

別被肝病打倒！



許 金 川

拾參、醫療保健

前言

「肝哪好，人生是彩色的，肝哪不好，人生是黑白的！」這句膾炙人口的廣告詞，刻劃了肝臟的重要性，卻也令人容易誤會，以為得了肝病，人生就是漆黑一片，了無生趣！事實上，只要有正確的觀念，勇敢面對，即使肝不好，人生依然可以是彩色的！

導言

肝病有很多種，輕、重程度也有不同，原因不同，保養及治療方式自然也不同，先要知道自己罹患的是哪一種肝病和嚴重度，才能「對症下藥」，找到最好的保養方式。國人常見的肝病依照罹病原因區分，可以歸類為下列幾種：

(一) 病毒性肝病

指濾過性病毒引起的肝病，主要的有 A、B、C、D、E 型五種，其中 A 型及 E 型肝炎不會引起慢性肝病，但 B 型及 C 型則會引起慢性肝炎、肝硬化及肝癌。B 型及 C 型肝炎患者依照肝臟變化情形，可以分為健康帶原者、慢性肝炎、肝硬化及肝癌（見表一）。

(二) 酒精性肝病

長期酗酒所引起的肝病，酒精本身直接或間接破壞肝細胞，抑制肝細胞合成白蛋白，導致肝纖維化，長久之後甚至會演變成肝硬化或

併發肝癌。

(三) 藥物性肝病

指服用西藥、中藥，或來路不明的偏方、秘方、草藥等各種藥物之後，所引起的肝臟傷害。

(四) 脂肪肝

肝細胞內有脂肪聚積，也就是肝比較「油」，常見原因包括肥胖、血脂肪過多、糖尿病、酗酒、藥物（如類固醇）及不明原因等，其中以體重超重為最常見的原因。

表一：B、C 型肝炎帶原者的肝臟變化

健康帶原者	感染 B 型肝炎或 C 型肝炎，但肝功能指數（GOT、GPT）一直都正常，超音波檢查也都正常，稱之為健康帶原者。
慢性肝炎	肝臟呈現發炎狀態，肝功能指數（GOT、GPT）持續半年以上不正常，且排除其他可能引起 GOT、GPT 升高的情形，稱為慢性肝炎患者。
肝硬化	由於肝臟長期持續發炎的結果，肝臟內纖維組織增生，將肝臟分割成許多的結節，整個肝臟變硬，稱為肝硬化。
肝癌	肝臟長癌。大部分的肝癌患者都是先有肝硬化，繼而衍生出肝癌，但健康帶原者或慢性肝炎患者，也可能跳過肝硬化，直接演變成肝癌。

均衡 新鮮 自然

肝病患者最佳飲食原則

「醫師，我得了肝病，要吃什麼才能補肝？」這是許多人常問的問題，尤其國人對吃最在意，動不動就喜歡亂補一番。事實上，「飲食均衡、新鮮自然」這八個字，是一般肝病患者「吃」的最高原則，而飲食均衡就是指各種食物，包括肉類、蔬菜、水果都要攝取，不要偏食，也不要特別多吃什麼、補什麼，因為只要消化、吸收正常，人體所需的各種營養素，包括蛋白質、脂肪、礦物質、維他命都涵蓋在裡面，不會缺乏。特別要注意的是：

(一) 急性肝炎發作時，為了促進肝臟組織修復，可以攝取比平常多 1.5 至 2 倍的蛋白質，如魚、肉類、牛奶等，避免攝取過多的動物性油脂及膽固醇。此外，也可以多吃水果，以增進維生素的攝取。

(二) 肝硬化患者，在初期及中期，要多攝取蛋白質，因為肝硬化時，肝臟合成蛋白質的功能不足，因此需要多補充肉類、豆類等富含蛋白質的食物。但一旦到了肝硬化末期，發生肝昏迷，這時反而要限制蛋白質的量，以免產生太多的氨及其他毒素，讓病情惡化，同時也要注意限制鹽分及水分的攝取。

