

好 心 肝

健康
護
照

財團法人肝病防治學術基金會 醫療法人好心肝基金會

地址：台北市公園路30-1號6樓

電話：02-23811896 傳真：02-23313463

email：ask@liver.org.tw

高雄分會

義大醫院：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150917 傳真：07-6150916

台南分會

台南市立醫院：台南市東區崇德路670號

電話：06-2609926 轉 26303 傳真：06-2907093

嘉義分會

嘉義基督教醫院：嘉義市忠孝路642號

電話：05-2765041 轉 2513 傳真：05-2765041轉2532

好心肝免費諮詢專線：0800-000-583

全球肝病資訊網：www.liver.org.tw

好心肝基金會全球資訊網：www.goodliver.org.tw



衛生福利部國民健康署 指導



財團法人
肝病防治學術基金會



醫療法人
好心肝基金會 編印

個人基本資料

姓名：_____ 性別：_____

出生日期：_____年_____月_____日

就診醫院：_____醫院

病歷號碼：_____

住址：_____

電話：(公)_____

(宅)_____

手機：_____

e-mail：_____

緊急聯絡人姓名：_____

電話：_____

好心肝健康護照目錄

一、肝病是什麼？

認識肝病	04
病毒性肝病	05
肝硬化	07
肝癌	08
其它種類肝病	09
其它常見肝臟問題	10

二、如何檢驗肝病？

驗血報告怎麼看？	11
病毒標記解讀	14
常見檢驗項目正常值	16

三、我該注意什麼？

追蹤檢查	17
肝病病人怎麼吃？	19

四、保肝十大守則 21

五、我的記錄表

疾病診斷	22
血清生化檢查	23
病毒標記檢查	29
超音波檢查報告	30
疫苗注射記錄	31

好心肝 誠心提醒您

肝臟是沉默的器官，
加上國人對肝臟的認識不足，
因而每年都造成許多不幸。

本基金會自成立以來，即透過各種管道
不斷提醒國人注意自己肝臟的健康。
希望這本小冊子能像您的守護神一般，
時時提醒您，主動關懷您的寶貝肝，
享受健康的彩色人生！



財團法人肝病防治學術基金會

董事長

許金川



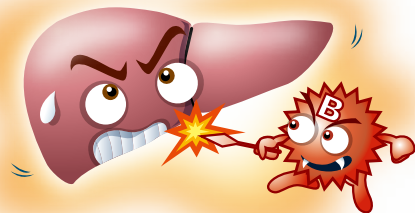
肝病是什麼？

認識肝病

慢性肝病（慢性肝炎、肝硬化及肝癌）是國人健康之大敵。在台灣每年約五千~七千人死於肝癌，五千人死於肝硬化和慢性肝炎。

近二十年來，肝癌是癌症死因前二名。所以肝病可以說是台灣地區最常見之本土病，也是我們的國病。因此全體國人應同心協力，共同研究防治之道，以維護國人之健康。

肝病可由其病因分為病毒性肝病、酒精性肝病、藥物或毒物性肝病及新陳代謝異常性肝病。





病毒性肝病

病毒性肝病指因病毒所引起的肝病，包括急性肝炎、肝硬化、肝癌。在台灣，以病毒性肝病所引起的肝病危害最廣，且對國人之健康影響最大。

有多種病毒可以引起肝炎，其中主要變化在肝臟的有五種，即是A、B、C、D、E型肝炎病毒。B、C、D型肝炎病毒會導致慢性肝炎、肝硬化，甚至肝癌。但A、E型肝炎一般不會演變成慢性肝炎。

