

# 人生的色彩

## ——淺談慢性肝炎和肝硬化

「肝哪好，人生是彩色的；肝哪不好，人生是黑白的！」這句廣告詞，一語道出肝臟的重要性。

小李 35 歲，是忙碌的業務員，交際應酬多，常熬夜加班，日前，在連續幾天的應酬後，他突然感到全身疲倦，食慾不振，腹部疼痛，到醫院求診時發現肝指數(GOT, GPT)升高，輕微黃疸，進一步檢查後發現小李是 B 型肝炎帶原者，且因不當的生活習慣和飲酒，肝臟已出現輕度肝硬化。

醫生告訴小李要定期追蹤，要戒酒，不要熬夜，但小李休息幾天後，便把醫生的叮嚀拋到九霄雲外，開始喝酒應酬，也沒有定期追蹤，另外，還在友人介紹下，買了來路不明、宣稱可以治療肝硬化的「養肝丸」，但吃了這些號稱有神奇療效的健康食品，小李身體並沒有改善跡象，反而持續疲倦、不定時的腹痛和愈來愈差的食慾，於是小李又回到醫院，醫師發現小李罹患肝癌並且已是重度肝硬化。

肝病素有國病之稱。衛生署統計國人十大死因，惡性腫瘤連續 25 年蟬聯第 1 名，其中肝癌是男性十大癌症死因的第 1 名，女性

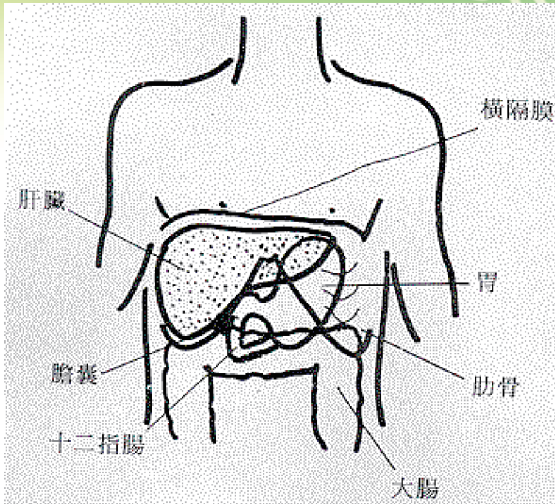


十大癌症死因的第 2 名，同時慢性肝炎和肝硬化也是國人十大死因的第 6 名——這些肝病與 B 型肝炎有絕對關連性，門診常有民眾因疲勞或不舒服，懷疑自己有肝病，前來求診，坊間訴求補肝保肝的健康食品屢見不鮮，但不少觀念是錯誤的，反而誤導民眾，以致於「補肝不成反傷肝」。

### 肝病三部曲：肝炎 → 肝硬化 → 肝癌

肝臟是人體內最大器官，位於右上腹，主要負責合成儲存身體所需的營養素、分泌膽汁和分解藥物和毒素，因肝臟並沒有神經分布，所以當它受到傷害，也很少表現出明顯不舒服，肝臟自我修復能力強，若傷害沒有持續，肝臟仍





定。少部份的人會有輕微食慾不振、疲倦、噁心、嘔吐等症狀。隨著病情進展到中、重度肝硬化或肝癌時，才會出現明顯的食慾不振、全身疲倦、黃疸、腹水，甚至肝腦病變、肝衰竭。常見的慢性肝炎有以下幾種：