(三) 脂肪肝患者要限制高熱量的食物。脂肪肝產生的原因有多種，如果是肥胖或高血脂引起的脂肪肝，就必須控制每天攝取食物的熱量，少吃富含脂肪的食物。

此外，包括健康帶原者、慢性肝炎患者平日所攝取的食物要求新鮮自然，加工食品和醃漬食物要盡量避免，以免多餘的化學物質貯積在肝臟內，增加肝臟的負擔。

BOX：菸酒與肝病

B 型肝炎帶原者抽煙產生肝癌的機率，可能比不抽煙者來得高，因為香煙中含有 1000 多種以上的化學物質，這些代謝產物在肝臟中容易與人體 DNA 結合而產生肝癌。

此外，喝酒也應該盡量避免，健康帶原者偶而小酌也許尚無大礙，但如果是嚴重的慢性肝炎或肝硬化，則應嚴格禁止喝酒，酒會傷肝，引起酒精性肝炎及肝硬化已是不爭的事實。

肝病病患用藥禁忌

「醫師，我肝不好，要吃什麼藥？」這也是門診常聽到的問題，事實上，大部分的藥物都在肝臟代謝，服用後會增加肝臟負擔，肝不好的人應儘量少吃藥，以免傷肝，尤其來路不明的偏方草藥、秘方更不要隨便嘗試，因為很多藥都具有肝毒性，一不小心可能引發肝炎，甚至猛爆性肝炎。

B 型肝炎患者尤其應該注意，不可隨便服用類固醇，也就是俗稱的美國仙丹，除了化學治療可能使用到類固醇之外，類固醇會快速讓病痛減輕，多用在關節炎或其他快速退燒的治療上，但卻可能抑制病人的免疫系統，讓病毒活性增加，造成肝炎急性發作，甚至演變為猛爆性肝炎，應特別小心！

需要服藥的肝病，目前包括：

(一) 慢性 B 型肝炎或 C 型肝炎，目前有抗病毒藥物可以治療，必要時可在醫師的指示下服用。

(二) 肝硬化患者體內容易缺乏維他命 B，可以適量補充。



拾參、醫療保健



BOX

在美國服用解熱鎮痛藥物 (tylenol) 引起的急性肝衰竭 (猛爆性肝炎) 是換肝的主要原因。在國內, 有不少的猛爆性肝炎常是由於濫用偏方草藥或秘方而來。

日常生活 慎防感染

不同類型的肝炎病毒, 有不同的傳染方式, 瞭解其可能的感染途徑後, 才能採取正確的預防方式。以 A 型或 E 型肝炎來說, 主要是經由不潔的食物及飲水所傳染, 所以民衆如果要到衛生條件較為落後的國家, 同時自己本身沒有 A 肝抗體, 可以在出國前先行注射 A 肝疫苗, 以產生保護力。

B 型和 C 型肝炎是經由血液、體液直接接觸傳染, 當身體皮膚、黏膜有傷口時, 病毒會從傷口入侵到體內。B 肝患者仍然可以擁有正常的性生活, 但應該注意, 如果另一半沒有帶原也沒有抗體, 必須趕快先打疫苗, 才不會遭到感染。

至於一般民衆在日常生活中, 則應避免不必要的針灸、刺青、穿耳洞、掛耳環, 此外, 在群體生活時, 也要避免與他人共用牙刷、刮鬍刀, 以免感染 B 型肝炎或 C 型肝炎。而更重要的是, C 型肝炎目前沒有疫苗可預防, 因此日常生活必須特別小心。

正常作息 保肝兼養生

肝病患者也可以像正常人一樣運動, 但在肝炎急性發作厲害, 或急性肝炎, 或肝硬化厲害時, 只適合輕度的運動, 避免過度勞累。總之, 「定時作息」不僅保肝, 也是平時保健養生的原則。此外, 肝病患者要放鬆心情, 不要過度擔心惶恐, 因為心理負擔太大, 也可能間接

影響病情。

定期追蹤 有效對抗肝病

肝臟沒有神經, 罹患肝病的病人大部分沒有自覺, 也沒有特殊症狀, 因此定期追蹤是對抗肝病最有效的方法。肝病患者可以依照下列準則, 與醫師配合, 定期回到醫院門診追蹤檢查, 若有異常才能早期發現、早期治療。

