

健康、五臟中西看

西醫看肝臟： 賴以生存的器官

肝臟是非常重要的器官。當然，任何器官都很重要，但從肝的英文名稱「Liver」可見，我們能否生存、生存得是否健康，與肝臟是否正常運作有直接關係。作為人體最大的器官，肝臟功能繁多，除了最廣為人知的排毒功能，它還是一座化工廠，為我們提供蛋白質、血液凝固因子、膽汁，排泄膽紅素，儲存糖份及鐵等礦物質，儲存脂溶性維他命如A、B12及K等。挨餓一兩天，肝臟便會自動把存貨轉變為葡萄糖，免得餓死。當血糖過高，它亦會把血糖轉化儲存，有助降低血糖濃度。另外，肝臟通過神經及體液的作用參與水的代謝過程，抵消腦下垂體後葉抗利尿激素的作用，以保持正常的排尿量。肝臟還會調節酸鹼平衡及礦物質代謝的作用。

肝的再生

成人肝臟重達一千五百克左右，每分鐘流經肝臟的血流量亦高達一千毫升以上。肝臟即使被割掉一半，或者受到嚴重傷害，殘留的正常肝細胞仍能照常工作。實驗證明，把鼠肝切掉一半後，老鼠可如常過活，其肝功指標亦往往正常。人類若肝臟內長了腫瘤而需切部分肝臟，只要還剩三百克以上的健康肝組織，患者肝功可無太大障礙。若切除老鼠的75%肝臟，牠的肝可於三週後生回原狀，人類則需四個月左右。肝臟是唯一具再生能力的內臟。



肝的常見疾病

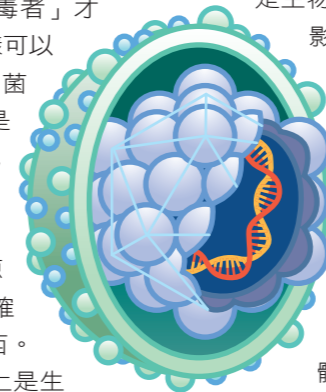
1. 各種病原體感染，包括病毒、細菌、寄生蟲等感染；如最常見的病毒性肝炎，還有如細菌感染引起的肝膿腫、肝結核，寄生蟲感染引起的肝吸蟲病、阿米巴肝膿腫等等。
2. 肝臟佔位性疾病，即不正常的組織體在肝臟內佔據了位置，影響肝臟運作。例如癌腫瘤、肝囊腫、肝膿腫、肝包蟲病、肝血管瘤、肝內膽管結石等。
3. 代謝障礙引起的肝臟疾病，例如脂肪肝。
4. 酒精性肝病，由於過度飲酒引起，嚴重時可發展為脂肪肝、肝硬化。
5. 藥物或其他原因引起的肝中毒。
6. 自身免疫性肝病，如紅斑狼瘡引起的肝炎。
7. 先天性或遺傳性肝病，如Gilbert綜合症、多發性肝囊腫、海綿狀肝血管瘤等等。
8. 肝硬化。它是很多肝病的晚期表現，比如肝炎後肝硬化、血吸蟲病後肝硬化、酒精性肝硬化、淤血性肝硬化、原發性膽汁性肝硬化等等。

可怕的小傢伙：病毒

我們常聽到「乙型肝炎帶菌者」一詞，其實「帶病毒者」才是正確。細菌與病毒同樣可以致病，但其實無害的細菌佔了絕大多數，它們多是結構簡單的原核單細胞生物。病毒(virus)的被發現則與疾病研究息息相關，virus一詞亦是來源於拉丁語的「毒藥」，確實是些害多益少的壞東西。然而這些壞東西算不算是生物也沒有定論，因為它連單細胞也不是，只是一組或以上的核酸(DNA/RNA)加上一些蛋白質。換言之，它只是一組化學物質，不會新陳代謝，不會自我複製。

但病毒進入細胞(感染後被稱為宿主)後，它會脫去外殼，暴露出基因，引導細胞自身複製入侵者的DNA或RNA，並且根據病毒核酸的指令，製造更多的病毒蛋白質。新製造的病毒片段組合起來，

接著，就出現了更多的病毒，它們也可以繼續感染其他細胞。它未必是生物，卻對受感染的生物影響深遠，由於亙古便存在，在進化史上亦有舉足輕重角色，甚至有理論認為某些人類基因組的基因，是進化過程中因病毒入侵而來，並成功永久移植在我們體內。



黃皮膚=肝出事？

皮膚偏黃，未必等如是肝病，可能是攝取胡蘿蔔素太多，導致雙手皮膚偏黃；也有可能是患了一種叫Gilbert's Disease的遺傳病。這些人由於肝臟缺乏肝酵素，無法清理黃疸素，因此皮膚偏黃，但肝功能卻完全正常。是以究竟是否肝病，最重要是觀察眼白是否發黃，及聽取醫生意見，而非單憑皮膚表面。