● A型及E型肝炎

A型及E型肝炎是經由不潔的食物及飲水傳染。早期環境衛生較差，A型肝炎較盛行，但隨著環境改善，目前較少見。

E型肝炎在國內沒有大流行過，主要是國人出國旅遊從疫區感染帶回來的。預防措施是注意飲食、個人和環境衛生。A型肝炎可以施打疫苗以預防感染，E型肝炎則尚無疫苗。

● B型肝炎

B型肝炎是經由血液及體液傳染。台灣的B型肝炎約有一半是經由母子「垂直傳染」，另一半是「水平傳染」得到的。

預防傳染的方法是避免不必要的打針、輸血、刺青、穿耳洞，不共用牙刷、刮鬍刀。若尚未感染過B型肝炎病毒，須注射B型肝炎疫苗。

● C型肝炎

C型肝炎傳染途徑與B型肝炎差不多，主要由血液及體液傳染，很少經由母子垂直感染。C型肝炎目前仍無疫苗。

● D型肝炎

D型肝炎是一種有缺陷的病毒，需要B型肝炎表面抗原配合，才有感染力，也就是D型肝炎病毒只會感染B型肝炎患者。

D型肝炎主要由嫖妓和靜脈毒癮而感染，因為約25%性工作者和80%靜脈毒癮患者都是D型肝炎的病患。預防D型肝炎的方法就是預防感染到B型肝炎，同時避免靜脈毒癮及不正當之性行為。



肝硬化

肝硬化是由於肝細胞壞死後，纖維組織增生，肝臟變硬，表面凹凸不平像苦瓜一樣。形成的原因主要是B、C、D型肝炎病毒引起，其他尚有酗酒、藥物、自體免疫問題、新陳代謝等。

肝硬化的人比一般人更容易發生肝癌，應該定期檢查。但是如果控制得當，肝硬化的人還是可以擁有彩色人生。

感染B、C、D型肝炎後，一部分患者會變成慢性肝炎，慢性肝炎中部分會演變為肝硬化，其中部分患者最後會罹患肝癌，這就是所謂的慢性肝病三部曲。



肝癌

肝癌早期無症狀，如果等到症狀出現才就醫，多半是晚期了。因此，定期檢查非常重要，因為早期發現的肝癌是可以治療的。早期診斷肝癌的方法是抽血檢驗血中胎兒蛋白及腹部超音波檢查。

● 肝癌的高危險群

肝硬化病人發生肝癌的機會最高。

慢性肝炎、B型帶原者或感染C型肝炎發生肝癌的機率比一般人高。

家族中有人得到肝癌者，其他家人發生肝癌的機會較大，發病的年齡也較輕。

※若不知道是否為肝癌的高危險群，應至醫院接受檢查，檢驗是否有B型肝炎抗原，C型肝炎病毒抗體及肝功能。萬一屬於高危險群，就應定期接受肝癌的篩檢，千萬不可間斷。





其他種類肝病

● 酒精性肝病

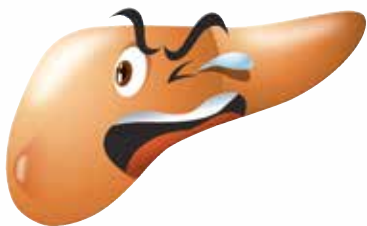
因長期酗酒所造成的肝病。酒精本身會直接或間接破壞肝細胞，導致肝的纖維化。初期是脂肪肝，再來會發展成酒精性肝炎，最後會演變成酒精性肝硬化，甚至罹患肝癌。

● 藥物或毒性性肝病

因藥物、化學藥品或其他對肝臟有毒害作用的物質例如食物受到黃麴毒素等污染所造成的慢性肝病，會增加發生肝癌的機會。

● 新陳代謝異常肝病

體內對某種物質新陳代謝不良所引起的肝病。像是威爾遜氏症，是體內對銅的代謝出問題所導致的肝病。



其他常見肝臟問題

● 脂肪肝

就是肝細胞內有脂肪聚積。造成的原因有肥胖、營養過剩、酗酒、糖尿病、藥物、急性或慢性肝炎等。要針對形成的原因加以控制，才能減輕脂肪肝的程度，不需要特別治療，目前也無治療脂肪肝的藥物。

● 血管瘤

肝內細小血管異常增生，形成像腫瘤的東西，可以是單發或多發性的，是肝內最常見的良性瘤。血管瘤不需治療，建議定期追蹤即可。

● 肝囊腫

俗稱「肝水泡」，是個密閉的囊腔，內部充滿液體，通常是無害的。但少數多發性或較大的囊腫可能會有症狀或逐漸變大，需要定期追蹤。



如何檢驗肝病？

驗血報告怎麼看？

● 肝功能指數—GOT（又稱AST）、GPT（又稱ALT）

GOT、GPT就是一般人熟悉的「肝功能指數」，正確來說應該稱「肝發炎指數」。

GOT、GPT是血液中的轉氨酶。GOT主要存在肝細胞、心肌、肌肉及紅血球中，GPT主要存在肝細胞內。當細胞破壞死亡後，肝細胞內的GOT、GPT會釋出到血液中，造成抽血檢驗的數值上升。



