

晚期肝病 (Advanced Liver Disease)

原理简述

本手册旨在帮助您了解晚期肝病，以及确诊该类病对您的影响。您将了解这一疾病可能会出现哪些症状和并发症，以及应在何时就诊。它还将指导您管理自我健康，与医生、护士和专职医疗人员合作，为您带来最佳的治疗效果。

肝脏的功能是什么？

- 肝脏是人体最大的内脏器官，有许多重要的功能。肝脏：
- 分泌胆汁，以帮助消化饮食中的脂肪
- 储存糖分，以供身体作为能量使用
- 合成蛋白质，包括白蛋白和凝血因子
- 分解毒素（包括酒精）和各种药物（如扑热息痛）
- 协助您的免疫系统对抗感染

什么是晚期肝病？

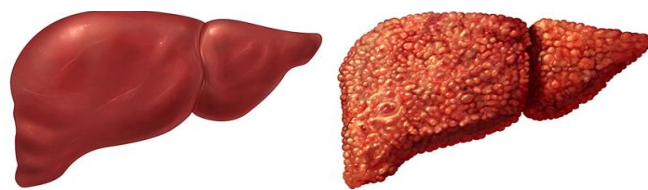
- 晚期肝病，又称肝硬化，有许多的形成原因。常见的原因包括病毒性肝炎（乙型和丙型肝炎），和与过量饮酒、超重（肥胖）或2型糖尿病有关的脂肪肝。这些病症会导致肝脏损伤，随着时间的推移，则会导致肝脏出现瘢痕（也称为纤维化）。

瘢痕组织会随时间推移而堆积，并在肝脏中形成结节，这就叫做肝硬化。在肝硬化早期，肝脏仍然可以运作。这被称为肝硬化代偿期（*compensated cirrhosis*）。处于这个阶段时，有可能很少或没有症状。如果在此阶段能阻断造成肝损伤的因素（例如对丙型肝炎进行治疗或自行戒酒），那么肝脏则有望自我修复，且将来可能不会引起严重的问题。

不过，如果这种损伤持续存在或者瘢痕进一步发展，瘢痕组织就会取代健康的肝脏细胞，导致肝脏无法正常发挥功能。这被称为肝硬化失代偿期（*decompensated cirrhosis*）。这种瘢痕还会致使肝脏变得非常僵硬，血液则很难流经肝脏。这会导致将血液从肠道和脾脏输送至肝脏的门静脉压力增高。这被称为门静脉高压症。

正常的肝脏

硬化的肝脏



LIVER
Copyright © 2010, Cengage Learning, Inc. All rights reserved.

eranide | shutterstock.com

肝硬化失代偿期的症状有哪些？

这一阶段会出现以下症状和特征：

黄疸

胆红素是一种黄色色素，由红细胞的正常分解而成。肝病晚期时，肝脏无法正常处理胆红素，因此会使胆红素在血液中堆积。

可能出现的症状包含皮肤发黄（黄疸）和眼睛发黄，尿液发黑和瘙痒。

黄疸没有特定的治疗方法，但您的医生可能会给您推荐一些改善瘙痒的药物。

腹水

腹部血液流动的变化会导致盐分和液体在人体内滞留。这些液体会漏到腹腔，称为腹水。在重力作用下，它也可能会渗入您的下肢。



可能出现的症状有腹部增大，以及脚踝或腿部肿胀。

肚脐可能会凸起（称为脐疝）。

腹水可以通过减少盐分摄入和服用液体药片（称为利尿剂）得到控制。利尿剂包括螺内酯（spironolactone）和呋喃苯胺酸（furosemide）。利尿剂会影响您的肾功能，所以医生会通过验血来监测您的肾功能。利尿剂也会影响电解质水平，所以您的医生也会监测您的钠、钾水平。您不必限制液体摄入，除非您的医生让您这样做。

如果单独使用利尿剂无法控制腹水，您可能需要用针刺入人体侧边来排除多余液体（称为穿刺或腹水穿刺）。您可能只需要偶尔做一次，也可能每两周都要做一次穿刺。穿刺过程中，您会接受含有蛋白质和水的白蛋白输注（*albumin infusion*），以平衡被抽出的液体。

腹水可能会引起感染。这被称为自发性细菌性腹膜炎（SBP）。自发性细菌性腹膜炎（SBP）病情严重，患者通常需要前往医院接受抗生素治疗。您可能需要长期服用诺氟沙星（Norfloxacin）或瑞普瑞姆（Resprim，也称为血影蛋白或复方新诺明）等抗生素，以防止这种感染再次发生。

