

肝病的一般常識

肝病是台灣的國病，在行政院衛生署 98 年統計國人主要死因中，癌症仍為十大死因的首位，其中肝癌排名第二，且慢性肝病也位居第八名。依性別區分，肝癌為男性死因第一名，女性為第二名。

肝臟位於人體的右上腹部內，有兩條血管供應， $3/4$ 是肝靜脈， $1/4$ 是肝動脈。肝臟內是沒有神經只有外層包膜才有，所以一般肝硬化及慢性肝炎是不會痛，只有在急性肝炎腫大或肝癌末期破裂轉移才會痛，肝臟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 的數字來判斷肝臟是否有發炎。

二、何謂肝病的症狀

肝病的症狀就是沒有症狀，但是有些人會感到



疲勞、腹脹、食慾不振等症狀並不一定是肝病，
但有時肝病發炎厲害時也會發生這些症狀。

三、肝病的種類

1. 病毒性肝炎：A、B、C、D、E，以B、C型肝炎
最常見。

傳染途徑：A、E型肝炎經由糞口傳染。

B、C、D型肝炎經由血液、體液傳染。

2. 酒精性肝炎(請戒酒)。

3. 藥物性肝炎(勿濫用藥物)。

4. 肝硬化。

5. 肝癌。

四、如何照顧自己的肝臟

1. 認識自己是那一型肝炎。

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. 不要抽菸及喝酒。

4. 不要亂服偏方草藥。

5. 不要吃生食。



6. 不要熬夜且適當運動及休息。
7. 不要吃加工、發霉、過期的食物。
8. 少吃刺激性食物(油炸類、辛辣類、濃茶..等)。
9. 少吃油膩食物。
10. 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加肝臟負擔)。
11. 適量高蛋白質(植物性蛋白質，如大豆製品)及蔬菜水果。

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。
2. Albumin/Globulin 白蛋白/ 球蛋白：表示肝臟功能。
3. AFP 胎兒球蛋白：表示肝癌指標。
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…。