GOT、GPT值不正常時，一定要查明原因；但如果正常也不代表肝臟沒有問題，還要看其它數值或其它檢查才能的結果才能做結論。

● 甲型胎兒蛋白—AFP

甲型胎兒蛋白是母親懷孕時胎兒製造的蛋白質，出生後會回歸正常，一旦發生肝癌可能會再製造較大量的甲型胎兒蛋白，因此甲型胎兒蛋白是檢查肝癌的重要指標。除肝癌外，生殖細胞腫瘤也可能讓數值升高。肝發炎後因肝細胞再生也會有數值上升的情況，但會隨著發炎消退而下降。

● 膽紅素—BIL

膽紅素是紅血球內血紅素的代謝物，經肝細胞處理後排入膽汁管。當肝細胞受損或膽管阻塞等會使肝細胞無法處理膽紅素或膽汁無法順利排出，膽紅素就逆流至血液，造成膽紅素值上升。（註：D-BIL是直接膽紅素；T-BIL是總膽紅素。）



● 白蛋白—ALB

白蛋白是血中的一種蛋白質，僅在肝臟合成，常用於幫助診斷肝、腸胃道和腎臟等疾病及身體的營養狀態。白蛋白減少時可能是肝硬化、腎病症候群、營養不良所造成。

● 凝血酶原時間—PT

凝血因子絕大部分是肝臟製造的，當肝的製造能力不好時，凝血因子會降低而造成凝血酶原時間延長。此數值主要在於瞭解體內凝血因子的量及功能，藉以推測肝臟功能是否正常。

● 丙麩氨轉胺酶— γ -GT

丙麩氨轉胺酶是一種分解蛋白質的酵素，主要存在肝和腎組織，少部分存在脾臟、攝護腺和心臟。常用於診斷膽道阻塞或膽汁阻塞性肝病，此酵素也跟飲酒有密切關係，大量飲酒時常會有高度上升。因此大部分患有酒精性肝病的人 γ -GT會升高，此外服用某些特殊的藥物也會引起 γ -GT上升。因此 γ -GT上升可能是患有膽道或肝的疾病、服用特殊藥物或酗酒所造成。

病毒標記解讀

B型肝炎表面抗原 HBsAg

表面抗原是B型肝炎病毒的外殼。表面抗原陽性，表示B型肝炎帶原者。

B型肝炎表面抗體 Anti-HBs

B型肝炎表面抗體是人體產生對抗表面抗原的物質，可經由注射疫苗產生或曾感染B型肝炎病毒而自行產生。表面抗體陽性表示具保護力，不會被B型肝炎感染。

B型肝炎e抗原 HBeAg

e抗原是B型肝炎病毒的產物。是病毒複製力的指標，e抗原陽性，表示病毒的複製非常活躍，傳染性亦高。

B型肝炎e抗體 Anti-HBe

e抗體是體內製造出來對抗e抗原的物質。若是e抗原消失，e抗體陽性時，一般表示病毒的活性減低，傳染性較低，但仍具有傳染性。



C型肝炎抗體 Anti-HCV

C型肝炎抗體並不像B型肝炎抗體有保護作用。相反的，若是C型肝炎抗體呈陽性是感染的指標，Anti-HCV(+)一般表示目前是C型肝炎患者或曾感染過C型肝炎病毒。

D型肝炎抗體 Anti-HDV

D型肝炎抗體像C型肝炎抗體一樣沒有保護力。D型肝炎抗體陽性，表示目前是D型肝炎患者。



常見檢驗項目正常值(台大醫院)

