



1 這幾項在看什麼？



肌酸激酶 CK · CPK

主要在**肌肉**（心肌也有）。肌肉受傷就升高：**劇烈運動、搬重物、打針、跌倒**後 1~4 天最高；降血脂藥（statin）少數人也會。



乳酸脫氫酶 LDH

幾乎**每種細胞都有**：肝、肌肉、紅血球、心臟受傷都會升高；抽血時紅血球破掉（溶血）也會假性偏高。不專一，要搭配其他項目看。



澱粉酶 Amylase

由**胰臟和唾液腺**分泌，幫忙消化澱粉。胰臟發炎時明顯升高；腮腺炎、腎功能變差也會偏高。



脂解酶 Lipase

主要由**胰臟**分泌，幫忙消化油脂。看胰臟比澱粉酶更準，升高的時間也比較久。

2 數值怎麼看？

肌酸激酶 CK

單位 U/L

正常

偏高

明顯偏高

男308 / 女192

1000

乳酸脫氫酶 LDH

單位 U/L

正常

偏高

明顯偏高

250

1000

澱粉酶 Amylase

單位 U/L

正常

偏高

明顯偏高

100

300

脂解酶 Lipase

單位 U/L

正常

偏高

明顯偏高

60

180

澱粉酶、脂解酶**超過正常上限 3 倍**又有上腹痛，就符合急性胰臟炎的條件。**胸痛不要等抽血報告**：心肌梗塞現在主要驗肌鈣蛋白（Troponin），請直接去急診。

3 偏高的時候，可以怎麼做？

CK、LDH、澱粉酶、脂解酶偏高

先想想最近 3 天做了什麼、有沒有不舒服

最近有運動、受傷

例如
重訓、跑步、搬家、打針、跌倒、用力按摩
可以怎麼做
休息 1 週、不做激烈運動，再驗一次 CK、LDH

有吃降血脂藥

要注意
statin 類降血脂藥，少數人會傷到肌肉
可以怎麼做
有肌肉痠痛無力：不要自己停藥，**盡快回診**告訴開藥的醫師

澱粉酶、脂解酶偏高

有上腹痛
痛到背、噁心嘔吐：**請到急診**（可能是胰臟炎）
沒有症狀
少喝酒，1~2 週後再驗；一直偏高到**肝膽腸胃科**

LDH 單獨偏高要配合肝功能、血液常規一起看；最常見的是抽血時紅血球破掉（溶血），重驗就正常。



運動後別馬上驗

抽血前 3 天避免激烈運動、重訓



多喝水

肌肉受傷時多喝水，幫腎臟排出廢物



少喝酒

喝酒是胰臟炎常見的原因



用藥告訴醫師

吃降血脂藥又肌肉痠痛要回診



少油少甜

三酸甘油酯太高也會引起胰臟炎

4 什麼時候要看醫師？

正常

定期健康檢查。

偏高

最近有運動、受傷：休息 1 週後重驗。澱粉酶、脂解酶偏高但沒有症狀：少喝酒，1~2 週後重驗。

明顯偏高

CK、LDH 1000 以上，澱粉酶、脂解酶超過正常 3 倍，或重驗還是偏高：請到**家醫科**；肌肉無力找**神經內科**，胰臟問題找**肝膽腸胃科**。

請立即就醫或撥 119：胸痛、胸悶、冒冷汗、喘（可能是心肌梗塞）。**請盡快就醫**：肌肉很痛、很無力，尿變成可樂色（可能是橫紋肌溶解）；上腹劇痛到背、一直吐（可能是胰臟炎）。