



常喝酒嗎？ 讓林醫師教您如何保肝

- 主講人：林承寬醫師 MD, PhD
- 時間：2025 三月02日
- 越南Dr. Healthcare醫療中心 醫師
- 國立陽明交通大學醫學院. 助理教授
-



Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

林承寬醫師

- 高雄醫學大學醫學系
- 台北榮民總醫院實習醫師
- 台灣大學附設醫院住院醫師
- 美國哈佛大學醫學博士
- 美國環保署研究員
- 越南震興醫院副院長
- 越南胡志明醫藥大學兼任副教授
- 國立陽明交通大學醫學院助理教授
- Dr. Healthcare醫療中心主治醫師

◦ 主治專長：

- 感冒，肝膽胃腸疾病
- 三高門診，慢性病防治
- 減重門診
- 性病篩檢預防與治療
- 再生醫學
- 關節注射，疼痛治療

研究專長： 空汙與相關疾病/國際醫療/移工健康



Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

134 Tân Hòa Đông, Q6 TPHCM



Ho Chi Minh City

Nhà Thờ Giáo Xứ Gò Mây

土龍木市 : 1h

Cảng hàng không quốc tế Tân Sơn Nhất

順安縣 : 1h

邊和市 : 1h10'

首德市 : 50'

Công Viên Hoàng Văn Thụ

Landmark 81

Chùa Vĩnh Nghiêm

VÕ THỊ SÁU

Chợ Bến Thành

Công Viên Sala

Shop Hoa Tươi bình tân

安東市場: 15'

檳城市場: 25'

SukienVIET.vn - Tổ Chức Sự Kiện, Tổ Chức Sinh N

Phòng Khám Đa Khoa Dr. Healthcare

隆安: 35'

Chợ rẫy 醫院: 10'

醫藥大學醫院: 10'

115 醫院: 15'

Nguyen Tri Phuong 醫院: 15'

Anh Ngữ YOLA-Tên Lửa - Quận Bình Tân

富美興: 35'

TÂN TẠO A

AN LẠC

BINH HUNG

TÂN PHÚ



Dr. Healthcare

SỨC KHOẺ CHO MỌI NGƯỜI

大綱

- 肝病很常見嗎？
- 肝臟在幹嘛？
- 肝病有什麼症狀？
- 常見肝病原因
- 如何讀懂肝臟檢查報告？
- 必學保肝祕技

〈110年癌症登記〉
兩性十大癌症
發生率排行



大腸癌	①	乳癌
肺癌	②	肺癌
發生率為 女性10倍 口腔癌	③	大腸癌
肝癌	④	甲狀腺癌
攝護腺癌	⑤	子宮體癌
發生率為 女性11倍 食道癌	⑥	肝癌
胃癌	⑦	卵巢癌
皮膚癌	⑧	皮膚癌 ↑ 排名從9 提升至8
白血病	⑨	胃癌
非何杰金氏淋巴瘤	⑩	非何杰金氏淋巴瘤



Dr. Healthcare

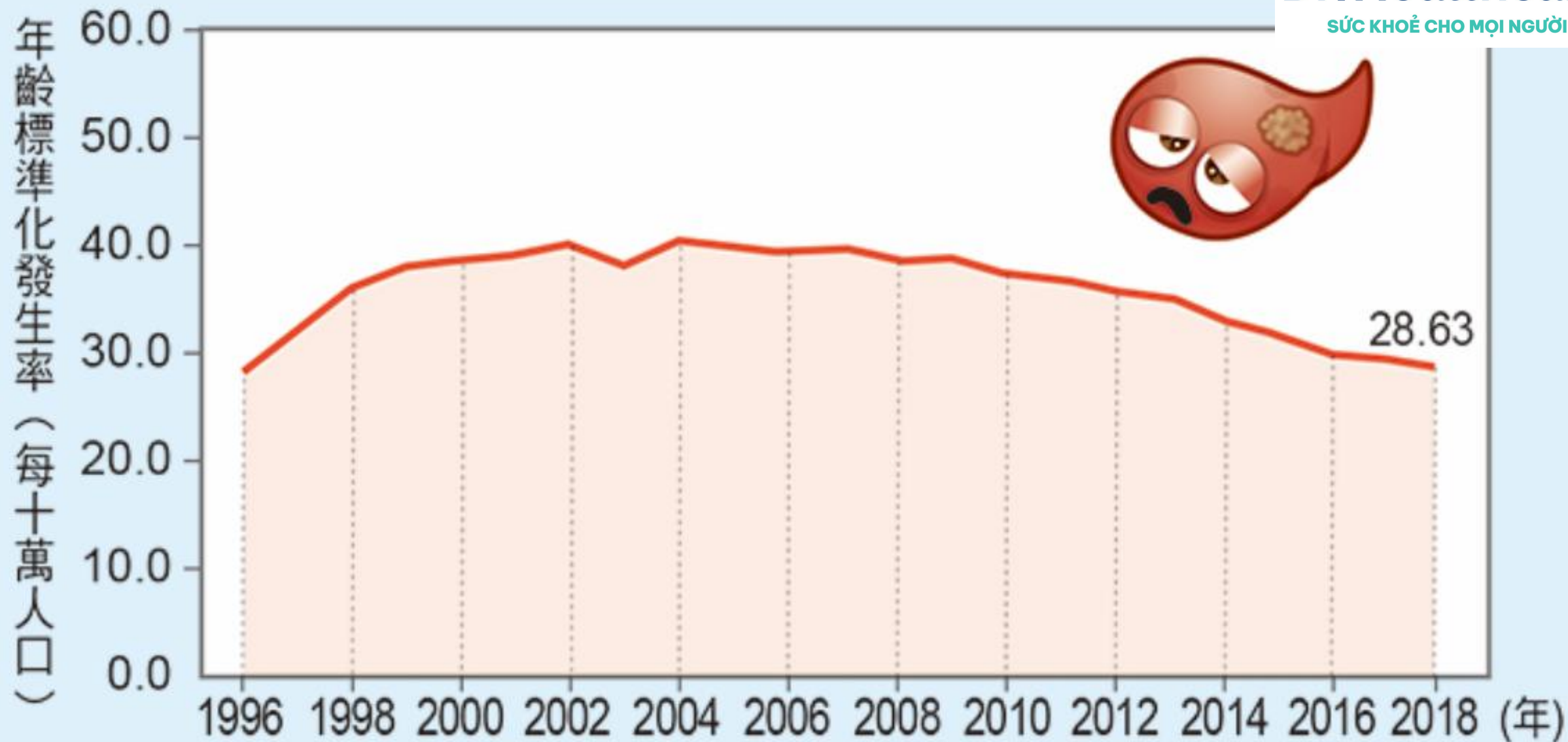
SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