驗血項目	正常值 (不同醫院正常值可能會時有差異)
GOT (AST)	<37 u/L(男)、31 u/L(女)
GPT (ALT)	<41 u/L(男)、31 u/L(女)
甲型胎兒蛋白	<20 ng/mL
總膽紅素	<1.2 mg/dL
直接膽紅素	<0.4 mg/dL
γ -GT	<52 u/L
白血球	3.54~9.06 K/ μ L
血紅素	13.2~17.2 g/dL(男) 10.8~14.9 g/dL(女)
血小板	148~339 K/ μ L (男) 150~361 K/ μ L (女)
三酸甘油脂	<150 mg/dL
總膽固醇	<200 mg/dL
高密度膽固醇	>40 mg/dL
低密度膽固醇	<130 mg/dL
空腹血糖	70~100 mg/dL



我該注意什麼？

追蹤檢查

●不活動型B型肝炎帶原者

B型肝炎帶原者，超音波檢查正常，且肝功能持續正常稱不活動型B型肝炎帶原者，需每半年抽血檢查肝功能及胎兒蛋白，至少每一年做一次超音波。



●慢性B型肝炎患者

B肝帶原者，肝功能持續六個月不正常稱慢性B型肝炎患者。穩定情況下約每三個月抽血檢查肝功能及胎兒蛋白，每半年到一年做一次超音波。有肝硬化者四-六個月做一次超音波。

●C型肝炎患者

一般有C型肝炎抗體就是C型肝炎患者。在穩定情況下約每三個月抽血檢查肝功能及胎兒蛋白，每半年到一年做一次超音波。

至於其他的肝臟疾病，應視病情之需要，定期的追蹤檢查。固定的抽血及超音波檢查才能早期發現肝臟的異常變化，千萬不能懈怠！



肝病病人怎麼吃？

●一般帶原者

正常飲食 遠離菸酒 多吃蔬果

如果是不活動型帶原者（雖有B肝或C肝，但超音波及肝功能檢查皆正常）、慢性肝炎患者或是早期肝硬化的患者，在飲食上並不需要特別限制什麼，只要多食用新鮮、自然的飲食即可。

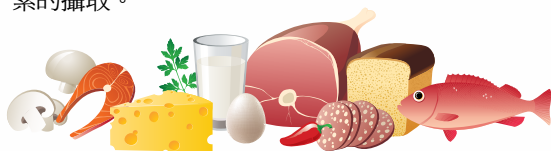
最好戒菸、戒酒，少吃不新鮮的食品，多吃新鮮蔬果，保持均衡營養。

沒有什麼食物像是仙丹妙藥，可以讓肝臟一下子強壯起來或恢復正常。

●急性肝炎發作的人

高蛋白 高熱量 適當脂肪

為了幫助肝臟組織的修復，應攝取比平常多1.5~2倍的蛋白質（如蛋、肉類、牛奶），避免攝取過多動物性油脂及膽固醇，多吃水果增加維生素的攝取。



●肝硬化伴有下肢水腫或腹水的人

應限制鹽分的攝取

輕微的肝硬化的患者不需要飲食限制，但若有肝硬化併發生下肢水腫或腹水的狀況，就應該採取低鈉飲食，以免加重水腫及腹水的情形。除限鈉飲食外，多食用新鮮自然的食物、避免醃漬及加工過的食品。

患者也應每日監測體重、腹圍、尿量之變化並詳細記錄以供醫師參考。

肝硬化併發食道靜脈瘤或消化道出血的人，應食用軟質易消化的食物。

為了避免食道靜脈瘤或消化道再次出血，應食用軟質、溫涼、易消化的食物，以避免刺激。飲食原則：多蒸煮，少油炸，利用烹調方式以軟化食物。

肝硬化併發肝昏迷的人，應嚴格限制蛋白質量的攝取，每日排便量應通暢、至少須維持每日排便次數三次以上，切記不可有便秘情形。





保肝10大守則

1. 請愛護您的肝臟，除了規律生活、避免熬夜、注意充分休息及睡眠外，請勿酗酒及抽煙。
2. 請勿亂服偏方。
3. 注意均衡的飲食，避免不新鮮或發霉的食物。
4. 多吃蔬菜水果，少吃油膩的食物。
5. 避免不必要的輸血、打針，穿耳洞、刺青、紋眉宜小心避免感染，不要共用針頭、針筒、牙刷及刮鬍刀。
6. 不要注射毒品、嫖妓。
7. 注重飲食及飲水的衛生。
8. 接種肝炎疫苗。
9. 注意應定期接受追蹤檢查。
10. 保持輕鬆的心情，並每日做適量的運動。