更多关于饮食的信息，请参考 **GESA 减盐饮食资料册**（GESA Reduced Salt Diet information sheet）。

低血钠

最终，越来越多的水分会滞留于您体内，这会稀释您血液中的钠含量。这被称为低钠血症（*hyponatraemia*）。

您可能会感到昏昏欲睡或头脑混乱。不过，您可能也不会有任何症状，只是通过血液检查才能检验出低钠的问题。

您可以将液体摄入量限制在每天 1~1.5 升。您的医生会建议一个具体的限制摄入量。这包括水、咖啡、茶、果汁和软饮，但不包括蛋白饮料。即使血钠水平低，也不应该增加饮食中的盐分摄入。

肝性脑病

晚期肝病患者的肝脏无法清除血液中的毒素。这些毒素（尤其是氨）会在大脑中堆积，从而导致大脑功能下降，并影响驾驶能力。肝性脑病（即 HE），可因诸如便秘、感染、药物治疗或内出血等诱因而加重。您可能会晚上感到难以入睡，白天昏昏欲睡，思维混乱、反应迟钝或决策能力差。您的手在举高时可能会出现“拍打”的情况。

乳果糖（甜糖浆）被用于治疗肝性脑病。腹泻是服用乳果糖的理想效果，目标是每天有两次至三次稀便。在需要时，可以增加另一种药物——利福昔明（Rifaximin），它可以减少脑病进一步发作的几率。对于晚期肝病患者来说，不用镇静药物（安眠药）来治疗睡眠障碍是非常重要的。

如果您患有肝性脑病，无论是对您还是对道路上的其他人来说，您开车都是不安全的。您的医生会与您讨论这个问题。

静脉曲张

腹部血管的血压升高会导致食物管道（称为食管）和胃部出现静脉曲张。这些可以通过摄像头来检查（称为胃镜检查）。您可能需要每 1~3 年做一次胃镜检查，以排查是否有静脉曲张。静脉曲张不会有任何症状，除非出血，但是一旦出血，情况可能会非常严重。

如果静脉曲张导致出血，那么您的粪便可能会呈黑色柏油状（又称黑便），或开始吐血。这一情况十分危急，必须紧急就医。



静脉曲张可以通过降低腹部血管压力来控制。诸如卡维地洛 (carvedilol) 或普萘洛尔 (propranolol) 等药物可用于降低静脉曲张出血的几率。或者，可以在胃镜检查期间进行一种叫做静脉曲张带的手术。会用橡皮筋绑住静脉，从而降低出血的可能性。这些带子可以用于防止出血，或阻止正在发生的出血。

肝癌

当肝脏出现瘢痕时，则更有可能会发展成肝癌。原发性肝癌（又称为肝细胞癌）是指始于肝脏的癌症，而不是从其他地方扩散到肝脏的肝癌。为了尽早发现肝癌，您需要每六个月进行一次肝脏超声波检查，以寻找肝脏中可能出现的任何新斑点（或肿块）。如果发现了新的肿块，会建议您做 CT 或 MRI 扫描以确定是否存在癌症。

您可能没有任何症状。

即使真的患上了肝癌，也有许多治疗方法，而一些癌症在早期阶段可能是可以治愈的。治疗方案取决于肿瘤的大小和诊断时的癌症阶段。因此，每六个月做一次超声波检查是非常重要的。诊断越早越好。

凝血异常

肝脏合成的蛋白质有助于平衡血液的凝血能力。当不能正常合成这些蛋白质时，可能会有出血和（或）凝血的风险。

您可能注意到自己很容易瘀伤或出血。

目前对此症还没有专门的治疗方法，但如果您需要做医疗程序或手术，您可能会需要输血制品以降低出血的风险。

骨质疏松症

年龄、慢性疾病、营养不良和食欲不振都会导致骨骼变薄（称为骨质疏松）。每隔几年，您的专科医生或全科医生（GP）都会要求您做一次骨密度扫描。

您可能没有任何症状。但是，您可能会因为小伤或有时根本没有受伤的情况下骨折（如手腕、肋骨或脊柱骨折）。

这可以通过服用钙和维生素 D 的补充剂来治疗；但也可能会需要服用处方药。

其他症状

晚期肝病的其他症状包括疲劳、食欲不振、全身乏力、体重减轻、肌肉痉挛和性欲低下。男性可能会出现乳房增大，而女性可能会出现月经不调或闭经的病症。如您有任何症状，请咨询您的医生。