## 病毒性肝炎

在台灣，「病毒性肝炎」是導致國人肝硬化和肝癌的主要原因。其中以 B 型肝炎和 C 型肝炎最常見。

然可以維持正常運作，這也就是大多數肝病初期，民眾不易自我察覺且容易忽略的原因。

正常的肝臟外觀就像市場上所看到的豬肝一樣色澤紅潤、平順光滑、柔軟有彈性。但當肝臟細胞不斷受到病毒、酒精、脂肪或其他因素的傷害，便是我們所說的「肝炎」。肝炎會造成肝細胞受到破壞，長期慢性的肝炎，會使肝臟細胞纖維化或結節化，外觀色澤暗淡，表面粗糙、凹凸不平，變的像苦瓜一樣，這就是俗稱的「材肝」，有時超音波檢查時，醫師會告訴病患「你的肝粗粗」。慢性肝炎如果不控制，隨著肝臟不斷受到破壞，便產生肝硬化和肝癌了，此時肝臟已無法修復，且無法維持身體的運作，尤其是 B 型肝炎和 C 型肝炎患者有很高的機會演變成肝硬化和肝癌。

## 慢性肝炎的症狀

慢性肝病初期多無症狀，常須經由抽血檢驗或肝臟超音波檢查才能確

## B 型肝炎

B 型肝炎被稱為國病，主要原因是早期台灣被 B 型肝炎感染的人口相當多，大約每 5 個人就有 1 個人是 B 型肝炎帶原者。而 B 型肝炎帶原者不僅會傳染 B 型肝炎給別人，更可怕的是會引起慢性肝炎，導致肝硬化和肝癌。慢性 B 型肝炎帶原者大都沒有明顯的症狀，而且肝功能檢



© & http://www.cheerzhangover.com/horrors.htm

查也可能是正常的，可謂是真正的「隱型殺手」。據統計約有 2/3 民眾不知道自己是 B 型肝炎帶原者。

B 型肝炎的傳染方式，早期輸血和母親生產時傳染給小孩是最主要的原因，隨著全面血液篩檢、產婦篩檢和新生兒全面接種 B 型肝炎疫苗，這種情形逐漸減少。取而代之的是因性行為、洗腎、穿耳洞、刺青、共用針頭、牙刷或刮鬍刀等方式傳染 B 型肝炎。

目前並沒有藥物可治癒 B 型肝炎，民眾千萬不要聽信草藥及偏方，甚至購買來路不明的黑藥丸，以免反而增加肝臟負擔，花錢傷身，得不償失，現在 B 型肝炎的治療方式，是藉由藥物控制肝臟發炎，避免疾病進展到肝硬化或肝癌，目前對 B 型肝炎治療效果較好的是「干擾素」加「抗病毒藥（肝安能、肝適能）」。

然而，不是所有的 B 肝帶原者都適合接受目前的藥物，還是要經醫師評估，找出最適合自己的治療方法。

## C 型肝炎

C 型肝炎是台灣地區肝病猖獗僅次於 B 型肝炎的第二號殺手，C 型肝炎主要因接觸到被 C 型肝炎病毒感染的血液而傳染，如輸血、受污染的牙科器械、穿耳洞、刺青、共用針頭、牙刷或刮鬍刀等。在台灣，許多民眾喜歡到藥局或密醫打針，共用受污染的針頭可能是主要的感染源。但目前 C 型肝炎無疫苗可預防。

C 型肝炎比 B 型肝炎有更高的機會進展到肝硬化和肝癌，因此更不可掉以輕心。此外 C 型肝炎患者的肝功能 (GOT, GPT) 常高高低低，民眾常因一次的肝功

正常，以為 C 型肝炎好了，而疏忽定期追蹤。但比 B 型肝炎幸運的是，C 型肝炎已有不錯的治療方法。在國內經由醫師評估後，藉由「干擾素」加抗病毒藥「雷巴威林 (Ribavirin)」治療後，約 5 成 - 7 成的民眾體內找不到 C 肝病毒。因此有 C 型肝炎的民眾應立刻尋求醫師的評估，接受適當的治療。

不論你適不適合接受「干擾素」搭配「抗病毒藥」的治療，所有 B 型或 C 型肝炎患者，平時都切記不要飲酒、熬夜，且勿聽信偏方、亂服用藥物，避免增加肝臟的負擔。建議 3 - 6 個月追蹤 1 次肝功能、胎兒蛋白和肝臟超音波，而且要終身定期追蹤。若本身沒有 B 型肝炎抗體的人，也可藉由注射 B 型肝炎疫苗獲得保護力。

