

別等肝變硬才知不能撐！ 從小疲勞拖成大肝病的警訊



文·圖／內科部 消化系 肝膽科 科（室）主任 王鴻偉

個案分享

「**只**是最近比較累一點，再撐一下就好。」這句話，也許是很多慢性肝病患者最常對自己說的一句話。

有一位五十多歲上班族，平時工作繁忙，有B型肝炎家族史。這幾年健檢報告上常出現「肝功能輕度異常」，也被建議到肝膽胃腸科追蹤，但他總覺得：「應該只是太累、熬夜，多休息就好。」因此一拖再拖，沒有按時回診。

近來他愈來愈容易疲倦、食慾變差、體重慢慢下降，褲頭變鬆，以為是壓力大、睡不好，加上工作忙碌，就這樣一路硬撐。直到家人發現他的眼白有點發黃、肚子變得鼓鼓的，他才到醫院檢查。結果顯示：肝臟已出現明顯肝硬化變化，合併腹水，影像檢查更發現肝腫瘤，需要長期治療與密切追蹤。他懊惱地說：「早知道當初就不要一直硬撐。」

**肝病最常見的敵人：
不是「有症狀」，而是「沒症狀」**

肝臟被稱為「沉默的器官」，許多慢性

肝病在早期幾乎沒有明顯不舒服，即使肝指數輕度異常，身體感受也不一定明顯，因此很容易被忽略。等到出現明顯症狀，往往已經不是「小問題」，可能代表肝臟正逐漸走向「變硬」——也就是肝纖維化，甚至是肝硬化。以下幾種狀況，常被誤以為只是「太累、工作忙」，其實可能是肝病的警訊：

- 容易疲倦、沒精神，休息一陣子仍覺得提不起勁。
- 食慾變差、體重不明原因下降。
- 右上腹隱隱悶痛或脹脹不舒服。
- 臉色蠟黃、眼白發黃（黃疸）。
- 肚子變大、腳踝水腫（可能是腹水或浮腫）。

當這些情況持續出現，特別是本來就有B型肝炎、C型肝炎、脂肪肝、酒精性肝病，或合併糖尿病、代謝症候群的人，就千萬不能再硬撐，一定要儘快就醫檢查。

**肝臟為什麼會「愈來愈硬」？
可以逆轉嗎？**

許多慢性肝病是長期累積的傷害而來，包括病毒性肝炎、長期飲酒、脂肪肝、肥胖

與代謝異常等。這些因素日積月累，讓肝臟反覆發炎、修補，久而久之形成纖維化，逐步走向肝硬化。

在這段「從軟變硬」的過程中，如果能及早發現並介入治療——例如規律服用抗病毒藥物、戒酒、減重、控制血糖與血脂——是有機會讓肝臟發炎降溫、延緩甚至在一定程度上逆轉纖維化的。

相反地，如果長期忽視檢查，明明不舒服卻一再硬撐，等到出現腹水、黃疸、食道靜脈瘤出血，甚至診斷出肝癌時，治療就會變得更複雜，也會對生活品質與存活造成巨大影響。

小心早已撐過頭！ 三大檢查方向，幫肝一把

對於有慢性肝病或高風險族群（如B、C型肝炎帶原者、肝癌家族史、長期飲酒、脂肪肝合併糖尿病、高血壓、高血脂等），建議從以下幾個方向進一步「檢查，不要硬撐」：

① 規律追蹤抽血

- 評估肝功能（AST、ALT）、肝癌標記（如AFP、PIVKA-II）等。
- 讓醫師掌握肝臟發炎程度與疾病活動度。

② 定期腹部超音波檢查

- 協助早期發現肝臟結節、腫瘤及肝硬化徵象。
- 對於高風險族群，通常建議每6個月至少檢查一次。

③ 必要時進一步安排影像、肝纖維化彈性掃描或其他檢查

- 評估肝臟硬度與纖維化程度，幫助醫師判斷病情與治療策略。
- 臨床上常用的肝纖維化掃描儀包括FibroScan[®]與ARFI：

① 肝纖維化掃描FibroScan[®]：

利用特製的超音波探頭，釋放出輕微的衝擊波到肝臟，再透過「超音波穿越堅硬物質時速度較快、穿過較有彈性的組織時速度較慢」的原理，來測量肝臟的硬度，以此評估肝纖維化的程度。新一代的FibroScan更可透過「可控衰減參數」（Controlled Attenuation Parameter, CAP），來評估肝臟脂肪含量，協助脂肪肝程度的分級。

② 聲輻射力脈衝影像檢查ARFI（Acoustic Radiation Force Impulse）：

FibroScan使用的是衝擊波，得到的是數字，沒有即時影像可以選擇測量點，遇到

特性	肝纖維化掃描FibroScan [®]	聲輻射力脈衝影像檢查ARFI
原理	利用機械衝擊波測量肝臟硬度	結合一般超音波影像，以低頻超音波取代機械波
優勢	可透過CAP參數評估脂肪肝程度	有即時影像，可選擇測量點，避免血管或病灶干擾
限制	無影像導引，遇腹水或肥胖時準確度受影響	需操作一般超音波儀器
適用性	適合一般篩檢與脂肪肝分級	適合腹水、肥胖或需精確定位之患者

腹水或明顯肥胖患者，準確度可能受到影響。ARFI則結合一般超音波影像，可在螢幕上即時選擇適當的檢查區域，再以低頻超音波取代機械式衝擊波，因此對於不適合使用FibroScan的患者，也是一個重要且實用的檢查選擇。

這些檢查看起來也許有點「麻煩」，但比起日後面對肝硬化併發症甚至肝癌，現在願意不再硬撐、主動檢查，就是給自己與家人最實在的保障。

別再硬碰硬！ 給還在說「再撐一下就好」的您

身體的不舒服，是在提醒我們該停下來看看問題出在哪裡，而不是要我們多撐幾天再說。尤其是與肝臟相關的不適與異常檢查結果，絕對不是「過幾天就好」可以放心帶過的訊號。別等到肝真的「變硬」了，才發現自己早就撐過了頭。

如果您或家人本來就有肝病風險，或最近常覺得疲倦、食慾變差、腹脹、黃疸等，



歡迎儘早至肝膽腸胃專科門診，由專業團隊協助評估與追蹤。不要再跟身體硬碰硬，讓我們一起學會「不再硬撐」，用好好照顧自己的態度，為舒活人生打好最重要、也最無可取代的健康基礎。🏥

