



Common Chronic Liver Diseases 常見的慢性肝病

Dr. FUNG Ka Hang, Timothy
馮加恆醫生

香港大學家庭醫學名譽臨床助理教授

導致慢性肝病

1. Viral causes (病毒原因)

- [Hepatitis B](#)
- [Hepatitis C](#)
- [Cytomegalovirus](#) (CMV)
- [Epstein Barr Virus](#) (EBV)

2. Toxic drugs (酒精 & 藥物)

- [Alcoholic liver disease](#)
- [Amiodarone](#)
- [Methotrexate](#)
- [Nitrofurantoin](#)

3. Metabolic (代謝原因)

- [Non-Alcoholic Fatty Liver Disease](#) (NAFLD)
- [Haemochromatosis](#)
- [Wilson's Disease](#)

4. Autoimmune 自身免疫性肝炎 (簡稱自免性肝炎)

- [Autoimmune Chronic Hepatitis](#)
- [Primary Biliary Cirrhosis](#) (原發性膽管硬化)
- [Primary Sclerosing Cholangitis](#)

5. Other (其他)

- [Right heart failure](#)

導致常見的慢性肝病

病毒原因:

- Hepatitis B (乙型肝炎)
- Hepatitis C
- Cytomegalovirus (CMV)
- Epstein Barr Virus (EBV)

酒精:

- Alcoholic Liver Disease
- Amiodarone
- Methotrexate
- Nitrofurantoin

代謝原因:

- Non-Alcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD 非酒精性脂肪肝)
- Haemochromatosis
- Wilson's Disease

自身免疫性肝炎:

- Autoimmune Chronic Hepatitis
- Primary Biliary Cirrhosis (原發性膽管硬化)
- Primary Sclerosing Cholangitis (原發性硬化性膽管炎)
- Right heart failure (右心衰竭)

Foie gras

French for ...

Technique of (French) “gavage”...



Foie gras

French for "fat liver" duck or goose liver 鵝肝

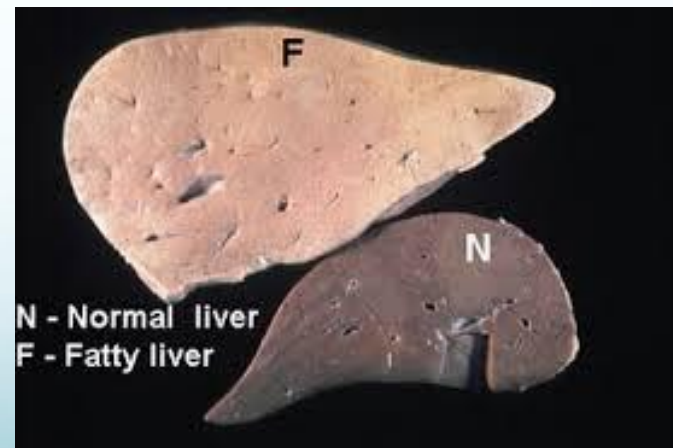
Technique of gavage 灌胃

dates as far back as 2500 BC (ancient Egyptians)



Fatty Liver 脂肪肝

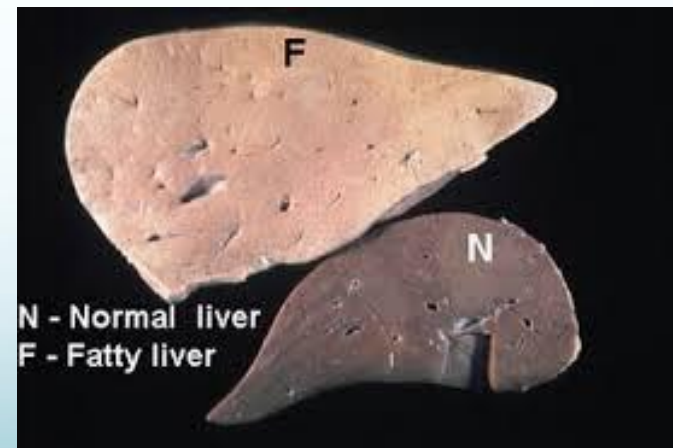
- 非酒精性脂肪肝（簡稱脂肪肝）
- 是全球最常見的慢性肝病
- 患者約佔本港 成年人口的 **27%** (*>1 in 4*)



