

肝苦誰人知？攔截肝癌！

文/肝膽腸胃外科 李祥麟 主任 | 外科部 謝明諭 副主任

阿美的爸爸上個月肝癌往生了。阿美的爸爸本身是B肝帶原者，平時身體硬朗，沒有任何不舒服也沒有規律追蹤肝臟狀況，三個月前，開始右上腹痛、食慾不振、黃疸甚至下肢水腫，就醫檢查時，已經肝癌末期了...

肝病三部曲

肝病是台灣的國病，而肝癌更是蟬聯癌症十大死因的榜首，肝臟本身沒有神經，肝病帶原者往往會因為沒有明顯症狀疏於防範，往往發現時已到了無可挽救的地步。

第一幕：肝炎

台灣常見的肝炎種類包含了病毒性肝炎、酒精性肝炎、藥物或毒物性肝炎及新陳代謝異常引起的肝炎，病毒性肝炎可分為A、B、C、D、E五型；B型及C型肝炎即是引發慢性肝炎、肝硬化、肝癌的最大主因。

第二幕：肝硬化

當肝臟發炎厲害無法修復時，會由纖維組織加以修補，時間久了便形成肝硬化，肝臟的表面也呈現凹凸不平的狀態。

第三幕：肝癌

肝癌是指肝臟的惡性腫瘤，涵蓋了肝臟本身所長出來的原發性肝癌，及其他器官轉移到肝臟的轉移性肝癌。肝癌的成因很少是單一原因造成，多數的學者認為B型及C型肝炎是引起肝癌的主要原因，在經過肝細胞壞死、肝硬化後，就可能進入癌細胞階段，形成肝癌。這就是所謂的「肝病三部曲：肝炎、肝硬化、肝癌」。

攔截肝癌第一步：定期健康檢查

因為早期肝癌並沒有明確的症狀，所以早期發現肝癌的方法就是定期追蹤。

抽血

GOT、GPT是肝細胞內最多的酵素也是各種臟器如：心臟、肌肉等的重要酵素，若臟器受損可能造成數值異常。當肝細胞不明原因(如癌症)大量壞死時，數值會突然升高。如果肝臟發炎或細胞再生旺盛時，胎兒蛋白指數也會偏高，所以胎兒蛋白也可作為肝癌的腫瘤標記。

腹部超音波

藉由超音波檢查可探測內臟器官狀況，也可以觀察是否有明顯肝硬化情形，是一種不具侵襲性又方便的檢查工具，可將小至一公分的肝癌診斷出來，常被用來當作第一線的診斷工具。

電腦斷層、核磁共振

對於超音波掃描懷疑的病灶，可再進一步藉由電腦斷層、核磁共振確認病灶位置，更可以直接觀察到腫瘤範圍及其他器官的相互關係。但電腦斷層、核磁共振檢查需注射顯影劑，少數人對顯影劑過敏，且檢查價格昂貴又具侵入性，故被安排在第二線的檢查工具。

病理組織切片

病理組織切片是將可疑的病灶定位，以細針穿刺或切片方式取出標本化驗，以清楚辨別腫瘤的特性確立診斷，是最可靠且直接的方式。現今影像學檢查的進步，若超音波

及電腦斷層或核磁共振檢查，有符合肝癌的診斷條件，即可診斷為肝癌，不一定需要病理組織切片。

上述檢查都有其限制與盲點，如GOT、GPT是耳熟能詳的肝指數檢查，但也是被誤解最深的一項檢查，不能僅以數據判斷是否罹患肝癌。肝癌早期的肝指數並不會升高，只有被肝癌侵犯的細胞壞死才會使GOT、GPT上升，因此正確的診斷肝癌仍需搭配其他血液檢查或影像學檢查。此外，正常成年人應每年接受一次血液篩檢，B肝或C肝帶原每3至6個月定期追蹤肝臟超音波檢查。

攔截肝癌第二步：認識自己是不是高危險群

或許有人會問，我有B肝抗體也接受預防注射，就不需擔心罹患肝癌？其實不然，目前新生兒的B型肝炎疫苗接種共三劑，產生B型肝炎抗體的成功率超過九成，但體內的抗體濃度會隨時間減少或消失，一般約維持10-15年；而造成肝癌的原因並不只有B型或C型肝炎單一原因，台灣成人中因肥胖、糖尿病、酗酒、藥物使用不當造成的非病毒性肝炎，如脂肪肝、酒精性肝炎都是造成肝癌的高危險群。

攔截肝癌第三步：培養良好生活習慣

「正確的保肝」，並非吃草藥、偏方來保肝，這種做法潛藏高危險性，加上現代人營養過度，不適合吃肝補肝的這種迷思。相反的，如果豬、牛、羊在飼養的過程中被添加過多的抗生素、荷爾蒙或是重金屬，進入人體反而造成危害。

均衡飲食

- 1、攝取各類新鮮食物，均衡營養，避免醃漬、加工食品，降低誘發癌症基因。
- 2、天天五蔬果，蔬果內含抗氧化維生素A、C、E、β胡蘿蔔素可提升體內的抗氧化能力，減少老化與癌症發生，柑橘類、十字花科蔬菜、苦瓜、菠菜都是很好的選擇。
- 3、多喝水，幫助身體廢物的代謝。

規律運動

將運動融入生活中，等電梯不如爬樓梯，每周維持運動三次，每次20-30分鐘，可提高免疫力，更不易造成脂肪堆積形成脂肪肝。

健康睡眠

就中醫觀點，肝臟主血管，全身的筋需要血液來滋養，晚上11點到凌晨1點是肝臟的排毒時間，需在熟睡中進行，若此時間人體仍在活動，血液不易進入肝臟，筋就會僵硬，僵硬過度易導致抽筋不適，自然影響睡眠品質。

良好衛生習慣

不與他人共用衛生用品，如毛巾、牙刷、刮鬍刀；培養正確的醫療觀念，避免不必要的輸血。

預防勝於治療，忍辱負重的肝臟是僅次於皮膚的第二大器官，平時默默地進行著解毒、儲存、消化、代謝…等工作，平時注意起居、飲食習慣、定期追蹤檢查並持之以恆。正如同廣告語「肝若好，人生是彩色的；肝若不好，人生是黑白的」，大家一起來保肝！