肝癌標準化發生率

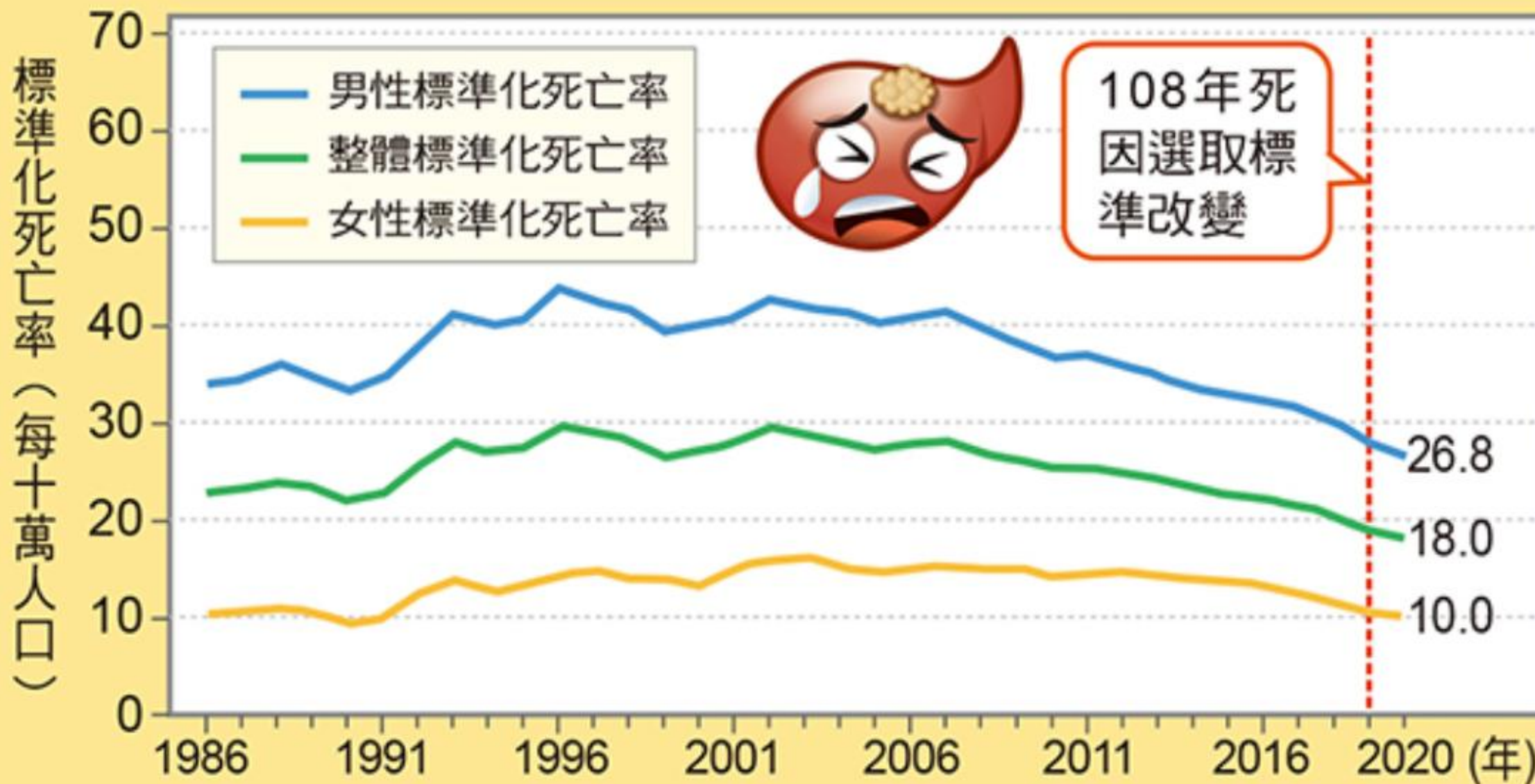


Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI



肝癌標準化死亡率

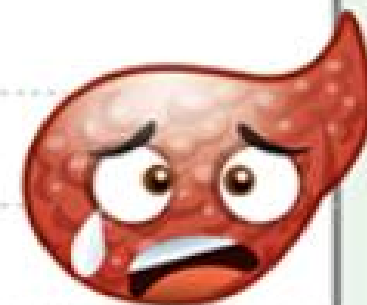
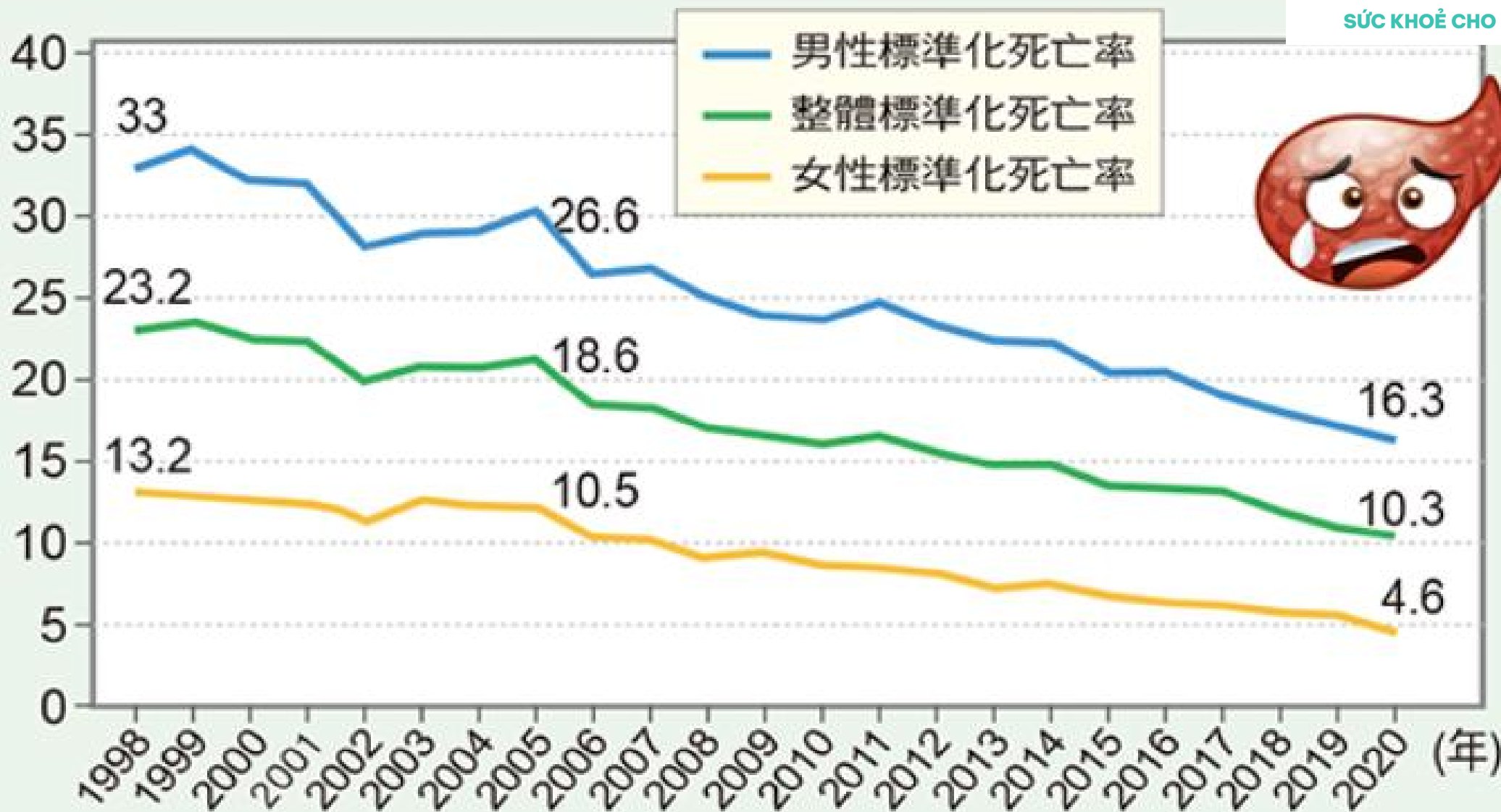


