

1 肝功能在看什麼？

肝指數 GOT、GPT、 γ -GT

肝細胞裡的酵素，**肝細胞受傷時會跑進血液**，數值就升高。GPT 主要在肝臟；GOT 心臟、肌肉也有； γ -GT 跟喝酒、脂肪肝、膽道有關。

膽紅素、鹼性磷酸酶 Bilirubin、ALP

膽紅素是紅血球代謝後的黃色素，由肝臟處理、從膽管排出，**太高會黃疸**（眼白變黃）。ALP 在膽道、骨頭都有，膽道阻塞時和 γ -GT 一起升高。

蛋白質 Total Protein、Albumin、Globulin

白蛋白由肝臟製造，代表**肝臟的製造能力與營養**；球蛋白跟免疫有關；A/G 是兩者的比值。肝臟沒有痛覺神經，早期**幾乎沒有症狀**，要靠抽血定期檢查。

2 10 個項目一覽

肝細胞與膽道（單位 U/L；膽紅素 mg/dL）

項目	正常	異常時可能代表
GOT AST	男 < 40 / 女 < 32	肝細胞受傷；心臟、肌肉受傷或劇烈運動後也會升高
GPT ALT	男 < 41 / 女 < 33	最能代表 肝細胞受傷 ：脂肪肝、肝炎、藥物
γ -GT GGT	男 8~60 / 女 4~51	喝酒、脂肪肝、膽道問題；常常最早升高
鹼性磷酸酶 ALP	男 40~129 / 女 35~104	膽道阻塞（和 GGT 一起高）；骨頭問題、成長期、懷孕也會高
總膽紅素 T-Bil	0.01~1.2	偏高會 黃疸 ：肝炎、膽道阻塞、紅血球破壞太多；輕微偏高常只是體質
直接膽紅素 D-Bil	< 0.3	偏高多半是肝臟處理好了，卻排不出去（膽道）

蛋白質（單位 g/dL）

項目	正常	異常時可能代表
總蛋白 TP	6.6~8.7	偏高：脫水、慢性發炎；偏低：營養不良、肝腎疾病
白蛋白 Alb	3.5~5.2	肝臟製造。偏低：營養不足、 肝臟製造變差 、腎臟漏蛋白
球蛋白 Glob	2.0~3.6	免疫相關。偏高：慢性發炎、感染、免疫疾病
白蛋白 / 球蛋白比值 A/G	1.1~2.5	偏低：常見於肝硬化、慢性發炎

3 肝指數怎麼看？

GOT (AST)

單位 U/L

正常

輕度偏高

明顯偏高

男40 / 女32

男80 / 女64

GPT (ALT)

單位 U/L

正常

輕度偏高

明顯偏高

男41 / 女33

男82 / 女66

γ -GT (GGT)

單位 U/L

正常

輕度偏高

明顯偏高

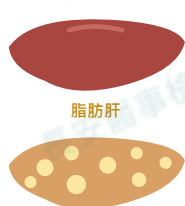
男60 / 女51

男120 / 女102

「輕度偏高」是超過正常上限、但在 2 倍以內；「明顯偏高」是正常上限的 2 倍以上。其他 7 項照上表的正常範圍，超出的用紅字標。抽血前 2 天避免劇烈運動和喝酒，數字比較準。

4 偏高的時候，可以怎麼做？

健康的肝臟



脂肪肝

脂肪肝可以逆轉。肝指數偏高最常見的原因是脂肪肝，其次是 B、C 型肝炎、喝酒、藥物；體重減掉 5~10%，肝指數和肝臟裡的脂肪常常就會明顯改善。

- **不喝酒**，或盡量少喝；喝酒會直接傷害肝細胞。
- **少吃甜食、含糖飲料、油炸食物**；果糖特別容易變成肝臟裡的脂肪。
- **慢慢減重、動起來**：每個月減 1~2 公斤最剛好；每週運動 150 分鐘，對脂肪肝也有效。
- **不亂吃來路不明的藥、偏方、保健食品、中草藥**；吃任何藥都讓醫師知道。
- **B、C 肝篩檢**：45~79 歲可以用成人預防保健免費篩檢一次。

脂肪肝：肝細胞裡堆滿油滴

5 什麼時候要看醫師？

正常	定期健檢。B 肝帶原者就算肝指數正常，也要每 6~12 個月做腹部超音波與胎兒蛋白。
輕度偏高	肝指數輕度偏高、膽紅素或蛋白質稍微超出範圍；調整生活習慣，1~3 個月後複檢；一直偏高就要找原因。
明顯偏高	肝指數明顯偏高、膽紅素或 ALP 明顯偏高、白蛋白偏低，請到 肝膽腸胃科 ，必要時做腹部超音波、B、C 肝檢查；C 肝有口服藥，8~12 週治癒率超過 95%，健保有給付。

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 (各項異常的原因)、Rinella ME, et al. AASLD Practice Guidance on the clinical assessment and management of NAFLD. *Hepatology* 2023;77:1797-1835 (脂肪肝與減重)、衛生福利部國民健康署 成人預防保健 B、C 型肝炎篩檢、財團法人肝病防治學術基金會。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