認識肝臟

上月 26 歲女文員鄭凱甄捐肝救鄧桂思的個案，令器官捐贈的話題又再熱爆全城。無疑，鄭小姐的英勇無私之心絕對值得敬佩，將心比己，當自己或家人瀕臨死亡邊緣，也期盼奇蹟能夠發生。香港人慷慨解囊捐錢義不容辭，名列全球第 11 位，可惜在中央器官捐贈的名冊上就只有 250,000 人士，即每 30 人就只有 1 個人登記，數字遠比其他發展國家為低。無論如何，愛惜自己身體最重要，今日就讓大家多了解肝病的問題。

不說不知，肝臟原來是人體內最大的器官，處於我們的腹腔之中。肝臟的功能包括調節血糖量、儲存糖量、儲存鐵質和維生素及分解多餘的氨基酸。每天擔當著排毒解毒的繁重任務，因此肝臟最容易受到傷害，患病最多，但由於大部分肝病都沒有明顯症狀，所以難以根治。

肝病類別	**成因**	**病徵**	**治療方法**	**預防方法**
甲型肝炎	由過濾性病毒引起，主要是經沾染病毒的雙手，或透過被病毒污染的食水及食物，經消化系統進入人體	- 嘔吐 - 虛弱 - 肌肉痠痛 - 發燒 - 深茶色小便 - 黃疸	- 沒有藥物可完全根治 - 患者需多休息及注意飲食均衡，嚴重患者不可飲酒	- 注射甲型肝炎疫苗 - 注意個人衛生 - 洗淨及徹底煮熟食物(特別是海產)才食用 - 食水飲用前要煮沸
乙型肝炎	由乙型肝炎病毒(HBV)引起，主要經母嬰傳染、體液及血液傳染，因此輸血、共用針筒、沒有安全措施的性行為，甚至用未經妥善消毒的器具穿耳、紋身、針灸等亦有可能感染	<u>急性乙型肝炎</u> - 疲倦 - 食慾不振 - 黃疸 - 啡色小便 <u>慢性乙型肝炎(乙型肝炎帶菌者)</u> 沒有病徵	- 沒有藥物可完全根治 - 干擾素可以抑制肝炎病毒的活性，改善發炎情況，不過無法消滅肝炎病毒	- 注射乙型肝炎疫苗 - 不與人共用針筒、剃刀、牙刷等 - 進行安全性行為 - 小心清潔及包紮傷口

丙型肝炎	- 丙型肝炎病毒(HCV) - 血液傳播	沒有明顯病徵，只有輕微的肝炎徵狀，大部份會成為丙型肝炎帶菌者	- 沒有藥物可完全根治 - 干擾素可以抑制肝炎病毒的活性，改善發炎情況，不過無法消滅肝炎病毒	與乙肝一樣
丁型肝炎	- 丁型肝炎病毒(寄生於乙型肝炎病毒)，只有乙肝患者才會感染 - 血液傳播	與乙肝一樣，不過情況更嚴重	- 沒有藥物可完全根治 - 干擾素可以抑制肝炎病毒的活性，改善發炎情況，不過無法消滅肝炎病毒	與乙肝一樣
戊型肝	病毒性肝炎，透過受污染的食水及食物，於腸道傳染	與甲型肝炎相似，感染後不會變成帶病毒者或引致慢性肝病	沒有藥物可完全根治	- 注意個人及飲食衛生 - 洗淨及徹底煮熟食物(特別是海產)才食用
脂肪肝	- 營養過盛 - 運動不足 - 酗酒 - 糖尿病 - 肝炎 - 血脂過高而令脂肪累積在肝臟	- 初期沒有明顯徵狀 - 食慾不振、嘔吐、噁心、疲倦可能同時出現酒精性肝炎，出現急性肝炎徵狀，嚴重者可能出現黃疸	- 多運動、控制飲食 - 控制糖尿病、血脂水平及肝炎	- 戒煙、酒 - 飲食均衡、少油及攝取足夠的蛋白質及維生素
肝硬化	- 由慢性肝炎引起	初期沒有徵狀	肝臟移植	- 戒煙、酒

	- 長期大量飲酒 - 藥物影響 - 自體免疫出現問題 - 新陳代謝異常	後期會開始感,到疲倦、食慾不振、嘔心、嘔吐、腹脹、黃疸甚至昏迷不醒		- 飲食均衡 - 生活規律 - 不亂服藥物 - 少吃加工食物
肝癌	原因未明，但數據顯示患者多是乙型肝炎帶菌者，有肝硬化者患上機會亦高	- 初期沒有徵狀 - 後期會上腹疼痛（痛楚可伸展至背部）、肚脹、食慾不振、體重下降、黃疸、尿液顏色變深、糞便顏色變淺	手術及藥物治療	- 避免感染乙型肝炎 - 避免進食含有黃曲霉素的食物，如過期的硬殼果及花生

要改變香港人對器官遺贈的看法不能一蹴而就，所謂求人不如求己，大家好好護肝、保持健康才是治本的好方法！

資料來源: 香港專科中心/香港專科肝膽胰/互聯網