

晚期肝病 (Advanced Liver Disease)

目的

本資料單旨在幫助您瞭解晚期肝病及其診斷所帶來的影響。資料內容說明可能出現之症狀和併發症，以及何時應尋求額外醫療協助。您亦可根據文內指導方針管理自我健康，並與您的醫師、護理師和醫療照護人員配合，實現最佳治療。

肝臟有哪些功能？

肝臟有許多重要功能，是人體內部最大的器官。肝臟能夠：

- 製造膽汁以幫助消化食物中的脂肪
- 儲存糖分為身體提供能量
- 製造白蛋白和凝血因子等蛋白質
- 處理毒素（包括酒精）和藥物（如常見止痛藥成份 paracetamol）
- 協助免疫系統對抗感染

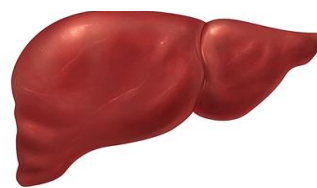
晚期肝病是什麼？

晚期肝病，又稱肝硬化，有多種成因。常見成因包括病毒性肝炎（B型和C型肝炎），以及與過量飲酒、過重/肥胖或第2型糖尿病有關的脂肪肝病。這些情況會導致肝臟損傷，並且長時間下來會在肝臟形成瘢痕（又稱纖維化）。

瘢痕可能會隨著時間積聚並在肝臟中形成結節，我們稱此為肝硬化。在肝硬化的早期階段，肝臟仍可發揮作用，我們稱此為代償性肝硬化——此階段可能很少或沒有症狀。如果在此階段消除造成肝臟損傷的因素（例如治療C型肝炎或停止飲酒），肝臟有時能夠自我修復，而不至於在未來出現嚴重問題。

然而，若肝臟損傷持續發生而形成更多瘢痕，瘢痕組織將取代健康的肝細胞，導致肝臟無法正常發揮功能，我們稱此為失代償期肝硬化。瘢痕還會導致肝臟變得非常僵硬，以致血液很難通過，而腸道和脾臟卻仍繼續將血液送入肝門靜脈，使得肝門靜脈的壓力升高，我們稱此為肝門靜脈高壓症。

健康的肝臟



硬化的肝臟



LAGET
Copyright © 2010. Copyright Studio, Inc. All rights reserved.

ararirlel chittiretck rnm

失代償期肝硬化有哪些症狀？

此階段有以下症狀和特徵：

黃疸

膽紅素是一種由血紅蛋白分解而成的黃色色素。處於晚期肝病的肝臟，無法正常處理膽紅素，使得膽紅素積聚在血液中。

您可能注意到皮膚（黃疸）和眼睛呈黃色、尿液呈深色和有瘙癢情形。

黃疸沒有具體的治療方法，但醫師可給您改善瘙癢的藥物。

腹水

腹部的血流變化導致鹽分和液體積聚在體內，當此液體滲入到腹腔內，就稱為腹水。透過地心引力作用，此液體也可能造成下肢浮腫。



您可能注意到腹部變大、腳踝或腿部腫脹，您的肚臍可能因此變得突出（稱為**臍疝氣**）。

腹水可透過「減少飲食中的鹽分」和「服用排水藥物（利尿劑）」加以控制。利尿劑中含有**螺內酯**（spironolactone）和**呋塞米**（furosemide）。利尿劑可能會影響您的腎功能，因此您的醫師會透過血液檢查來監測您的腎功能。利尿劑亦可能影響體內的電解質濃度，因此您的醫師還會監測您體內鈉和鉀的濃度。除非您的醫師有特別指示，否則您無須限制液體的攝取量。

若無法單獨透過利尿劑控制住腹水，則可能需要在身體側面置入細針引流液體（稱為**腹腔穿刺**或**腹水穿刺**）。腹水穿刺的頻率可能是偶爾，也可能每兩週一次。在此過程中，您會接受**白蛋白輸液**，透過其內含的蛋白質和水，平衡從體內取出的液體。

腹水可能引起感染，我們稱此為**自發性細菌性腹膜炎**（SBP）。SBP 具危險性，因此您需要至醫院接受抗生素治療。您亦可能需要長期使用**諾氟沙星**（Norfloxacin）或 **Resprim**（又稱為 **Septtrin** 或 **Bactrim**）等抗生素，以防止感染再次發生。

