

何謂肝纖維化與肝硬化？

2023/07 檢閱（編號）疾病個管室審核

Q: 醫師說我爸爸腹部超音波檢查發現「肝臟有纖維化」？

A: 通常醫師會說肝臟看起來粗粗的，臨床上，又稱為「**肝纖維化(肝臟實質病變)**」，指的是因為肝臟長期反覆發炎，導致肝臟細胞損傷，刺激肝內的纖維母細胞，最後形成纖維組織取代正常的肝細胞，而肝纖維化及是肝硬化的前身。如果肝臟已經纖維化，又繼續發炎，纖維組織越積越多，就會朝向「**不可逆的肝硬化**」演進。

肝纖維(Fibrosis，以下縮寫為 F)分為《5 期》

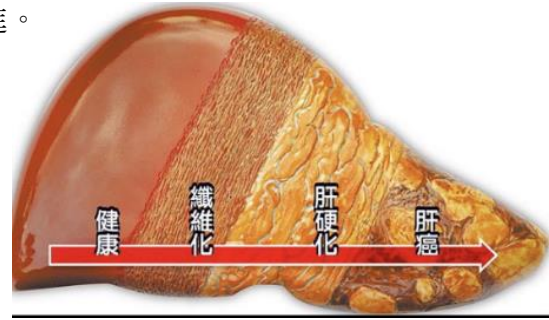
F0 為無纖維化

F1 是輕度纖維化

F2 是中度

F3 則達到重度

F4 已達肝硬化



目前要得知纖維化等級，可透過肝臟組織切片、非侵入性的肝纖維化掃描（FibroScan 或 ARFI）。

雖然肝纖維化確實是肝硬化的前身，但並不是每位纖維化的患者都會演變為肝硬化，只要針對引起肝炎的原因好好控制，肝臟不要再持續發炎，就可以避免步上肝硬化的病程。

若慢性肝病患病時間較長且病情控制不理想（例如病毒性肝炎、酒精性肝病、脂肪肝、自身免疫性肝炎等）、長期大量飲酒、過度肥胖、或者長期服用可導致肝臟損傷的藥物，這些人在長期的肝臟損傷與修復的過程中，就更容易發生肝纖維化。

肝纖維化本身不具有傳染性，但是某些導致肝纖維化的病因，例如病毒性肝炎是具有傳染性的。當人們被傳染了 B 型或 C 型肝炎病毒後，可能在患病一段時間後逐步發生不同程度的肝纖維化。

如果是 B 肝帶原者，B 肝病毒很有可能是導致肝臟發炎的原因，建議要到肝膽腸胃內科求診，讓醫師詳細評估目前 B 肝病毒的活躍程度，評估是否要用抗病毒藥物治療。及早治療才能避免《肝硬化、肝癌》憾事發生。

再進一步說，性別為男性、本身是 C 型肝炎患者又合併感染 B 肝者、或合併愛滋病感染、喝酒、肥胖、糖尿病等是加速肝纖維化的危險因子。

如果早期根治 C 肝、清除病毒，以停止病毒對肝臟的持續傷害，進而降低肝硬化、肝癌、以及肝臟外病變風險。然而許多潛在 C 肝病患不曾篩檢，或是不知道自己肝纖維化狀態，恐錯失治療先機。因此，民眾主動關心、掌握自己的「肝纖維化指數」甚為重要。

肝臟是人體內巨大的工廠，肝纖維化可以影響肝臟正常的組織結構，可以影響肝細胞的正常功能，當肝纖維化進展到**肝硬化**時，血管的阻力增大，形成門脈高壓(肝臟血管壓力增高影響其他臟器供血和功能)，可能出現消化道出血、腹水、脾臟腫大(破壞正常血細胞)；當殘存的正常肝臟細胞不斷減少時，可能發生肝臟功能衰竭，甚至引起患者死亡。如果不接受適當治療，肝纖維化將會失去逆轉的機會，隨著病情的進一步發展，可能會在更短的時間內發生肝衰竭、肝硬化，甚至肝癌。

肝纖維化可以治癒嗎？

(1) 肝纖維化是有治癒可能的。肝纖維化是一個動態的過程，如果經過合理的治療，導致肝臟損傷的病因（例如病毒性肝炎等）能得到有效的控制，受損的肝細胞能夠得以最大程度的修復，肝臟的功能逐漸恢復，那麼，肝纖維化的病程是有逆轉可能的。

(2) 如果治療不及時或者療效不理想，當肝細胞發生廣泛的壞死、甚至發展成為肝硬化、肝衰竭等情況時通常認為就不可逆了。

肝纖維化一定會發展成為肝硬化嗎？

不一定。雖然肝纖維化是許多慢性肝病發展成為肝硬化前的重要中間環節，但是肝纖維化患者通過及時、正規的治療以後病情是可以被控制的，如果在疾病早期就得到了有效的治療，肝纖維化甚至是有可以逆轉的機會的。相反，如果一位患者已經明確診斷肝纖維化，但卻沒有得到及時正規的治療，反而經常飲酒、熬夜，甚至長期服用那些對肝臟有嚴重毒副作用的藥物，那麼這位患者逐漸發展成為肝硬化的可能性就非常大了。

肝纖維化會轉變成癌症嗎？

如果不及時治療，有一部分肝纖維化病患有可能發展成為肝癌，一旦進展到肝硬化，則肝癌的發生率將會大大提高。如果是已經診斷肝纖維化的患者，即使目前還沒有非常明顯的表現，也應當引起足夠的重視，需要注意定期複查，並且積極配合專業醫生的健康指導和治療建議。

如何預防肝纖維化？

(1) 定期體檢，早期發現、並且早期治療那些可能導致肝纖維化的各種慢性肝病，例如病毒性肝炎、酒精性肝病等。

(2) 避免長期服用可致肝功能損傷的藥物。

(3) 適當鍛煉，控制體重。

(4) 避免長期過量飲酒。

(5) 合理飲食，避免長期高脂、高糖飲食。

得了肝纖維化後在飲食上應該注意什麼？

規律飲食，戒酒，避免暴飲暴食、油膩及辛辣飲食。建議以清淡、易消化、且營養豐富的食物為主，多吃新鮮的蔬菜水果，注意控制血糖、血脂。建議患者注意休息，避免過度勞累，保持心情愉快，避免暴怒，避免服用可能導致肝功能損傷的藥物，尤其避免飲酒後服藥，按時就寢，保證充足的睡眠。這樣才能為爭取最大程度恢復肝臟正常功能提供有力的保障。

羅東聖母醫院 慢性肝炎衛教團隊 敬祝健康