慢性肝病及肝硬化標準化死亡率



Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

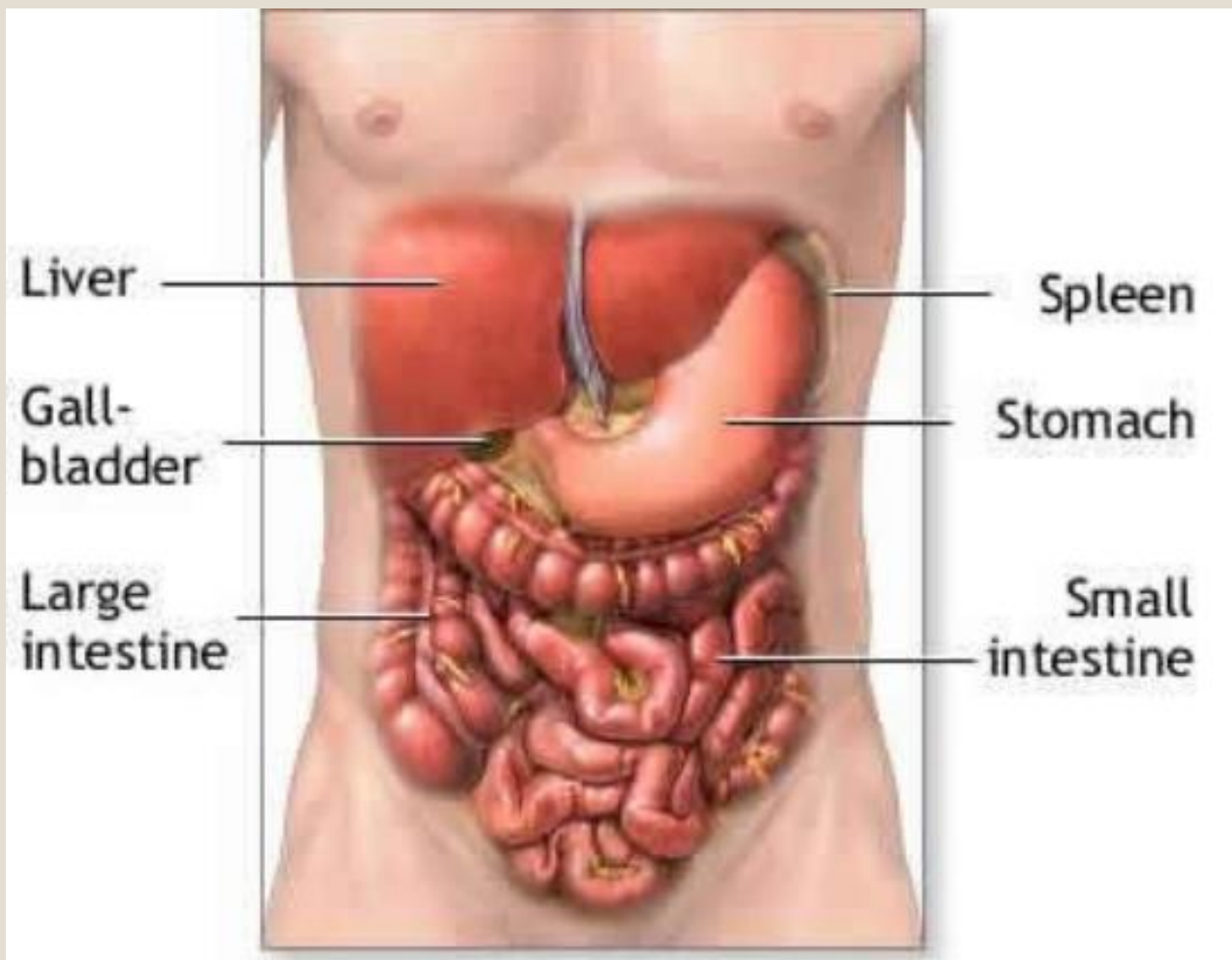


肝臟在哪裡？



Dr. Healthcare

SỨC KHOẺ CHO MỌI NGƯỜI





Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

肝臟

- 肝臟是人體內最大的器官，也是功能最複雜的器官。
- 在成人，它的重量大約為1200～1500公克，約為體重的五十分之一。



Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

肝臟的功能有哪些？

代謝作用：

- 飲食中的各種營養物質的新陳代謝都是在肝臟中進行。
- 包括醣類、蛋白質、脂肪、維他命及荷爾蒙等。



Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

肝臟的功能有哪些？

轉化作用：

- 藥物在肝細胞中被轉化成具活性的型態。
- 而後，隨著血液循環至其作用部位發揮其功效。



Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

肝臟的功能有哪些？

解毒功能：

- 進入腸胃道的各種外來物質或是腸胃道產生的有毒物質
- 在肝細胞內經過數道解毒程序後轉變成無毒物質
- 再由尿液或膽汁中排出體外



Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

肝臟的功能有哪些？

合成蛋白質：

- 血液中的蛋白質都是由肝臟製造：
球蛋白、白蛋白、纖維蛋白原等。
- 凝血因子：也是由肝臟製造。



Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

肝臟的功能有哪些？

排泄功能：

- 肝臟製造的膽汁可以促進腸胃道的消化吸收。
- 血中的膽紅素經由肝細胞吸收處理後，
排入膽汁中。
- 最後流入腸胃道排出體外。

內科，外科，牙科，眼科，耳鼻喉科，婦產科
再生醫學，預防醫學，癌症篩檢，健康檢查

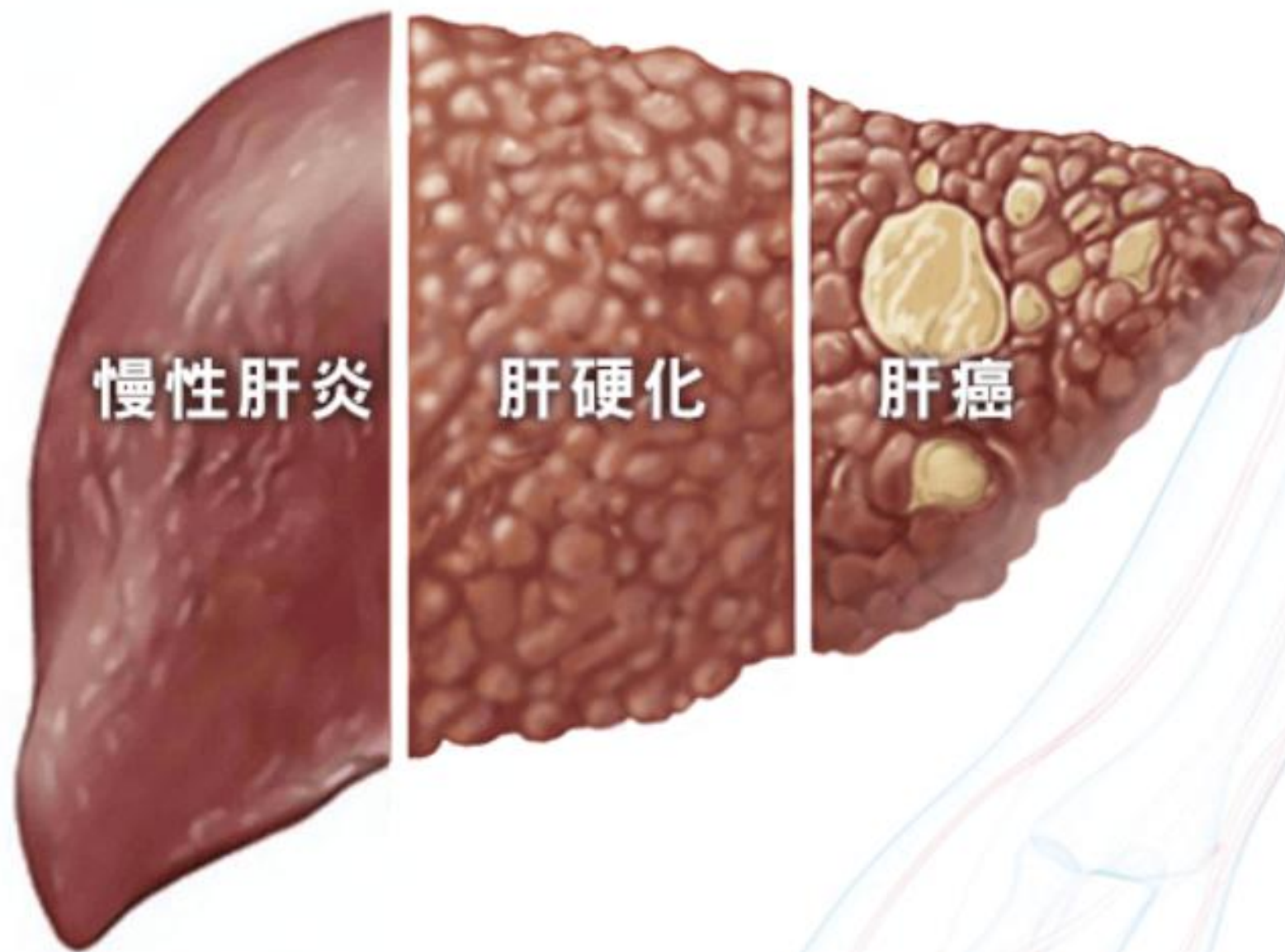


肝病三部曲



Dr. Healthcare

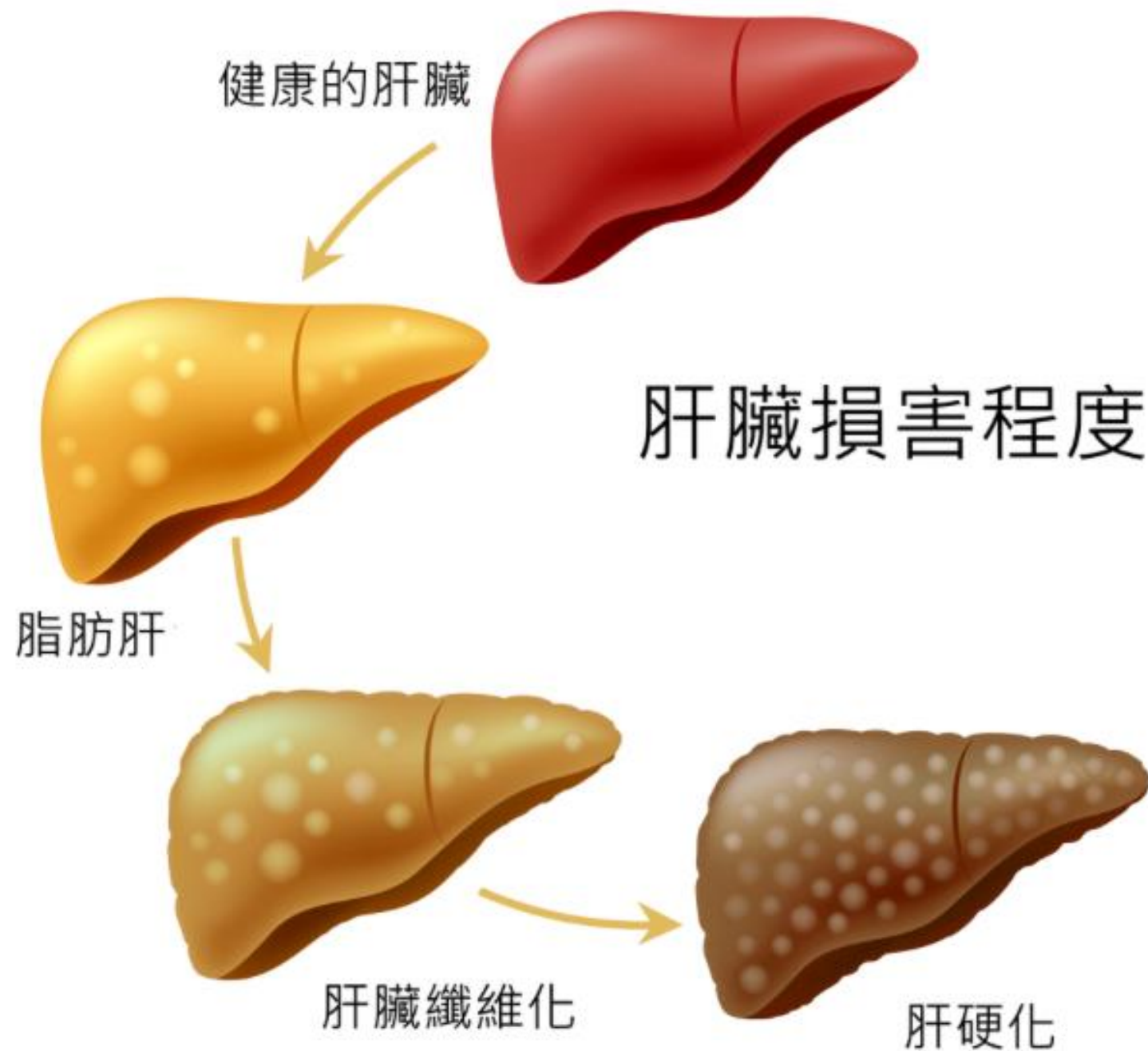
SỨC KHOẺ CHO MỌI NGƯỜI





Dr. Healthcare

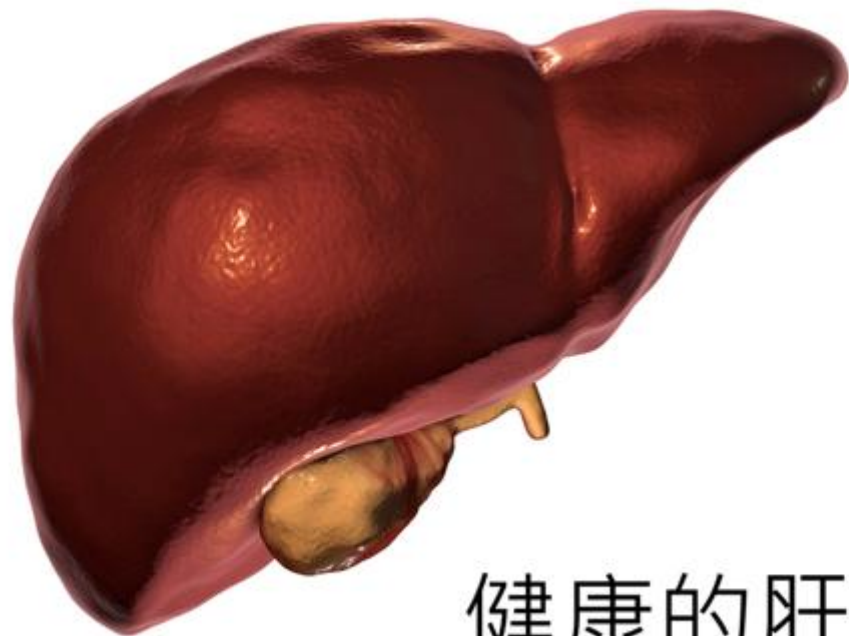
SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI



