

肝炎/肝病疾病衛教指導

肝臟位於人體的右上腹，有兩條血管供應血液 3/4 是肝門靜脈，1/4 是肝動脈。肝臟內是沒有神經，所以一般慢性肝炎及肝硬化是不會覺得疼痛，但肝臟的表面是由腹膜這個薄膜所覆蓋，腹膜有神經，所以當急性肝炎、肝臟腫大或肝癌末期轉移、破裂時，才會感覺疼痛。肝臟也是人體最大的化學工廠，幫助解毒代謝及製造凝血因子。

一、何謂肝炎：

指肝細胞遭受外來的(病毒、酒、藥物)破壞而造成壞死現象。一般常用 GOT/GPT(AST/ALT)的數字來判斷肝是否有發炎。

二、肝病的症狀有哪些：

肝病的症狀就是沒有症狀，但有一些人會感到疲勞、腹脹、食慾不振、噁心嘔吐、黃疸等症狀時則表示肝病發炎很厲害。

三、肝病的種類：

1. 病毒性肝炎：A、B、C、D、E... 以 B、C 肝炎最常見。

| 病毒肝炎 | A 型肝炎 | B 型肝炎 | C 型肝炎 | D 型肝炎 | E 型肝炎 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 傳染途徑 | 糞、口 | 血、體液 | 血、體液 | 血、體液 | 糞、口 |

2. 酒精性肝炎(請戒酒)。

3. 藥物性肝炎(勿濫用藥物)。

4. 新陳代謝異常性肝炎：威爾遜氏症但很少見。

四、如何照顧自己的肝臟：

1. 認識自己是哪一型肝炎。

2. 避免輸血、共用針筒針灸、紋眉、刺青、共用毛巾及刮鬍刀等...。

3. 戒菸、戒酒。

4. 不要亂服偏方草藥、成藥。

5. 不要熬夜且適當運動及休息。

6. 不要吃生食或加工、發霉、過期的食物。

7. 少吃刺激性、油膩的食物(油炸類、辛辣類、濃茶... 等)。

8. 儘量以植物性蛋白質來補充(非基因改造大豆製品)及蔬菜水果。

9. 少吃花生製品、豆瓣醬、豆腐乳、臭豆腐等，(因此類型的食物易產生黃麴毒素增力肝臟負擔)。

五、定期追蹤：定期 3-6 個月抽血檢驗：

1. GOT/GPT：表示肝臟發炎程度(標準值：39/43 IU/L)。
2. Albumin/Globulin 白蛋白/球蛋白：表示肝臟功能和身體代謝有關(標準值：> 3.5/2.5)。
3. AFP 胎兒球蛋白：表示肝癌指標(標準值：<7)。
4. 定期每三至六個月做超音波檢查，查看肝臟表面是否有異狀，如：肝炎、肝硬化、腹水等…。

六、肝病的治療：

1. 保肝片：含多種維他命、磷脂質的營養以幫助肝臟細胞修補，但無法抑制病毒複製。
2. 干擾素+抗病毒口服藥：增強人體免疫系統功能，加以抵制及殺死病毒達到治療效果。
3. 惠立妥、貝樂克、喜必福及韋立得：能快速抑制 B 型肝炎病毒複製，避免肝臟疾病。
4. 夏奉寧、索華迪、賀肝樂、易奇瑞+維建樂、艾百樂：口服小分子抗病毒藥為治療 C 型肝炎的首選藥物，治療療效高且安全性佳，能緩解肝臟疾病的惡化。


參考資料

劉雪娥總校閱(2016) · 成人內外科護理 (七版) · 台北：華杏

余秀珊、白明忠 (2016) · 慢性 C 型肝炎病毒 (Hepatitis C virus, HCV) 在台灣東部地區感染與治療之現況 · *Journal of Biomedical & Laboratory Sciences*, 27(3), 95-102。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉衛教室分機 3313

保肝小組專線：05-2779701

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2021 年 10 月校閱