抽筋是肝病的常见症状，且可能会让人非常痛苦。每天口服两次剂量为 1g 的牛磺酸（一种氨基酸），已被证明可以减少肝病患者抽筋的频率。

我应在何时寻求紧急医疗救护？

- 发现呕吐物或粪便中有血，和（或）大便呈黑色柏油状
- 感到头昏或头晕
- 出现发烧或发冷
- 出现腹痛，尤其是疝气周围的腹痛
- 出现新的黄疸症状
- 出现新的呼吸短促症状
- 感到昏昏欲睡或头脑混乱

我还可以做些什么来缓解症状呢？

营养

随着肝脏疾病恶化，您可能会注意到您的体重会下降，肌肉的体积变小。这被称为肌肉减少症（sarcopenia）。当您有大量腹水时，您可能会丧失食欲和味觉，或进食困难。保持良好的饮食习惯是非常重要的，在这方面以及包括关于如何通过补充剂或饮料来额外增加蛋白质，营养师都可以指导您。

详情请参考 GESA 高蛋白高能量饮食资料表（GESA High Protein High Energy Diet）。

运动

您可能会感到变得虚弱了。以力量和平衡为重点的温和运动，可以帮您提高肌肉力量，防止跌倒。物理治疗师或运动生理学家可以帮您设计一个适合您的锻炼计划。如果您想在健身房或社区中心尝试其他项目，请先咨询您的医生或护士。

跌倒可能会是一个严重的问题。职业治疗师可以去您家家访，帮助您减少家中可能会导致跌倒的隐患。他们还会为您推荐一些设备（如助行器或淋浴椅），以帮助您能继续进行日常活动。

避免饮酒

一旦您患有晚期肝病，任何程度的饮酒都会损伤您的肝脏。强烈建议完全避免饮酒。

声明

本资源已在 2022 年由下列医疗人员审查且更新：

Madeleine Gill 博士，澳大利亚新南威尔士州悉尼皇家阿尔弗雷德王子医院（Royal Prince Alfred Hospital）AW Morrow 胃肠病科和肝病科

Simone Strasser 副教授澳大利亚新南威尔士州悉尼皇家阿尔弗雷德王子医院（Royal Prince Alfred Hospital）AW Morrow 胃肠病科和肝病科

有关复制和权利的请求与查询，请联系：Gastroenterological Society of Australia（GESA）Level 1, 517 Flinders Lane, Melbourne VIC 3000 | 电话：1300 766 176 | 邮件：gesa@gesa.org.au | 网站：http://www.gesa.org.au

本文件由澳大利亚胃肠病学会（Gastroenterological Society of Australia）通过细心准备编写而成。如因使用或依赖本信息而导致任何受伤、损失或损害，澳大利亚胃肠病学会（Gastroenterological Society of Australia）和本文件的其他编纂者不为此承担任何责任。本著作版权所有。您只能以未经修改的形式（并保留本通知）下载、展示、打印和复制这份资料，用以个人、非商业用途，或在贵机构内使用。除《1968 年版权法》所允许的使用途径外，我们保留所有其他权利。© 2022 澳大利亚胃肠病学会（Gastroenterological Society of Australia）ABN 44 001 171 115。

心理健康

被确诊出患有慢性疾病且与之共存，这对患者及其家人和照护者来说都是非常困难的。有时感到难过或不知所措是正常的。与心理咨询师或心理医生谈谈这些感受可能会有所帮助。如果您需要转诊或关于该与谁诉说的相关建议，请咨询您的专科医生或全科医生（GP）。一些在线或面对面形式的病患支助小组也可能对您有帮助。

草药或天然药物

草药或自然疗法是否可以帮助肝脏疾病是一个很常见的疑问。非处方药、补品或草药可能会导致严重的肝脏损伤。我们建议只服用您医生给您开的药物。如果您想尝试非处方药或补充剂，请先与您的医生或药剂师讨论此事再开始服用。

我可以做肝脏移植吗？

对于一些晚期肝病来说，肝脏移植是一种挽救生命的选择。您是否有资格做移植取决于您病情的严重性以及您的其他健康状况。如果您对肝脏移植有任何问题，请咨询您的专科医生。

您的专科医生、全科医生（GP）、护士、专治医疗人员和肝脏诊所都会帮助您管理肝脏疾病。您应按照处方服用所有药物。您可以通过以下几点来配合您的治疗团队：参加您的预约和血液检查；如果您不能参加预约，请重新预约；在您参加预约时，请携带最新的药物清单；如果您感到不舒服或病情发生变化，都请告诉他们。