## 酒精性肝炎

酒精性肝炎是長期喝酒所引起的肝病，在美國這是肝硬化的主要原因。在台灣，B 型肝炎、C 型肝炎等慢性肝炎患者如果又長期大量喝酒，便會加快肝病惡化速度。引起酒精性肝病與所喝酒的種類無關，只跟飲酒量 (純酒精量) 與喝酒的期間有關，只要有喝，就有傷害。因此喝的愈多，酒愈濃，時間愈久，對肝臟的傷害愈大。所以當你檢查出脂肪肝時，已告訴你若不開始戒酒，則你的肝炎三部曲就要開始了，酒戒得愈早，人生愈彩色。

## 藥物或毒素性肝炎

肝臟是藥物代謝的主要器官，也是主要的解毒器官，因此有很多藥物和毒素在肝臟代謝，在代謝過程中有些會引起肝炎的現象。藥物如部分的抗黴菌藥、抗結核

藥、抗生素、普拿疼和部分中藥等。毒素有四氯化碳、重金屬、酒精和食物中的黃麴毒素等。

## 脂肪肝

脂肪肝，就是俗稱的「肝包油」或「粉肝」，近年來因營養過剩且缺乏運動，成人約 1/3 有脂肪肝。脂肪肝常見的原因有：體重超重、血脂肪過多、糖尿病、酗酒、藥物、慢性肝炎及不明原因，其中以「體重超重」為最常見的原因，雖然脂肪肝大多是良性，但民眾仍要積極控制造成脂肪肝的原因，如治療肝炎、控制體重、戒酒、節制飲食、加強運動且要定期追蹤。


## 肝硬化

肝臟不斷受到傷害，便無法發揮正常的再生功能，因此肝臟就逐漸纖維化，長期下來就變為肝硬化。大部分早期肝硬化都沒有症狀，而且肝功能 (GOT, GPT) 是正常的。不過隨著肝硬化的進展，便會出現包括肝昏迷、食道出血、腹水，甚至是肝癌，目前並沒有任何方法可以讓肝軟化回來，所以只有好好的保養你的肝，才可以減緩肝硬化速度，目前「根治」肝硬化的方法，只有「換肝」一途。

## 「顧肝」不是口號，要從生活中做起

經由上面的介紹，相信大家對慢性肝炎和肝硬化有一定的認識。但肝炎並不可怕，可怕的是你的忽視或錯誤的保肝觀念。如果有正確的認識，遵從醫師的治療，一定可以成功對抗肝炎。

照顧肝臟沒有捷徑，要從日常生活中

做起，更沒有什麼仙丹妙藥，可養肝強肝，若靠藥物「顧肝」常反而「傷肝」，現在就從「愛肝守則」去照顧自己的肝吧。 

### 愛肝守則

- 請勿亂服藥物，來路不明的草藥和偏方。
- 無肝炎抗體者，應接種肝炎疫苗。
- 有慢性肝炎者，應定期接受追蹤檢查。
- 避免不必要的輸血。不要注射毒品。
- 不要任意在藥局或密醫打針。
- 穿耳洞、刺青、紋眉宜小心避免感染。
- 不要共用牙刷及刮鬍刀。
- 不要嫖妓。
- 規律生活、避免熬夜、注意充分休息及睡眠外，請勿酗酒及抽煙。
- 均衡的飲食，避免不新鮮或發霉的食物。
- 多吃蔬菜水果，少吃油膩的食物。
- 保持適當的體重，避免肥胖。
- 注重飲食及飲水的衛生。
- 保持輕鬆的心情，並每日做適量的運動。

作者：楊百文醫師  
學歷：中國醫藥大學中醫學系  
經歷：彰化基督教醫院外科醫師  
衛生署台中醫院家庭醫學科醫師  
現任佛教慈濟綜合醫院大林分院家庭醫學科醫師  
專長：家庭醫學、一般內科、中西醫學