

# 慢性肝炎是什麼

慢性肝炎的定義：肝細胞發炎現象，持續超過六個月以上，且無改善跡象。拖延日久，容易往肝硬化、肝癌發展。

## 慢性肝炎的症狀

症狀依發炎程度而不同：70%的患者毫無症狀；發炎較嚴重的人，可能出現倦怠、噁心、口苦、口乾、上腹痛、胸脅痛、茶色尿、黃疸等症狀。

驗血報告可見血清中GOT/GPT(俗稱肝指數)指數偏高，久久不降。

## 造成慢性肝炎的原因

不同的原因會引起不同的肝炎，其中主要分為兩大類

### 病毒性肝炎

病毒感染其中以B型肝炎為最常見，約佔50-60%，C型肝炎約佔20-30%，另外A、D、E型肝炎皆可能引起慢性肝炎。

### 非病毒性肝炎

1. 酒精：長期飲酒、酗酒、瞬間大量飲用烈酒，酒精會損傷肝細胞，再轉變成慢性肝炎。
2. 藥物毒性：常見會誘發肝毒性的藥物有抗結核菌藥、抗黴菌藥、抗癲癇藥、某些止痛藥、抗生素、麻醉藥等。
3. 黃麴毒素：食用發霉的雜糧、受汙染的乾酪、動物內臟等。
4. 其他：如自體免疫異常、寄生蟲等。

## 西醫治療

常用來治療肝癌的西藥藥物可分為肝保護製劑、甘草甜素製劑、膽汁酸製劑、腎上腺皮質類固醇(corticosteroid)製劑、抗病毒製劑(干擾素等)。

## 中醫如何看待慢性肝炎

中醫古代文獻「慢性肝炎」一詞，根據臨床症狀，發病機理隸屬於「黃疸」、「肋痛」、「虛勞」、「急黃」。慢性肝炎活動期病理因素以濕熱為主，病變臟腑為脾、胃、肝、膽，治療從清肝利濕著手，臨床常用夏枯草、黃芩、黃柏、梔子、白花蛇舌草、土茯苓、茵陳蒿、蒲公英、青黛、決明子等清肝利濕藥。慢性肝炎遷延期多主要病理因素是正虛，以補氣健脾、養陰柔肝為治療大法，補氣健脾以參苓白朮散為主，常用藥如太子參、茯苓、白朮、山藥、薏苡仁、黃耆、玉竹、山楂等，養肝陰藥物如當歸、芍藥、枸杞。慢性肝炎患者也常用以四逆散、逍遙散之類疏肝調氣，現代研究亦認為化瘀之法具有改善肝臟的血液循環，促進膽汁排泄促使肝細胞修復，常用桃紅四物湯、膈下逐瘀湯加減。

## 預防保健

1. 維持理想體重的範圍：理想體重(公斤) = 身高(公尺)<sup>2</sup> x 22 ± 10% (此公式僅適用於成年人)，過度肥胖可能導致脂肪肝的發生，或加重肝臟發炎。
2. 多攝取含高纖維質食物，減少過度精緻食物，預防便秘的發生。儘量選擇天然食物，避免一些含防腐劑、色素及人工香料的加工食品，烹調時少用調味料。
3. 多食用富含維他命 A、C 的黃綠色蔬菜及水果，特別是富含胡蘿蔔素的蔬菜（深綠葉菜、南瓜、胡蘿蔔等），及富含維他命 C 的水果（奇異果、芭樂、柑橘類等）。
4. 避免食用高脂肪食物或油炸、油煎或油酥的食物。如：肥肉、動物皮、炸雞、泡麵、燒餅油條、可頌、酥皮麵包...等。
5. 減少花生製品、臭豆腐、豆腐乳、豆瓣醬以及發霉食物等含黃麴毒素來源之食物。
6. 不抽煙、不喝酒。
7. 不要亂服成藥、避免補充過量維他命、不隨便服用偏方。不當且過量的維他命補充會增加肝臟的負擔，甚至產生毒害。
8. 「多休息」，尤其是在晚上11點~凌晨3點這段時間，應讓身體獲得良好的休息，就能讓肝臟功能慢慢恢復。

## 穴位保健

1. 期門穴：先找到胸部第六條肋骨間處下緣做一條線，接著從乳頭中下方做延伸線，兩者交會處即為期門穴，可疏肝解鬱，排除肝氣鬱滯。
2. 太衝穴：位於腳背，腳拇趾與第二指間隙後方1.5寸（約大拇指寬）凹陷處，可疏肝解鬱、清熱利膽。
3. 三陰交穴：位於小腿內側，踝關節內側上方約3寸（約為手指四指寬）處，是肝、脾、腎三經交會之處，可養肝血、補脾氣、滋腎陰的效果。