(一) B 型肝炎或 C 型肝炎健康帶原者

至少每半年要做一次肝功能及甲種胎兒蛋白檢查。至少一年做一次腹部超音波檢查。

(二) 慢性 B 型或 C 型肝炎患者

每 2、3 個月 (或更短, 依病情而定) 檢查一次肝指數, 每半年檢查一次胎兒蛋白, 至少每年做一次腹部超音波檢查。

(三) 肝硬化患者

至少每 4 個月到 6 個月要做一次完整的肝臟檢查, 包括肝功能、胎兒蛋白及腹部超音波檢查。肝硬化患者容易產生食道靜脈瘤, 若超音波檢查發現有脾臟腫大的現象, 應該定期做胃鏡檢查, 一般一年檢查一次, 但可隨病情需要調整。

(四) 肝癌患者

定期就診更為重要, 追蹤期間就要依病情決定了。

肝病種類多 療法因病情而異

在治療方面, 得了肝病該如何治療, 得看罹患肝病的種類而定。

(一) 健康帶原者

不管是 B 型或 C 型肝炎, 如果肝功能指數一直正常, 超音波也正常, 這些健康帶原者不需要用藥物治療, 目前沒有藥物可以將體內的

病毒去除，因此保持現狀與病毒和平共存，同時做好密切監控（即定期追蹤），就是最好的治療，不必也不可去吃補藥、偏方、秘方或健康食品。

(二) 慢性肝炎患者

如果肝臟一直發炎，肝功能指數一直居高不下超過半年以上，這些慢性肝炎患者，目前有抗病毒藥物可以治療。

(1) 慢性 B 型肝炎

如果肝指數在 2 倍以上（5 倍以上效果最好），可以考慮用干安能或干擾素治療。干擾素副作用較多，干安能副作用較少，但容易有抗藥性，以及停藥後比較容易復發的缺點。

不管是干擾素或干安能，兩者均無法將體內的病毒完全清除，但 e 抗原（B 肝病毒複製時製造的另一種蛋白質）可能消失，產生 e 抗體。

(2) 慢性 C 型肝炎

每週打 3 次短效型干擾素加上口服抗病毒藥物 Ribavirin，約有 45% 以上的患者肝指數可以回復正常，病毒可以消除；若以每週打 1 次的長效型干擾素加 Ribavirin 治療，則療效可以達到 60% 以上。

(三) 肝硬化患者

(1) 初期 B 肝或 C 肝引起的肝硬化，以抗病毒藥物治療，初步研究可以減輕肝硬化的程度，並且阻止肝硬化進一步惡化，但如果肝硬化嚴重，目前沒有藥物可以將硬化的肝軟化回來。如果硬化程度厲害，時常出現肝昏迷或常常發生食道靜脈瘤出血，釜底抽薪的治療辦法就是作肝臟移植。

(2) 酒精引起的肝硬化，在初期，如果戒酒，肝機能尚可慢慢的回復，但如果硬化已經

厲害，戒酒也無法讓硬化的肝加以軟化。

(四) 肝癌患者

肝癌的治療最重要的是要早期發現，如果發現得早，腫瘤大小在 3 公分以下就有多種治療方法。

手術切除是目前公認最好的治療方法，但如果肝癌部分太深，或數目太多（大於 3 個）或肝硬化太厲害，可以考慮作栓塞治療，如果數目在 3 個以下，大小又在 2 公分以下，可以考慮以酒精注射治療；如果體積在 3 公分左右，可以以微波電燒法或無線電頻電燒法治療。但是如果肝癌發現得晚，或已經侵入門靜脈、全身蔓延，在治療上則較為棘手，通常只有化學療法一途，但效果並不彰。

BOX: 肝病患者須注意的警訊

(一) 沒有症狀不代表沒有 B 肝、C 肝、肝硬化或肝癌

由於肝臟裡面沒有痛覺神經，加上肝臟潛能相當大，只要有部分正常的肝臟還存在，就可以維持正常的生活機能，因此，不痛不癢，體力好，能夠爬山下海，不代表肝臟就正常。肝臟的正常與否，需要靠完整醫學檢查，不是靠感覺。