肝臟無法運作的後果：

合成功能喪失：

肝會製造凝血因子、白蛋白及免疫物質。若凝血因子不足，血液便不易凝固，令傷口會流血不止。白蛋白不夠，則血管的滲透壓無法維持，以致其內水分溢出，造成水腫。免疫物質不夠，人體容易感染。

排洩功能喪失：

紅血球經常在更新，而老舊紅血球破壞後所產生的血紅素會由肝臟代謝成膽紅素，從膽汁排洩掉。若肝臟無法處理膽紅素，便會積聚在人體造成黃疸，這亦是肝病患者眼白、膚色變黃的原因。

儲糖功能喪失：

體內多餘糖份會以肝醣的形式儲於肝臟，身體需要糖份時，肝醣可轉化為葡萄糖。若失去此功能，血糖就容易降低，是以急性肝炎病人常出現低血糖。

解毒功能喪失：

人體吸收的毒素及由消化過程產生的毒素，都要經肝臟的酵素群來代謝、解毒；若失去此功能，毒素便進入體內循環，若毒素進入腦部，會令人意識不清、躁動或昏迷，嚴重時甚至死亡。

話你知 肝酵素的意義

肝酵素的水平可以反映肝臟運作是否正常，但並非絕對準確，水平正常不代表肝臟一定健康，但若水平偏高或偏低，肝臟有毛病的機會就甚高。

一般基本的肝酵素檢查項目包括：

1. SGOT/AST (谷草轉氨酶)： 正常數值為5-34 μ/L

檢查谷草轉氨酶是判斷肝功能是否正常的重要指標，當其大於正常值兩倍時，就表示肝功能已受到嚴重傷害。

除了肝臟，它亦存在於心、腎及胰，故其數值升高亦可能代表心臟有問題。

2. SGPT/ALT (谷丙轉氨酶)： 正常數值為55 μ/L以下

相比谷草轉氨酶，谷丙轉氨酶對肝臟情況的反應更為敏感，臨床實用價值更大。肝臟只要受到輕微傷害，谷丙轉氨酶便會升高。急性肝炎會令它明顯升高，慢性肝炎、肝硬化、肝癌、脂肪肝會令它中度升高。

和谷草轉氨酶一樣，除了肝病，心肌炎等心臟問題也可令它輕度升高。

3. Gamma GT (丙種谷氨轉氨酶)： 正常數值為12-64 μ/L

丙種谷氨轉氨酶對酒精反應非常靈敏，臨床上多用於檢查肝臟機能障礙及肝硬化，尤其常用來檢測酒精性肝障礙和藥物性肝障礙，幫助及早發現肝臟與膽道的異常。





中醫看肝臟： 藏血、主怒 通於目

肝的功能為主疏泄、藏血，與情志活動有關，幫助消化，維持氣、血、水的正常運行，與目相通。故其生理特性可概括為：肝為剛臟，體陰而用陽，喜暢達而惡抑鬱。在志為怒，在液為淚。主筋，其華在爪，開竅於目。其經脈絡於膽，與膽相表裡。護肝須注意：

- 忌惱怒—經常動怒容易傷肝，有肝病者更為大忌。
- 避過勞—經常體力透支對健康無益，尤其肝經運作時（凌晨一至三時）更宜睡眠養肝。
- 節淫慾—中醫強調「精血互生」，肝主藏血，腎主藏精，房事過度，除了傷腎也會傷肝。

中醫有「青色入肝經」之說，故可多吃青綠色的食物養肝。燥熱食物、毒素多之加工食物、酒精、高脂均不利肝臟。西藥之人工化學成份需經肝臟排走，是以如非醫囑，不宜自行購買服食過量。



奇異果、蔬菜等青色食物有益肝臟。

肝主藏血

中醫認為肝負責貯藏血液及調節血流量，當人休息和睡眠時血液需要量減少，多餘的血液便藏於肝；當運動或工作時，肝便會將貯藏的血液輸送全身。如血不足，肝無血所藏，不能濡養於目，會引致兩眼乾澀昏花。黃帝內經素問篇提到：「人臥則血歸於肝。」足夠的

睡眠，肝臟才可以得到完全的修復。晚上十一時至凌晨三時，血液流經肝、膽，此時應睡眠休息，否則肝的修復功能受影響，體力無法恢復，連帶思考能力也會變得遲緩。通常肝氣血不足的人，特別容易覺得疲憊。

