

保肝，讓你的人生是彩色的

—黃淑惠—

陳先生推開診所大門，探了頭進來跟吳醫生打了聲招呼說：「拍謝啦！吳醫師，原本約好明天要做牙周手術，但因上週公司做健檢報告下來，好像肝臟長了腫瘤，我必需先到大醫院做進一步處理，牙周手術只好往後延了？」吳醫師一臉疑惑詢問：「難道你之前都沒做過健檢嗎？」，「有啦！因我是 B 肝帶原者，原本都有定期檢查，只是這兩年因工作忙常常出國就耽擱了，現在只好進醫院整修一下了。」吳醫師就開口祝福加油打氣一番。

三個月後，陳太太上門來：「吳醫師，對不起，我先生的牙周手術再也無法進行了，他已經離開了。」「發現的太晚了，已經是肝癌末期，努力搶救也回不來。」

吳醫師悵然的想「這麼年輕才 40 出頭，如果早點發現或是多做保健工作是不是就可以挽回？」

肝臟，沈默的器官

肝臟因為沒有感覺神經分布，所以不會有痛覺反應，往往是等到出現其他症狀如異常疲憊、黃膽、腸胃不適(噁心嘔吐、)等才會想到檢查，但往往錯失治療先機，因此肝病一直是國人十大死亡的原因之一。肝癌是國人男性癌症死因第一位，女

性癌症死因第二位。肝病可以說是台灣地區最常見的本土病，因此才有人說「肝病是國病」。

為什麼台灣人罹患肝病機率如此高？

早年台灣因為環境衛生條件差，因此藉由飲食傳染的 A 肝頗為盛行，後來衛生教育推廣、改善飲食環境衛生之後，A 肝罹患率逐漸下降。反而是經由血液傳染的 B 肝和 C 肝罹患率還是高，雖然政府推行嬰幼兒 B 肝疫苗的接種，已使得 30 歲以下年輕人罹患率大幅下降，但目前中老年區塊仍有不少人因血液或體液傳染而成 B 肝或 C 肝患者，平均約每 5 人中就有一位是 B 肝帶原者，因此肝病的防範與治療還是非常重要的。

肝病為什麼可怕？

肝臟是人體的最大代謝器官，它負責許多重要功能，包括

1. 主管營養素的代謝、儲存與利用，人體能量供應、體力精力表現都與它息息相關
2. 負責膽汁形成，而膽汁又與脂肪的乳化作用相關，影響脂肪的代謝
3. 負責解毒，肝臟網狀內皮細胞可將外來毒素分解送往腎臟排出

如果肝功能無法正常運作，直接影響的就

是身體能量、體力的產生，進而影響的是毒素堆積所帶來的中毒現象像是肝昏迷、腹水或食道靜脈曲張等都會影響生命安全。因為肝臟是一個沈默的器官，早期的發炎、脂肪肝或硬化都沒有特別的症狀會出現，往往等到症狀出現時都已經非常嚴重了，這就是為什麼肝病令人可怕的地方。

事實上肝臟疾病在早期都有很好的預後，因為肝細胞是擁有非常強的再生能力的，只要早期發現及早治療，肝臟是有機會修復的。

肝臟檢查刻不容緩

因為肝有問題通常是不痛不癢，一般都是抽血才發現，因此財團法人肝病防治學術基金會提出「3分鐘免肝苦」的呼籲，利用3分鐘的抽血檢查，得以早期發現肝臟疾病，早期治療。特別是B型、C型肝炎患者是肝硬化、肝癌的高危險群，建議每半年至一年定期做完整的肝臟檢查。