(二) 肝癌應及早接受正統療法

肝癌早期沒有症狀，若診斷有肝癌，一定要跟醫師合作，密切追蹤或及早接受正統療法，不可存有僥倖心理，濫用偏方草藥，或隨意使用民俗療法，而延誤病情。

(三) 肝硬化患者應養成注意自己排泄物的習慣

食道靜脈瘤出血，常會有解黑便或便血情



拾參、醫療保健



形，一旦發現有此情形，必須儘速求醫。

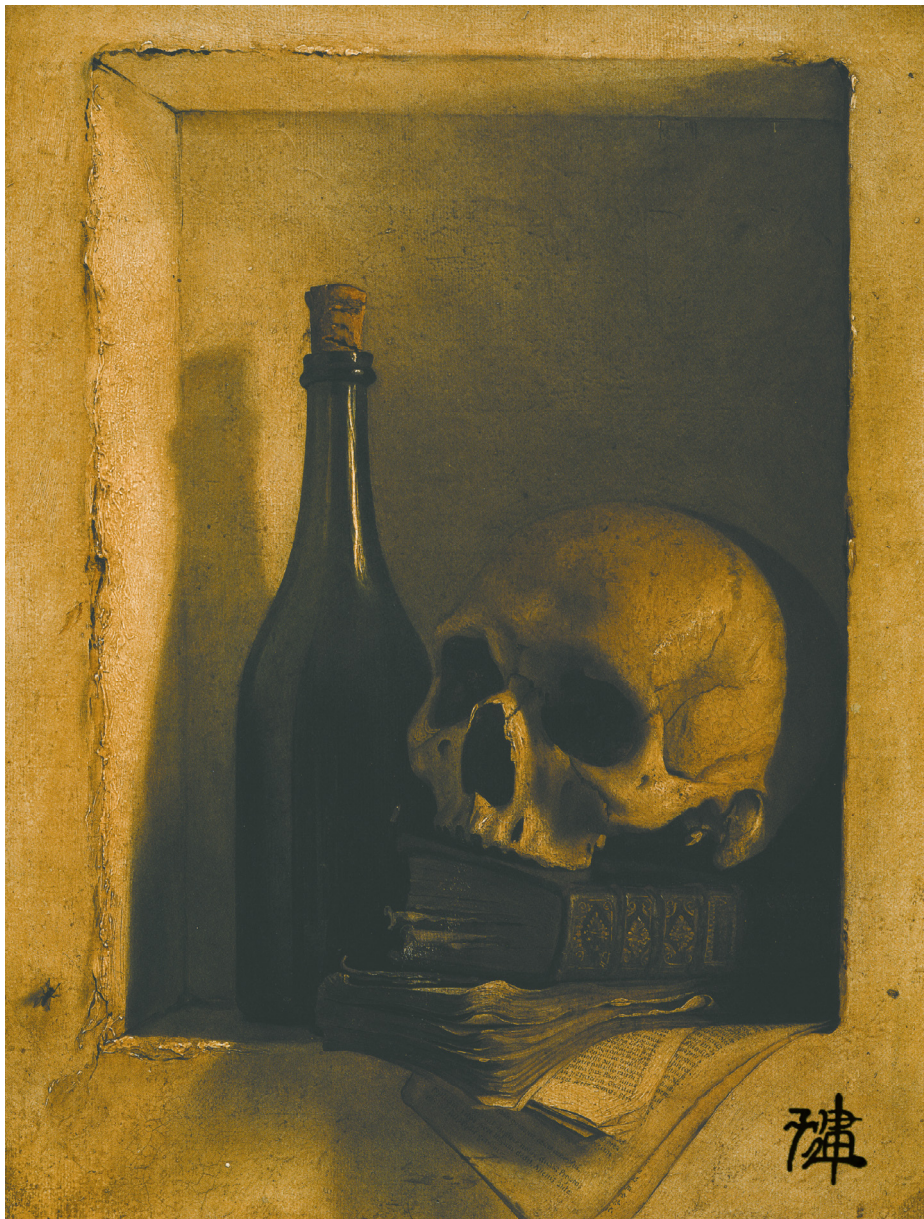
(四) 追蹤檢查不可間隔太久

檢查時間相隔太久可能在中間發生了變化而不自知，例如B肝患者5年未做超音波，這5年中間可能已長出肝癌，等到5年後複檢，可能已經肝癌末期，要做任何治療預後都不會太好。

【附註】：如有何肝病相關問題，可至肝病防治學術基金會網址 www.liver.org.tw 查看相關資料，或者寫信到肝爹信箱 ask@liver.org.tw 或撥免費肝病諮詢專線：02-23825234 詢問。♣

(本文作者現職為臺大醫學院內科教授、財團法人肝病防治學術基金會執行長)

拾參、醫療保健



沒有什麼比忠告更令我們難以接受。——約瑟夫·愛迪生