不吃發黴之花生、玉米、米等食品。

肝病是肝炎、肝硬化、肝癌的總稱。根據行政院衛生署所發佈 74 年度國人十大死亡原因，慢性肝炎及肝硬化死亡人數佔 3.46%，排行第六位；花蓮衛生局所統計的花蓮地區死亡人數高達 4.81%，排行也是第六位，肝炎常是肝硬化或肝癌的前身。肝癌是屬於癌症一種。癌症常是十大死亡原因名列前茅者，尤以男性之罹患率更高。肝炎可分為 由病毒感染之 A 型、B 型與非 A 型非 B 型肝炎。因長期受過量藥物、化學物質、酒精等之傷害，致使正常肝功能受損或壞死的肝病；農藥引起之肝病即是屬於此類。常吃受黃麴毒素污染食品如發黴之花生、玉米、米等易導致肝癌。

肝臟是在身體的那個部位？肝臟是位於我們身體腹部的右上方，在肋骨架的下面，正常情況之下，肝臟由腹部是摸不到的。肝臟的功能有五項：

- 一、營養的代謝：蛋白質、脂肪、醣類、維生素礦物質、酵素等的分解、活化及合成。
- 二、營養素的貯存：醣類、維生素及銅、鐵等營養素均需要貯存於肝臟，以備維持生命的代謝之需用。
- 三、裝造膽汁。
- 四、製造凝血梅元。
- 五、解毒功能：正常的肝臟對代謝廢物、限量的藥物、化學物質等，有代謝解毒的功能。

何謂肝炎？肝炎可分 A 型肝炎又稱感染性肝炎，主要傳染途徑，為口腔、糞便、污染的食物。B 型肝炎又稱血清性肝炎，主要傳染途徑為身體內所有分泌物、唾液、糞便、注射、輸血。非 A 型非 B 型，主要傳染途徑為輸血。以上三種肝炎之症狀均為食慾不振、噁心、嘔吐、黃疸、小便呈茶紅色。如無適當的療養，則將轉變為慢性肝炎或將有可能導致肝硬化，基而產生肝癌的可能性。

肝病之預防方法有：

- 一、不隨便打針。
- 二、帶菌者不應捐血。
- 三、除了家人外，避免和別人有親暱的接觸。
- 四、食前、便後徹底洗手。

- 五、不吃生冷、不潔的食物。
- 六、不與患肝炎的人共用食物、餐具、盥洗用具。
- 七、不吃發黴之玉米、花生、米、麵等食品。

肝病之治療法：

- 一、不要迷信偏方，而延誤治療或徒增肝臟的負擔。
- 二、要有足夠且充分的休息。
- 三、攝取足夠的營養並採用高熱量、高蛋白質（如牛奶、肉、魚、蛋、豆類食品），適量油脂飲食型態。
- 四、遇有肝患者昏迷時，要限制蛋白質之攝取量即如牛奶、蛋、肉類、豆類、豆製品不要吃，只吃適量的米飯、麵食、蔬菜、水果。
- 五、如有出現水腫或腹水時，必須再限制鹽之攝取量。
- 六、如兼有食道靜脈曲張，則必須限制食用過於粗糙、堅硬、大塊、油炸、油煎過老的食物，以避免對食道造成傷害，導致大量出血。
- 七、肝硬化病人有便秘時，要特別注意，必要時必須藉助藥物，以免糞便在腸中堆積，而導致細菌作用，產生「氨」，進入腦中，造成肝昏迷的原因之一。
- 八、肝功能不好的人盡量選擇不加任何防腐劑、色素、人工香料等添加物的天然食品，絕對禁止飲酒。
- 九、肝病到目前為止，沒有特殊的藥物可以治療也沒有任何藥物可驅除帶菌者身上的病毒，病人唯一可做的是「多休息、注意營養」。因此民間有謂：「肝病是一種富貴病，不能操勞，必須吃好的」。使肝臟不再受到任何傷害及額外的負擔，則可與常人一樣能過著正常的生活，享受美好的人生。

有正確的安全農藥使用法可減少農友罹患肝病的機會。因此於下提示您幾點安全農藥使用法：

- 一、調配農藥時不可觸及原液，萬一觸及，立刻用肥皂洗淨。
- 二、噴撒農藥時，應戴口罩、手套、穿著防毒衣，更不可飲食、抽煙。噴時注意風向，應於上風噴之，一天不要連續噴四小時以上，同時建議您定期做健康檢查。
- 三、農藥噴撒完畢，田間要插紅旗以示警誡，農藥空罐應放置於藥瓶收集桶內集中處理之。回家立刻淋浴。
- 四、不可隨意提高使用濃度，務必按照說明使用之。
- 五、噴藥後，務必按照說明於安全期採收之，切勿因搶價格，早上噴，下午採。切記「己所不欲，勿施於人」為人處事的道理。
- 六、使用劇毒農藥時，應注意可噴用之農作物別與方法，一般蔬菜應禁忌使用劇毒農藥。