而完整的肝臟檢查，項目應包括：

1. B型肝炎表面抗原（HBsAg）及B型肝炎表面抗體（anti-HBs）
2. C型肝炎（anti-HCV）
3. 肝發炎指數（GOT、GPT）
4. 甲種胎兒蛋白（AFP）
5. 腹部超音波檢查

一般人民最常聽到的就是GOT、GPT指數檢查，但是大多數人其實不瞭解這個名詞的意義，GOT、GPT是什麼？這是兩種存在肝臟細胞內的酵素，當肝細胞發炎受損

時酵素會被釋放出來到血液中，因此當GOT、GPT上升時代表的是肝臟發炎了，但此「肝發炎指標」是無法判斷何種病毒感染，必須再做B肝、C肝抗原、抗體檢測才能判定。

而肝硬化通常是經過長期慢性發炎後轉成，在肝臟硬化之前，肝功能發炎檢驗結果一定會不正常，但是一旦肝臟已硬化，肝炎程度會減輕或消失，「肝發炎指標」檢驗結果就有可能變成正常。因此必須靠著腹部超音波及血液中胎兒蛋白量的檢查，才能看出是否有肝硬化或肝癌。

肝臟病變三部曲

根據發病的原因，肝炎大致可分為(1)酒精性肝炎(2)藥物性肝炎(3)病毒性肝炎。其中以病毒性肝炎最常見，又可分A、B、C、D、E五種。由於B、C型肝炎若無有效治療，長期後會演變成慢性肝炎，當肝細胞逐漸壞死後會纖維化而轉為肝硬化甚至引發肝癌。臨床上也有慢性肝炎直接轉變成肝癌的案例，因此如同隱形殺手的B型及C型肝炎是我們應特別注意及預防與治療的重點。



肝臟疾病的飲食保養

醫學科技日新月異，無論是藥物或手術都對肝臟疾病有一定的幫助，除此之外飲食上的保健也是很重要的，藉著正確的飲食，調整營養攝取可以有效促進肝細胞的再生與修復。但處在不同時期的肝病，其飲食治療原則是不盡相同的，必需視患者的疾病狀況給予不同的治療飲食：

● 急性肝炎期飲食

當肝臟在急性發炎時，身體是處在急速分解代謝加快的狀態，因此高熱量高蛋白飲食是必需補足的，肝細胞有足夠能量才能進行修復

- 1、急性期絕對臥床休息、食慾差可採少量多餐盡量補充能量
- 2、盡量以流質、半流質或軟質型態供給，食物能入口最重要
- 3、以醣類為能量主要來源，無論是全穀類、胚芽米、或是寡糖、雙糖都可以運用添加達到高熱量目的
- 4、高量優質蛋白質（奶、豆、魚、蛋、肉）才能促進肝臟組織修復
- 5、避免高油烹調（油炸、油煎、油酥）以免增加肝臟負擔
- 6、肝臟急性發炎時，維生素幾乎無法儲存，此時必需給予高量甚至是2倍飲食建議量的投予，可以幫助患者恢復體力。
- 7、患者急性期會出現噁心嘔吐等腸胃

不適症狀，纖維量就不宜高，可選擇質地比較軟，纖維較細的蔬果，以減輕不適症狀

- 8、減少外食，加工品的使用，盡量以新鮮食材為主，不僅可以攝取較多營養，也避免食品添加物帶給肝臟更大的負擔

● 慢性肝炎飲食

任何一種肝炎都沒有特效藥，避免已經發炎的肝細胞再受損傷，不鼓勵服用或注射藥物，盡量避免酗酒、抽煙和不正常的作息，充足的營養和絕對的休息是復原最佳方法。

1. 此時期的熱量不像急性發作時那麼的需要大，因此補充足量熱能與適量蛋白質即可，當然至少 1/2 以上是優質蛋白
2. 油脂過多會造成肝臟負擔，但人體所需的必需脂肪酸還是要攝取，因此建議適量食用優質油品，例如葵花油、芝麻油、苦茶油。一方面增加食物香氣與口感更易入口，另一方面更能補足患者熱能需求。
3. 維生素和礦物質需求不若急性期那麼大，以符合每日飲食建議量來攝取即可，維生素與礦物質的來源以新鮮蔬果和全穀為主，保健營養補充品往往還是使用了填充劑和賦型劑，這些還是會增加肝臟負擔。

4. 食慾和腸胃都漸漸恢復，因此慢性肝炎患者纖維不設限，盡量以全穀和新鮮蔬果做為纖維來源，每日至少 25~30 克纖維，可有利毒物的排除
5. 盡量減少外食，選用新鮮清潔的食物烹調，以熟食為主減少感染機會。