肝主疏泄

古人以木氣的沖和之象來類比肝的疏泄功能，故在五行中將其歸屬於木。肝的疏泄功能主要表現在調節情志、促進消化吸收及維持氣血運行三方面。

疏泄功能有助於脾胃的升降和膽汁的分泌，以保持正常的消化、吸收。若運作不暢，會令食慾不振、消化不良，中醫稱為「肝胃不和」或「肝脾不調」。疏泄功能還

有疏利三焦、通調水道的作用，故肝失疏泄，還可能出現腹水、水腫等。

氣是血的運行動力，氣行則血行，氣滯則血瘀。氣與肝主疏泄的功能有關，若疏泄正常，血液則保持通利狀態；若疏泄失職，則會出現血瘀等病症，如胸脅刺痛、積腫、痔瘡、月經不調等。

大動肝火？

中醫學認為，人的情緒除由心所主外，還與其他內臟及肝的疏泄功能有關。情緒健康有賴氣血的和暢，藉著肝的疏泄，氣機保持流暢，則可保持良好的心理狀態，心境舒暢。肝功能正常，人就能較好地協調精神、情志，反之則易抑鬱、多愁善慮；疏泄太過，則表現為興奮或煩躁易怒。

俗語說「大動肝火」，原來源

出中醫學。中醫認為五志為五臟所主，即心主喜、肝主怒、脾主思、肺主悲、腎主恐。是以，怒傷肝、喜傷心、憂傷肺、恐傷腎、思傷脾。怒傷肝，是指過度憤怒，引起肝氣上逆、肝陽上亢、肝火上炎、耗傷陰血。情緒起伏過大，常生氣或鬱悶，就會抑制肝的疏泄功能，引致氣鬱、血流不順暢，氣鬱又反過來影響情緒，造成惡性循環。

肝熱

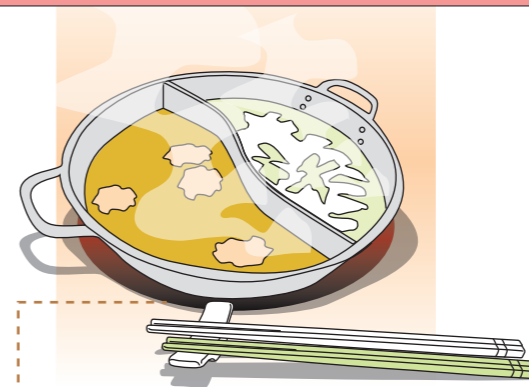
中醫學有所謂「肝熱」，罪魁禍首最少有兩個：捱夜及進食熱氣食品。這兩個原因相同之處，是令肝臟充血。捱夜之人擾亂了正常的作息時間，肝臟不能如期休息。肝屬木，腎屬水，而水生木，所以肝火上亢，腎水變相消滅。肝和腎聽起來好像各不相干，但其實息息相關，長期捱夜，不但肝火盛，更會腎水不足。

如果常吃煎炸香口、辛辣惹味、化學加工等「熱毒」食物，又愛飲酒，肝臟需加班進行解毒，長期如此會令肝過勞、充血、氣血循環受阻，眼睛就會相應出現充血、乾澀、分泌增多（俗稱「有眼屎」），甚至迎風流淚等情況，正是「肝熱」、「肝氣鬱結」的反映。

食療方法：

先用菊花、溪黃草、夏枯草、白芍等平肝息火的藥共煲，每天飲用。亦可酌加養陰之物如石斛，以滋養腎水，使肝腎兩臟更趨平衡。

肝太熱者，可用菊花、夏枯草、白芍煲水日常飲用，若嫌味苦可加蜜糖。亦可用紅蘿蔔、馬蹄、竹蔗、雪梨煲水，但性質略寒，脾胃弱者不能常飲，但有實熱在身者正好適用。



肝開竅於目

眼與肝經連接，有許多肝的疾病可透過眼部病變反映出來。例如肝血不足會眼矇、夜盲，肝膽濕熱亦會目黃。肝陰虧損，則兩目乾澀、視力減退，肝火上炎，則目赤腫痛。

肝與皮膚

從中醫角度看，許多皮膚病的根源是肝臟功能欠佳。肝負責解毒，若功能欠佳，毒素便需透過毛孔排出體外，因而引致各類皮膚問題。此外，肝功能欠佳亦會影響脂肪的代謝，未能化解的脂肪亦會積聚於皮膚，形成脂肪粒。



菊花



夏枯草

肝經

據「子午流注」，丑時（凌晨一至三時）是肝經氣血最旺的時刻。此時睡眠，有利肝臟排毒、藏血。✓

子	23:00-1:00	膽經
丑	1:00-3:00	肝經
寅	3:00-5:00	肺經
卯	5:00-7:00	大腸經
辰	7:00-9:00	胃經
巳	9:00-11:00	脾經
午	11:00-13:00	心經
未	13:00-15:00	小腸經
申	15:00-17:00	膀胱經
酉	17:00-19:00	腎經
戌	19:00-21:00	心包經
亥	21:00-23:00	三焦經