

肝臟疾病知多少？

肝臟是人體中最大、最重、耐久力最強、功能最多的器官，肝若有病，則牽動全身。平日應注意均衡而豐富的營養，睡眠充足，大便暢通、適度運動、避免過勞，是為保肝之道。

台北市家計中心／任宜蓀

肝 臟是人體重要器官，它的任務不只一種，包括下列幾項：

一、分泌膽汁：每天約分泌500～800cc的膽汁，通常膽汁在肝臟造成之後，便儲藏在膽囊裡，濃縮後，由輸膽管進入十二指腸，供消化食物之用。

二、儲藏物質：除製造膽汁以外，對來到肝臟血液中的碳水化合物及蛋白質如認為有餘時，便會將它轉換為肝糖、脂肪而儲藏起來；如維他命A、D過多也予以儲存，以備有特殊的體力消耗時，再放出血液中，以應身體急需。

三、尿素的合成：蛋白質經消化酵素的作用，變為氨基酸，被吸收到血液中；但氨基酸再經分解就產生阿摩尼亞，對人體有害的阿摩尼亞經肝臟與碳酸氣結合，變成尿素，經由腎臟排洩出去。

四、解毒作用：肝臟可將體外進入體內以及體內所產生的毒素，變為無害的物質，再與膽汁一同輸入十二指腸，或

由血液送到腎臟排泄出去。此外，肝臟可調節循環全身血液量，和調節體內水分與鹽分的功能。最近更發現肝臟對各內分泌器官製造荷爾蒙的量，有調節的功能，所以肝臟如果不健康，則荷爾蒙的分泌就會受影響。

肝病的類型

因此要了解肝病，最好對肝病先有基本的認識。肝病有多種，有的是肝臟本身直接受到疾病侵襲，有的則因其他器官疾病牽連而引起。有的幾乎是肝臟全部均致病者，有的僅是肝一部分有病。

肝臟全體均受同等程度侵害的肝病，有流行性肝炎、肝硬化、脂肪肝、澱粉狀肝、肝萎縮等。

肝臟一部份受侵害的肝病，有肝梅毒、肝結核、肝放射菌病、肝膿瘍、血吸蟲病、肝蛭、肝胞病蟲病、肝癌、肝惡性淋巴肉芽腫等。

其他器官的疾病足以連累肝臟者，有肺炎、腸室扶斯、

肺結核、糖尿病、巴西多氏病、甲狀腺病及心臟病等，多容易引起肝病。

而營養不良貧血、出血過多及麻醉藥使用過多等，也都容易傷及肝臟。

肝病的原因

肝病的原因有多種：(1)由細菌、濾過性病毒、螺旋原蟲、阿米巴、寄生蟲等微生物感染而起的。

(2)由化學物質中毒所產生的，如酒精中毒、砒中毒、磷中毒、苯中毒等。

(3)由營養不良而引起的，如醣質缺乏、脂肪攝取過多、蛋白質及維他命缺乏等。

(4)因血液循環不良或癌症而起的，一般而言，營養不良、飲酒過多、心身過勞皆會引起肝臟疾病。

另外，急性肝炎大多是由於感染了濾過性病毒，有少數是由於化學藥品中毒；急性肝炎又可分為「流行性肝炎」與「血清性肝炎」二種。

流行性肝炎是吃了有這種

病毒素污染的食物而受到傳染。已患有急性肝炎的人，所排出的大便中含有這種病毒素，如果這種毒素沾染到食物上或飲水裡，其他的人吃下去，便會受到傳染而得流行性肝炎。

血清性肝炎，則因接受輸血而輸入了有這種病毒的血液或血漿而發生的。

這些病毒在肝臟內破壞肝細胞，使肝臟發生嚴重的炎症，以致肝臟功能衰退，膽汁分泌情形不良，於是發生「黃疸」。

症狀有近似感冒的發熱、身體疲軟、食慾減退、腹痛、噁心作嘔，這樣幾天之後就有黃疸出現（眼白及皮膚很快黃起來），肝臟也腫起來了。此時肝臟腫大，用手撫摸肝臟部位，有的會感到硬固。這時病人尿變成濃褐色，大便變成灰白色。

就醫與治療

早期就醫是最要緊及最佳的方法。多數病人在兩三早期內就會好轉；但是也有長時期症狀不消失，食慾不振和疲勞。如果黃疸加強，症狀惡化，意識朦朧，陷入昏睡而死亡。這種情形不多，但並非沒可能，所以患了肝炎，千萬疏忽不得。

治療以安靜臥床休息，避免消耗體力活動為要。黃疸消退前絕對須臥床休息，大便須暢通、攝取高蛋白質及維他命豐富食物。如果食慾太差時，

可由醫生注射氨基酸、葡萄糖及維他命等補充。必須特別注意的是，酒類絕對禁飲。

慢性肝硬化

肝硬化是肝細胞不斷受到破壞，而細胞周圍組織也變形，使肝臟變硬的疾病。因為肝細胞受到某種物質破壞，其餘未遭到破壞的肝細胞會再生出更多的新細胞來，纖維組織也隨著增生；如果破壞肝細胞物質不斷侵入肝臟，而不斷由肝臟再生新細胞，但也不斷受更大破壞時，最後將導致肝細胞大量壞死，纖維組織也起收縮，使肝臟縮小變硬。肝硬化後，就不能正常活動，進入肝臟的血液也不暢流，而引起種種症狀。

肝硬化原因很多，有因肝炎轉變為慢性化的，有因飲酒、心臟病或梅毒等引起，其中以酒和肝硬化的關係最深，患肝硬化者半數是常年大量飲酒的人；也有例外，更大原因是長期營養不良。因為長期缺乏營養，尤以蛋白質與維他命缺乏，而脂肪又吃得多，會使肝細胞萎縮、退化，終至死亡。

肝硬化是慢性病，所以初期症狀不明顯，除了沒精神、食慾差、容易疲勞、心情鬱悶、右上腹痛、輕微發熱、黃疸等之外，到最後才逐漸出現硬化特有症狀：腹部積水、體瘦衰弱、肚子膨脹、近肚臍處靜脈粗浮、吐血，最後陷入昏睡中而死亡也有。因此早期治療、臥床休息，配合高蛋白飲食，以氨基酸、葡萄糖、維他命大量投入，痊癒是大有希望的。

肝臟是人體中最大、最重、溫度最高、耐久力最強、功能最多的器官，可以說是肉體的首都，我們說精神中心在大腦，那麼也可以說肉體的中心在肝臟。單就肉體方面而言，善保肝臟的健康，就是最佳的長生不老之法。

總而言之，肝的保健，在日常生活中應注意均衡而豐富的營養、日日通便、良好的睡眠、適度的運動、禁絕煙酒、且不可亂服藥物，保持身心舒暢，並避免過勞。