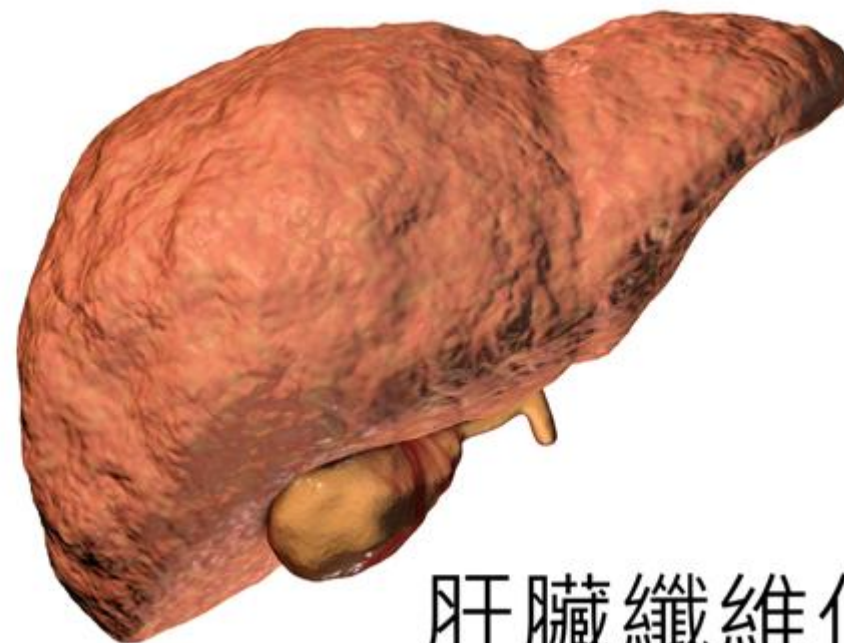


Healthcare

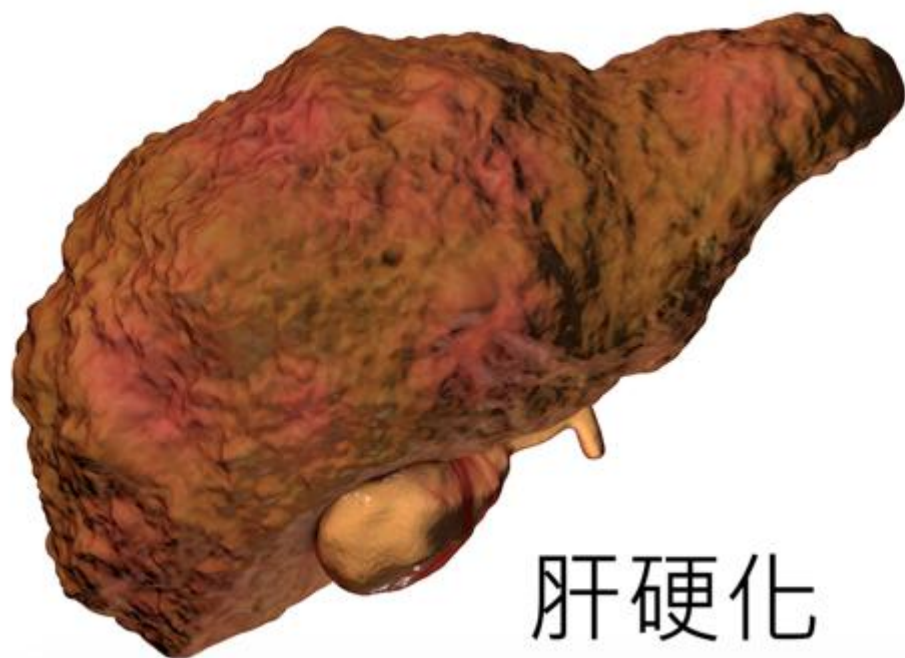
› KHỎE CHO MỌI NGƯỜI



健康的肝臟



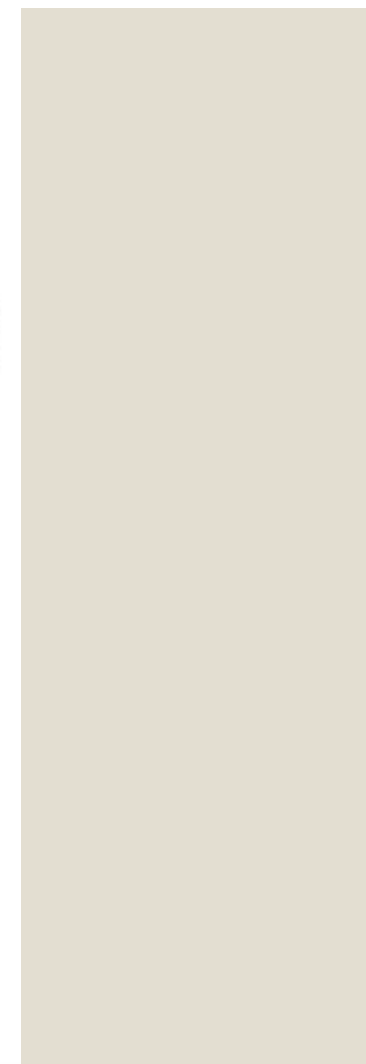
肝臟纖維化



肝硬化



肝癌





Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

肝病會有哪些症狀？

1. 疲倦：

並非每一個病人都會感到疲倦，其他的原因也會造成疲倦。

2. 食欲不振、噁心、嘔吐：

這是肝病最常見的症狀。

3. 黃疸：

肝臟受損時，膽紅素無法順利排到膽汁中，便瘀留在血液內造成黃疸。



Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

肝病會有哪些症狀？

4. **糞便顏色變淺、尿液顏色變深：**
肝機能衰退時，膽色素無法順利流至膽汁內，糞便的顏色會變淺，且膽色素會混入尿液中，使尿液變成茶色。
5. **皮膚發癢：**
肝炎急性發作或膽道阻塞引起阻塞性黃疸時，血液中的膽汁酸滯留，有時會引起皮膚發癢。



Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

肝病會有哪些症狀？

6. 右上腹不適和疼痛：

通常只有在急性肝炎發作、肝癌太大或肝腫瘤破裂時，才會引起疼痛。

7. 腹水和下肢浮腫：

肝機能不佳時，肝臟製造的白蛋白減少，血液滲透壓就會下降，水份就由腹膜滲透到腹腔形成腹水，若滲透到組織，則造成臉及四肢水腫。



Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

肝病會有哪些症狀？

8. 蜘蛛狀血管瘤、男性女乳症：

肝機能不佳時，女性荷爾蒙代謝不良，會使微小血管末端擴張，在胸前或上手臂外側產生紅色斑點，形成「蜘蛛狀血管瘤」，也會使男人的乳房看似像女性的乳房一般。

9. 容易出血、瘀青：

肝功能障礙會讓肝臟製造出的凝血因子減少，故皮膚和粘膜容易出血、瘀青。

肝臟傳來的警訊！



HEHO

肝硬化的十大常見症狀

1



疲倦、
食慾不振

2



消瘦、
體力變差

3



黃疸

4



茶色尿

5



腹水、
下肢水腫

6



疝氣

7



牙齦出血

8



皮膚淤青

9



蜘蛛痣、
手掌紅斑

10



月經失調、
男性女乳症



Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

內科，外科，牙科，眼科，耳鼻喉科，婦產科
再生醫學，預防醫學，癌症篩檢，健康檢查



肝臟生化功能指數檢查



Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

驗血項目	正常值
GOT (AST)	< 40 u/l
GPT (ALT)	< 40 u/l
甲型胎兒蛋白	< 20 ng/ml
總膽紅素	< 1.2 mg/dl
直接膽紅素	< 0.4 mg/dl
白蛋白	< 3.5-5.5 g/dl
凝血酶原時間	約 12 秒
γ-GT	< 60 u/l



Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

ALT or GPT

丙酮酸轉胺酶，又稱為麩胺酸丙酮酸轉胺酶

- ALT主要存在於肝臟細胞內
- ALT對於肝細胞受損比AST較具專一性



Dr. Healthcare

SỨC KHOẺ CHO MỌI NGƯỜI

AST or GOT

天門冬胺酸轉胺酶，又稱麩胺酸草醯乙酸轉胺酶

- 存在心肌、肝臟、骨骼肌、腎臟、腦部、胰臟、肺臟及血球中。



Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

常見造成ALT、AST異常之肝疾病

1. 慢性病毒性肝炎（B型及C型肝炎）
2. 酒精性肝疾病
3. 非酒精性脂肪肝疾病
4. 藥物及毒物造成之肝毒性
5. 肝硬化

引發肝功能異常的常見原因



Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI





Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

肝臟免疫功能檢測

丙種球蛋白(免疫球蛋白) (γ -globulin, Immunoglobulin) :

- 丙種球蛋白的增加，反映肝臟網狀內皮系統的功能。
- 當肝臟受損時，網狀內皮系統的功能也會降低。故可利用血清丙種球蛋白的測定，來評估肝臟受損的程度。
- 正常血中濃度為 2.5~3.5g/DL 。



Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

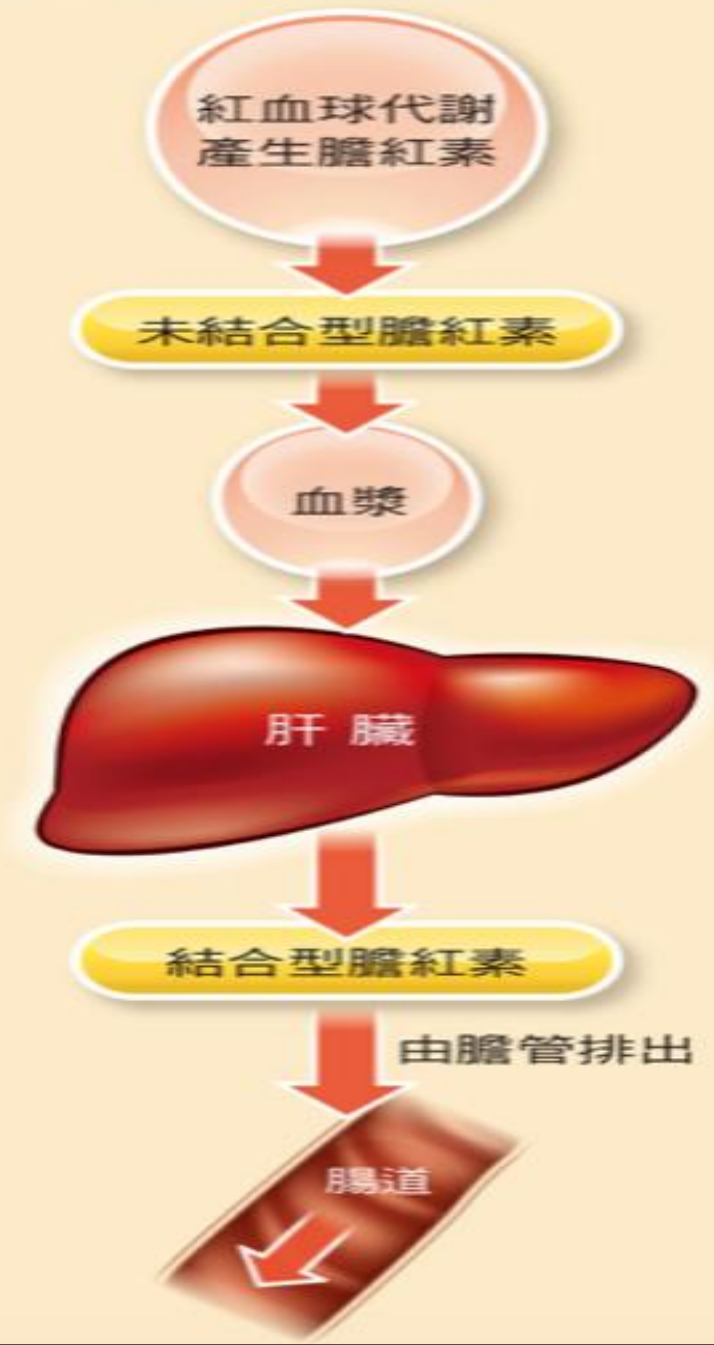
Alkaline Phosphatase 鹼性磷酸酶

- 用於診斷肝膽疾病、骨骼疾病。
- **ALP**上升：
 - 骨疾病：**Paget**病、軟骨症、骨肉瘤、骨癌、佝僂症、骨折。
 - 肝膽疾病：阻塞性黃膽、膽管炎、肝癌、肝膿腫、肝細胞壞死。
 - 其他：副甲狀腺機能亢進、甲狀腺機能亢進、妊娠、兒童骨骼生長時。

膽紅素 (Bilirubin)

- T-Bil: Total Bilirubin (總膽紅素)
- D-Bil: Direct Bilirubin (直接型膽紅素)
- Indirect bilirubin (間接型膽紅素)
- 總膽紅素 = 直接型膽紅素 + 間接型膽紅素

膽紅素的代謝圖





Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

甲胎蛋白(胎兒蛋白) (AFP)

- 正常血清中的濃度為 20 ng/ml 以下。
- 懷孕、非惡性疾病—急慢性肝炎、肝炎癒合時，及原發性肝癌等，皆會造成AFP值升高。
- 當AFP值為400ng/ml以上時，要懷疑有肝癌的可能
- 但檢驗血中AFP值，並不能作為診斷肝癌的絕對依據。

何種情況下，需做腹部超音波？



Dr. Healthcare

SỨC KHOẺ CHO MỌI NGƯỜI

- 受檢者有肝功能異常
- B型或C型肝炎帶原者
- 血中AFP值異常升高
- 出現右上腹疼痛症狀時

➡ 醫師會安排超音波檢查以確認是否罹患肝硬化或肝癌。

超音波診斷



Dr. Healthcare

SỨC KHOẺ CHO MỌI NGƯỜI

腹部超音波檢查 「守備範圍」

肝臟

- 肝纖維化
- 肝硬化
- 肝腫瘤
- 脂肪肝
- 肝癌、膽管癌

脾臟

- 脾腫大
- 脾臟腫瘤

膽囊

- 膽囊結石
- 膽囊炎
- 膽息肉
- 膽囊癌

胰臟

- 胰臟腫瘤

腎臟

- 腎囊腫
- 腎結石
- 腎臟腫瘤



肝內鈣化點



膽結石



膽息肉



肝細胞癌（肝癌）



肝硬化

內科，外科，牙科，眼科，耳鼻喉科，婦產科
再生醫學，預防醫學，癌症篩檢，健康檢查



肝功能指數 = 肝發炎指數



認識 GOT、GPT

又稱AST、ALT

是肝臟內常見酵素，存於肝細胞內。
當肝細胞受損時，
GOT與GPT會釋出到血液中，
這兩種酵素上升代表肝臟發炎。



五大傷肝行為



Dr. Healthcare

SỨC KHOẺ CHO MỌI NGƯỜI



Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

保肝日常注意事項：

1. 維持規律作息：

不熬夜、睡眠要充足。

2. 戒菸、酒：

酒精必須從肝臟代謝，故喝酒只會增加肝臟的負擔。

3. 勿亂服成藥：

切勿擅自服用未經合格醫師開立之成藥或偏方。



Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

保肝日常注意事項：

4. 減少油炸及含高脂肪食物之攝取：
一旦吃進油脂，肝臟必須分泌大量膽汁來消化脂肪，因而增加肝臟的負擔。
5. 避免食用發霉、醃漬及易含黃麴毒素的食物：
黴菌及黃麴毒素會傷害肝臟，故存放太久的花生、玉米或穀類不要食用。



Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

保肝日常注意事項：

6. 食用新鮮、清淡飲食：

飲食儘可能清淡，多攝取新鮮蔬果，
避免食用加工、刺激及辛辣物。

7. 心情愉快：

維持情緒穩定，保持心情愉快、樂觀。



Dr. Healthcare

SỨC KHOẺ CHO MỌI NGƯỜI

保肝日常注意事項：

- 定期健檢：
 - 追蹤HBV, HCV
 - 胃幽門桿菌吹氣檢查
 - 肝功能檢查
 - 超音波追蹤檢查
- 疫苗：
 - HAV, HBV疫苗



Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

朝鮮薊(Cynara scolymus)之保肝功效

- 研究報告指出，朝鮮薊萃取物應用於動物實驗，每日兩次，連續七日後，可顯著增加膽汁分泌。

(Ref: Phytomedicine 9 : 687~693, 2002)

- 朝鮮薊萃取物尚有抗氧化之效用，可保護肝細胞免於過氧化物傷害。

(Ref: Toxicology and Applied Pharmacology 144: 279-86, 1997.)

甘草(glycyrrhizin)萃取物之保肝功效



Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

- 在歐洲慢性C型肝炎患者，每週給予6次靜脈注射，連續4周，可顯著降低患者之ALT值。

(Ref: Am. J. of Gastroent. Vol.96 No.8 Aug. 2001)

- 甘草素(glycyrrhizin)可壓制慢性肝炎之肝發炎程度，改善肝臟功能。



Dr. Healthcare

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

134 Tân Hòa Đông, Q6 TPHCM





內科，外科，牙科，眼科，耳鼻喉科，婦產科
再生醫學，預防醫學，癌症篩檢，健康檢查



Q&A



Dr. Healthcare

SỨC KHOẺ CHO MỌI NGƯỜI

◦感謝聆聽，歡迎指教！



Dr. Healthcare醫療中心

134 Tân Hòa Đông, Q6 TPHCM

Hotline: 0325-999-600