欲知更多與飲食相關的資訊，請參閱 **GESA 減鹽飲食資料單**。

低血鈉

到最後，您的體內可能積聚越來越多的水，導致血液中的鈉含量遭到稀釋，我們稱此為**低血鈉症**。

您可能感覺到嗜睡或意識混亂。然而，您也可能只在驗血時發現低血鈉，而不會感覺到任何症狀。

您可透過限制液體攝取量（每天 1-1.5 公升）來管理健康，而由您的醫師建議限制的具體數值。液體包括水、咖啡、茶、果汁和氣泡飲料，而蛋白質飲品則不在此限。即使您的血鈉含量很低，仍**不應**增加飲食中的鹽分攝取。

肝性腦病變（HE）

在晚期肝病中，肝臟不會清除血液中的毒素，這些毒素（特別是氨）會在大腦中積聚，導致心智功能下降並影響患者的駕駛能力。肝性腦病變（HE）可能受到便秘、感染、藥物或內出血等刺激而惡化。

您可能會經歷晚上難以入眠、白天嗜睡、意識混亂，以及反應時間長或決策能力差；而當您伸直雙臂時，手部可能會出現「拍打性顫抖」的現象。

乳果糖藥水（口服糖漿）可用於治療肝性腦病變；我們預期藉由乳果糖引發腹瀉，以達到一天 2 至 3 次稀便的目標。利福昔明（Rifaximin）是另一種若需要可使用的藥物，能用來降低未來腦病變發作的機率。

對於晚期肝病患者而言，不使用鎮靜藥物（安眠藥）治療睡眠障礙，是非常重要的。

肝性腦病患者若駕車上路，會對自己和其他人造成危險；您的醫師會與您討論此問題。

靜脈曲張

腹部血管中的血壓升高會導致**食道**和胃部出現靜脈曲張。靜脈曲張可透過鏡頭觀察（稱為**胃鏡檢查**），而您可能需要每 1 至 3 年安排一次胃鏡檢查來觀察靜脈曲張。由於靜脈曲張在沒有出血的情況下，通常不會出現任何症狀，因此需要特別注意。

如果出血，可能會出現黑色柏油樣便（又稱黑便）或開始吐血，若遇此緊急情況，您必須立刻就醫。■



靜脈曲張可透過降低腹部血管壓力加以控制。卡菲蒂羅（carvedilol）或普萘洛爾（propranolol）等藥物可用於降低靜脈曲張出血的機率。或者，可於胃鏡檢查期間進行胃束帶手術。用橡皮筋繫住靜脈，降低出血機率。這些橡皮筋可以預防出血或阻斷持續性出血。

肝癌

肝臟在有疤痕的情況下更容易演變成肝癌。原發性肝癌（也稱為肝細胞癌）是從肝臟開始的癌症，而不是從其他地方擴散到肝臟。為及早發現肝癌，您每六個月需進行一次肝臟超音波檢查，以檢視肝臟中可能出現的新斑點（或腫塊）。若發現新腫塊，建議進行電腦斷層掃描（CT 掃描）或核磁共振檢查（MRI 掃描）以確定是否為癌症。

您可能不會出現任何症狀。

如果確實罹患肝癌，有許多可用的治療方法，部分早期癌症是可以治癒的。治療方案取決於腫瘤大小及診斷時的嚴重程度。因此，每六個月進行一次超音波檢查非常重要。及早診斷，及早治療。

異常凝血

肝臟能製造有助於平衡血液凝結的蛋白質。若製造這些蛋白質的功能出現異常，您可能面臨出血和/或血栓風險。

您可能會注意到自己很容易瘀傷或流血。

對此目前沒有具體治療方法，但若您接受治療或進行手術，將可能需要輸入血液製品以降低出血風險。

骨質疏鬆症

年齡、慢性疾病、營養不良和食慾不振可能導致骨骼密度降低（稱為骨質疏鬆症）。每隔幾年，您的專科醫師或全科醫師會要求您進行一次骨質密度掃描。

您可能不會察覺到任何症狀。然而，您卻可能因輕微受傷或在沒有受傷的情況下出現骨折（例如手腕、肋骨或脊椎骨折）。

這可以使用鈣和維生素 D 補充劑來治療，也可能需要配合使用處方藥。

其他症狀

晚期肝病的其他症狀包括疲倦、食慾不振、全身無力、體重減輕、肌肉痙攣和性慾低下。男性可能出現乳房增大，女性則可能有不規則經期或停經。請與您的醫師討論您的症狀。

抽筋是肝病的常見症狀，可能令人感到非常痛苦。經證實每天口服兩次、每次 1 克牛磺酸（牛磺酸為一種氨基酸），可減緩肝病患者的抽筋狀況。

在哪些情況下應緊急就醫？

- 如果您發現嘔吐物或糞便帶血和/或出現黑色柏油樣便
- 如果您感到頭暈或即將暈厥
- 如果您發燒或發冷
- 如果您出現腹痛情形，特別是在疝氣周圍
- 如果您出現新的黃疸症狀
- 如果您有新的呼吸急促情況
- 如果您感到嗜睡或意識混亂

