

健康小教室

沉默肝臟與代謝發炎

肝不會喊痛，怎麼知道它累了？

長安醫事檢驗所
CHANG-AN MEDICAL LABORATORY

1 這幾項為什麼要一起看？

肝指數與膽道 GOT, GPT, γ-GT, ALP, Bilirubin

肝細胞受傷時 GOT、GPT 會升高；γ-GT、鹼性磷酸酶、膽紅素看**膽道和喝酒**的影響。肝功能 10 項的細節請看〈肝功能〉單張。

B、C 型肝炎與甲型胎兒蛋白 HBsAg, Anti-HCV, AFP

B、C 肝感染了常常沒有症狀，肝指數也可能正常，所以**一輩子至少要驗一次**。甲型胎兒蛋白是肝癌的**輔助**指標，肝炎發作、懷孕也會升高；**正常也不能排除**，帶原者要搭配腹部超音波。

肝纖維化指數 FIB-4, APRI

用年齡、GOT、GPT、血小板算出來，**推估肝臟有沒有變硬**（纖維化），所以這一組連血液常規一起驗。

代謝與慢性發炎 Glucose AC, Triglyceride, TyG, hs-CRP

脂肪肝常跟血糖、三酸甘油脂偏高一起出現。TyG 指數看胰島素阻抗；高敏感度 CRP 看身體有沒有**慢性發炎**，感冒、受傷時也會暫時升高。

2 結果怎麼看？

GPT（ALT） 單位 U/L

正常 | 輕度偏高 | 明顯偏高

男41 / 女33　男82 / 女66

肝纖維化指數 FIB-4

低風險 | 中度 | 高風險

1.3　2.67

肝纖維化指數 APRI

參考範圍 | 灰色地帶 | 偏高

0.5　1.5

TyG 指數

參考範圍 | 偏高 | 明顯偏高

8.5　9.0

高敏感度 CRP（hs-CRP） 單位 mg/L

低風險 | 中度 | 高風險

1　3

FIB-4、APRI 是推估，不是診斷；35 歲以下、65 歲以上算出來比較不準。APRI =（GOT ÷ GOT 正常上限）× 100 ÷ 血小板，超過 1.5 表示可能有明顯纖維化；**APRI、TyG 的分界是文獻常用的參考**，各研究不太一樣。FIB-4 2.67 以上請到肝膽腸胃科做肝臟纖維化掃描。hs-CRP 超過 10 多半是感染或其他發炎，2 週後再驗。

3 結果異常的時候，接下來怎麼做？

肝指數、纖維化指數或肝炎篩檢有異常
肝臟受傷時通常沒有感覺，要靠抽血和腹部超音波追蹤

① 肝指數偏高

常見原因
脂肪肝、B、C 型肝炎、喝酒、藥物
可以怎麼做
不喝酒、減重、不亂吃藥與保健食品，1～3 個月後複檢

② FIB-4、APRI 偏高

代表什麼
肝臟**可能**有纖維化（變硬）；是推估，不是診斷
可以怎麼做
做腹部超音波，或到**肝膽腸胃科**評估

③ B 肝、C 肝陽性，或胎兒蛋白偏高

B 肝表面抗原陽性
每 6～12 個月做腹部超音波與胎兒蛋白
C 肝抗體陽性
再驗病毒量確認；有口服藥可以治療
看哪一科
肝膽腸胃科

甲型胎兒蛋白正常不能排除肝癌，FIB-4 正常也不代表沒有肝硬化。有 B 肝、C 肝或脂肪肝的人，請照醫師建議定期做腹部超音波。

不喝酒
喝酒會直接傷害肝細胞

減重 5～10%
肝指數和肝臟裡的脂肪常會明顯改善

少甜食、含糖飲料
果糖特別容易變成肝臟裡的脂肪

每週運動 150 分鐘
對脂肪肝也有效

不亂吃藥
偏方、保健食品、中草藥都要讓醫師知道

4 什麼時候要看醫師？

正常	維持好習慣，每年追蹤一次，看數字的變化。
需要注意	**肝指數輕度偏高、FIB-4 在中度、TyG 或高敏感度 CRP 偏高**　調整生活習慣，1～3 個月後複檢；一直偏高就要找原因。
需要就醫	**肝指數明顯偏高、FIB-4 或 APRI 偏高、B 肝表面抗原或 C 肝抗體陽性、甲型胎兒蛋白偏高**　請到**肝膽腸胃科**評估與追蹤。

請盡快就醫：眼白或皮膚變黃、尿液變成茶色、大便變灰白色、極度疲倦、肚子脹大、意識混亂。

資料來源：Kwo PY, et al. ACG Clinical Guideline: Evaluation of Abnormal Liver Chemistries. *Am J Gastroenterol* 2017;112:18-35、Rinella ME, et al. AASLD Practice Guidance on the clinical assessment and management of NAFLD. *Hepatology* 2023;77:1797-1835、Wai CT, et al. A simple noninvasive index can predict both significant fibrosis and cirrhosis in patients with chronic hepatitis C. *Hepatology* 2003;38:518-526（APRI）、Simental-Mendía LE, et al. *Metab Syndr Relat Disord* 2008;6:299-304（TyG 指數）、Pearson TA, et al. Markers of Inflammation and Cardiovascular Disease (AHA/CDC). *Circulation* 2003;107:499-511（hs-CRP 分級）、衛生福利部國民健康署 成人預防保健 B、C 型肝炎篩檢。本單張為一般衛教資訊，不能取代醫師的診斷與治療。

長安醫事檢驗所　電話 (02) 2682-8209　新北市樹林區中山路一段 176 號