● 肝硬化飲食

肝臟組織纖維化即為肝硬化，是慢性肝炎的最後結果。早期肝硬化並無明顯症狀，大多出現上腹部不適、噁心、嘔吐和虛弱及貧血等症狀。到後來會因肝門靜脈高壓而引發腹水、水腫及胃腸道出血，甚至因血中氨濃度過高引發肝昏迷、或因食道靜脈曲張導致大出血，這些都會危及生命安全，因此肝硬化患者的飲食需隨著病情變化作調整



1. 醣類是對肝臟最沒負擔的，因此肝硬化時期熱量及醣類都不予任何限制，只要能經口進食，可利用易吸收的雙糖或寡糖添加在食物中，或將多醣（米飯或麵食）煮至軟爛提高吸收度達到能量的補充。
2. 初期肝硬化沒有任何水腫或腦性病變者，蛋白質以一般量供給（每公斤 1~1.5 克蛋白質）。但當有肝昏迷時，飲食中蛋白質量就需減少（約每公斤 0.5~0.8 克）避免血氨堆積直到症狀改善。而蛋白質食物來源應 1/2 以上是優質蛋白如蛋、魚肉或乳製品確保滿足身體所需。
3. 已纖維化肝臟無法代謝過多油脂，因此肝硬化患者必需限制油脂攝取，減少膽固醇的量，一天不超過 300 毫克，蛋黃、內臟、海產和魚卵均不宜。油脂最好是含必需脂肪酸多的油脂如葵花油、芝麻油、芥花油等。
4. 受損肝臟無法儲存維生素，因此每日維生素的攝取必需種類多且足量，維生素 A 可強化上皮細胞，維生素 K 可改善內出血，維生素 E 可保護血管壁、葉酸和 B12 可改善貧血，因此新鮮蔬果不可少。
5. 礦物質部分，鐵質補充可改善貧血，若有腹水或水腫則需限鈉，限

制量依病情而定，大抵含鹽或含鈉高的加工品（泡菜、榨菜、雪裡紅、香腸、火腿、肉鬆等）都要避免。

6. 若有食道靜脈曲張出現時必需限制纖維質，避免纖維刮傷引發大出血，飲食以流質、半流質和軟質來供應
7. 絕對禁酒與含酒精烹調的食物

● 肝癌飲食

1. 配合一般癌症飲食原則，高熱量、適量蛋白質攝取，若無食慾則採少量多餐、小體積高濃度食物供應，至少 1/2 以上蛋白質是優質蛋白質，甚至必要時可選擇胺基酸、胜類等營養補充品來維持良好營養狀態
2. 一樣必需減少油脂攝取，不選擇油炸、油煎或油酥等烹調法，選擇優質油品低溫烹調
3. 維生素和礦物質需天天攝取足量，盡量由新鮮蔬果或全穀類來獲取，必要時可以錠劑補充
4. 依患者狀況調整纖維攝取量

「保肝、養肝」

大家都知道，預防勝於治療，肝臟實在是一個重要器官，只要平常好好愛惜它，他就能展現旺盛活力，就讓我們從日常生活中著手好好寶貝我們的肝臟

1. 生活作息維持正常，避免壓力過大、充足睡眠不熬夜
2. 避免血液直接接觸，如針頭、牙刷、刮鬍刀、紋身、穿耳洞
3. 注意飲食衛生，公筷母匙
4. 飲食上避免傷肝
 - a. 不攝取含黃麴毒素的食物，黃麴毒素是造成肝癌的因子之一，食物中易受污染的花生、玉米、豆瓣醬、豆腐乳等必需小心選擇
 - b. 不喝酒
 - c. 減少含有添加物的食品
 - d. 不吃偏方草藥、止痛劑，不吃來路不明藥品
 - e. 減少辛辣刺激性食物，如辣椒、胡椒
 - f. 避免高溫油炸及高脂肪食物
 - g. 避免濃茶或過量咖啡
5. 飲食上保護肝臟

新鮮的蔬菜水果可以提供豐富維生素與礦物質進而幫助肝功能的維持，另外各式蔬果提供的植化素可以清除自由基，避免肝細胞的老化，因此建議天天至少五蔬果

〈本文作者現任郵政醫院營養師〉