我還能做些什麼來改善情況？

均衡營養

隨著肝病惡化，您可能會注意到您的體重和肌肉量下降。我們稱此為**肌少症**。當體內積聚大量腹水時，您可能也會感到食慾降低、味覺喪失或進食困難。因此，維持良好的飲食習慣非常重要，營養師也可為您提供建議，包括透過營養補充品或飲料攝取更多蛋白質。

欲知更多資訊，請參閱 **GESA 高蛋白高能量飲食** 資料單。

運動

您可能注意到身體變得無力且虛弱。您可透過注重力量與平衡的溫和運動，來提升肌肉力量和避免跌倒。物理治療師或運動生理學家亦可為您設計合適的運動計劃。若您想嘗試健身房或社區中心的其他運動計劃，請先諮詢您的醫師或護理師。

跌倒可能造成嚴重問題。職能治療師能至您家中拜訪，協助減少家中可能絆倒您的危險物品，並建議您一些設備（如助行器或淋浴椅），協助您繼續進行日常活動。

避開酒類

在患有晚期肝病的情況下，即使是微量酒精也會損害肝臟。因此，我們強烈建議您完全避免飲酒。

特別感謝

本資料內容由以下專業醫療人員於 2022 年審閱並更新：

Madeleine Gill 博士 澳大利亞新南威爾斯州悉尼 Royal Prince Alfred 醫院 AW Morrow 胃腸病學和肝臟中心

Simone Strasser 副教授 澳大利亞新南威爾斯州悉尼 Royal Prince Alfred 醫院 AW Morrow 胃腸病學和肝臟中心

如有與複印和權利相關之請求與疑問，請寄送至：澳大利亞胃腸病學會（GESA）Level 1, 517 Flinders Lane, Melbourne VIC 3000 | 電話：1300 766 176 | 電子信箱：gesa@gesa.org.au | 網頁：http://www.gesa.org.au

本文件由澳大利亞胃腸病學會精心編製。澳大利亞胃腸病學會與本資料之其他編輯人員，不對因使用或依賴本資料內容而造成之任何傷害、損失或損害承擔任何責任。本資料單內容受版權保護。您只能在未更改形式之前提下，下載、展示、列印和複製此資料單（並保留此通知），提供個人、非商業用途或組織機構內部使用。我們保留 1968 年版權法允許用途外之所有權利。© 2022 年澳大利亞胃腸病學會 ABN 44 001 171 115。

心理健康

被診斷出患有慢性疾病且必須與慢性疾病共處，對於患者、患者家屬和照顧者而言，都是非常困難的。有時會因此感到悲傷或不知所措，是正常的。適時與諮商師或心理師討論這些感受，可能有所幫助。若您有此需要，可請您的專科醫師或全科醫師為您轉介或推薦。此外，其他線上和實體患者支持團體，亦可能對您有幫助。

草藥或天然藥物

是否有能治療肝病的草藥或天然藥物，是個常見的問題。非處方藥、補充劑或草藥可能會對肝臟造成嚴重傷害。我們建議您只服用醫師處方的藥物。如果您想嘗試非處方藥或補充劑，請於開始前先與您的醫師或藥劑師討論。

我可以接受肝臟移植嗎？

肝臟移植對部分晚期肝病患者而言，是能夠挽救生命的選擇。您的病情嚴重程度及其他健康因素，會決定您是否適合肝臟移植。如果對肝臟移植有任何疑問，請與您的專科醫師討論。

您的專科醫師、全科醫師、護理師、專職醫療人員和肝臟診所都會全力協助您與肝病共存。您應依照規定服用所有藥物。您可透過準時回診和接受血液檢測與您的醫療團隊配合，若無法赴約，請重新安排回診，並在每次回診時攜帶最新的藥物使用清單；若您感覺不適或情況有任何變化，也請一併告知醫護人員。