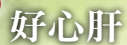


我的記錄表

我的疾病診斷

- ☐ 不活動型B型肝炎帶原者
- ☐ 慢性肝炎 (☐ B型 ☐ C型 ☐ D型)
- ☐ 急性肝炎 (☐ A型 ☐ B型 ☐ C型 ☐ E型)
- ☐ 肝硬化 (☐ B型 ☐ C型 ☐ 酒精性
☐ 其他_____)
- ☐ 肝癌
- ☐ 酒精性肝病
- ☐ 脂肪肝
- ☐ 血管瘤
- ☐ 肝囊腫
- ☐ 其他_____





血清生化檢查

[illegible][illegible]



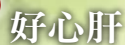
血清生化檢查

[illegible][illegible]



其他檢查項目

項目 日期					



病毒標記検査

[illegible]

超音波検査報告

_____年_____月_____日
_____年_____月_____日
_____年_____月_____日
_____年_____月_____日



好心肝

疫苗注射記錄

A 型肝炎疫苗注射日期

_____年_____月_____日

_____年_____月_____日

B 型肝炎疫苗注射日期

第一劑注射日期：_____年_____月_____日

(第一劑注射後滿一個月應注射第二劑)

第二劑注射日期：_____年_____月_____日

(第二劑注射後滿五個月應注射第三劑)

第三劑注射日期：_____年_____月_____日

MEMO

好心肝 健康護照

發行單位／財團法人肝病防治學術基金會

醫療法人好心肝基金會

發行人／許金川

總策畫／楊培銘

編輯小組／謝佳燕、魯惠雲、陳德梅、朱慧敏、李昕樺、陳淑卿

美術編輯／林皓偉

插畫設計／高智傑

地址／10041台北市公園路30-1號6樓

電話／(02)2381-1896

好心肝諮詢專線／0800-000-583；(02)23825234

修訂版發行日期／2017年5月

本手冊免費贈閱，歡迎來電索取0800-000-583

※歡迎各界愛心助印※

版權所有，經本會同意後，歡迎轉載

感謝



3482 台北大龍峒扶輪社 賴宜伶小姐 贊助印刷

財團法人肝病防治學術基金會

信用卡捐款授權書

姓名			身份證字號	
電話	日：	手機：		
	夜：	傳真：		
住址				
信用卡別	☐ VISA CARD ☐ MASTER CARD ☐ 聯合信用卡 ☐ 美國運通卡 ☐ JCB		銀行名稱	
卡號			有效期限	西元 年 月
捐款方式	☐ 本人願意捐款，金額：_____ 元 （捐款收據將於扣款成功後主動寄至府上）			
	☐ 本人願意每月固定捐款， 每次捐款金額：_____ 元，共捐 _____ 次 捐款期間：自西元 _____ 年 月 至 _____ 年 月 捐款收據您希望： ☐ 年底報稅時開成一張寄給您 ☐ 按月寄給您			
收據抬頭				
收據地址				
持卡人簽名			日期： 年 月 日	
(簽名字樣請與信用卡相同)				

煩請詳細填寫每個項目（最好將表格放大至A4再填），傳真至 02-23313463。感謝您！



財團
法人

肝病防治學術基金會

本會宗旨

教育民眾- 宣導肝病防治知識
創新醫療- 研究肝病治療方法

肝病諮詢專線 0800-000583

全球肝病資訊網

網址 www.liver.org.tw

肝爹信箱

來信請寄
10041 台北市中正區公園路30-1號6樓
肝病防治學術基金會 肝爹收
電子郵件信箱 ask@liver.org.tw

《好心肝》、《好健康》會刊備索

提供深入淺出的肝病知識，歡迎索取

肝病列車

免費抽血檢驗及肝病防治講座
（詳情請洽本會）

郵政劃撥帳號 18240187



肝病防治學術基金會粉絲團 保肝一起來按讚

