

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(2024) · 成人內外科護理 (第 9 版) · 台北：華杏

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
2025 年 10 月校閱