Fatty Liver 脂肪肝

- **N**on **A**lcoholic **F**atty **L**iver **D**isease:
- 非酒精性脂肪肝:
 1. Nonalcoholic Fatty Liver Disease [NAFLD] 非酒精性脂肪性肝病
 2. Nonalcoholic Steatohepatitis [NASH] 非酒精性脂肪性肝炎

通常的原因...?



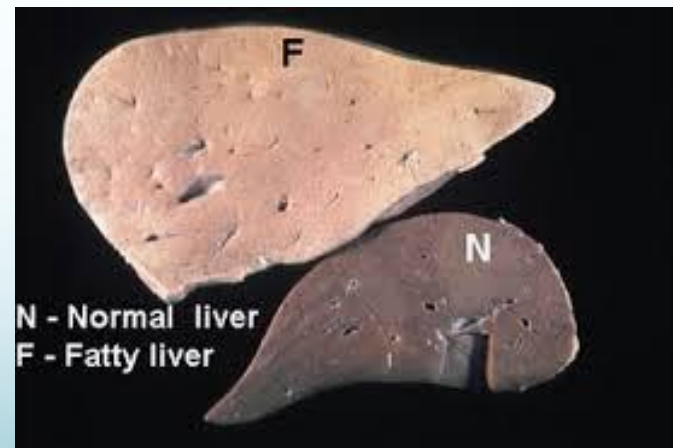
Fatty Liver 脂肪肝

- **N**on **A**lcoholic **F**atty **L**iver **D**isease:
- 非酒精性脂肪肝:
 1. Nonalcoholic Fatty Liver Disease [NAFLD] 非酒精性脂肪性肝病
 2. Nonalcoholic Steatohepatitis [NASH] 非酒精性脂肪性肝炎

通常的原因:

Obesity 肥胖

Diabetes 糖尿病



瑪麗醫院在 2009 -2014 錄得逾 400 名表面健康人士， 為救至親而願捐出活肝...

- 惟檢查後發現竟有:
- 近一成人已患上非酒精性脂肪肝NAFLD，絕大部分不宜捐肝

瑪麗醫院在 2009 -2014 錄得逾 400 名表面健康人士， 為救至親而願捐出活肝...

- 惟檢查後發現竟有:
- 近一成人已患上非酒精性脂肪肝NAFLD，絕大部分不宜捐肝
- 都市人嗜吃 高脂食物兼 且 少運動
- 非酒精性脂肪肝 (NAFLD) 日趨普遍
- 惟此症 無明顯病徵!
- 事前完全沒不適，直至接受 USG 超聲波檢查 始揭發



- 專家憂慮，若市民不改生活習慣（不改嗜吃高脂食物等壞習慣）
- 十年後或步美國後塵
- 非酒精性脂肪肝 將躍升成 換肝的主要病因之一！



- 專家憂慮，若市民不改生活習慣（不改嗜吃高脂食物等壞習慣）
- 十年後或步美國後塵
- 非酒精性脂肪肝 將躍升成 換肝的主要病因之一！
- 一般人以為飲酒才傷肝，忽視 暴食 對肝臟的損害



港大前年一項逾二千人的研究估算:

- 多達四成二人患非酒精性脂肪肝，貼近歐美國家
- 近兩成更屬 **嚴重脂肪肝**
- 雖然患者演變成肝纖維化及肝硬化的比率較低
- 分別只有百分之一點二 及 百分之零點一七，*但仍不容忽視*

港大前年一項逾二千人的研究估算:

- 多達四成二人患非酒精性脂肪肝，貼近歐美國家
- 近兩成更屬 **嚴重脂肪肝**
- 雖然患者演變成肝纖維化及肝硬化的比率較低
- 分別只有百分之一點二 及 百分之零點一七，*但仍不容忽視*

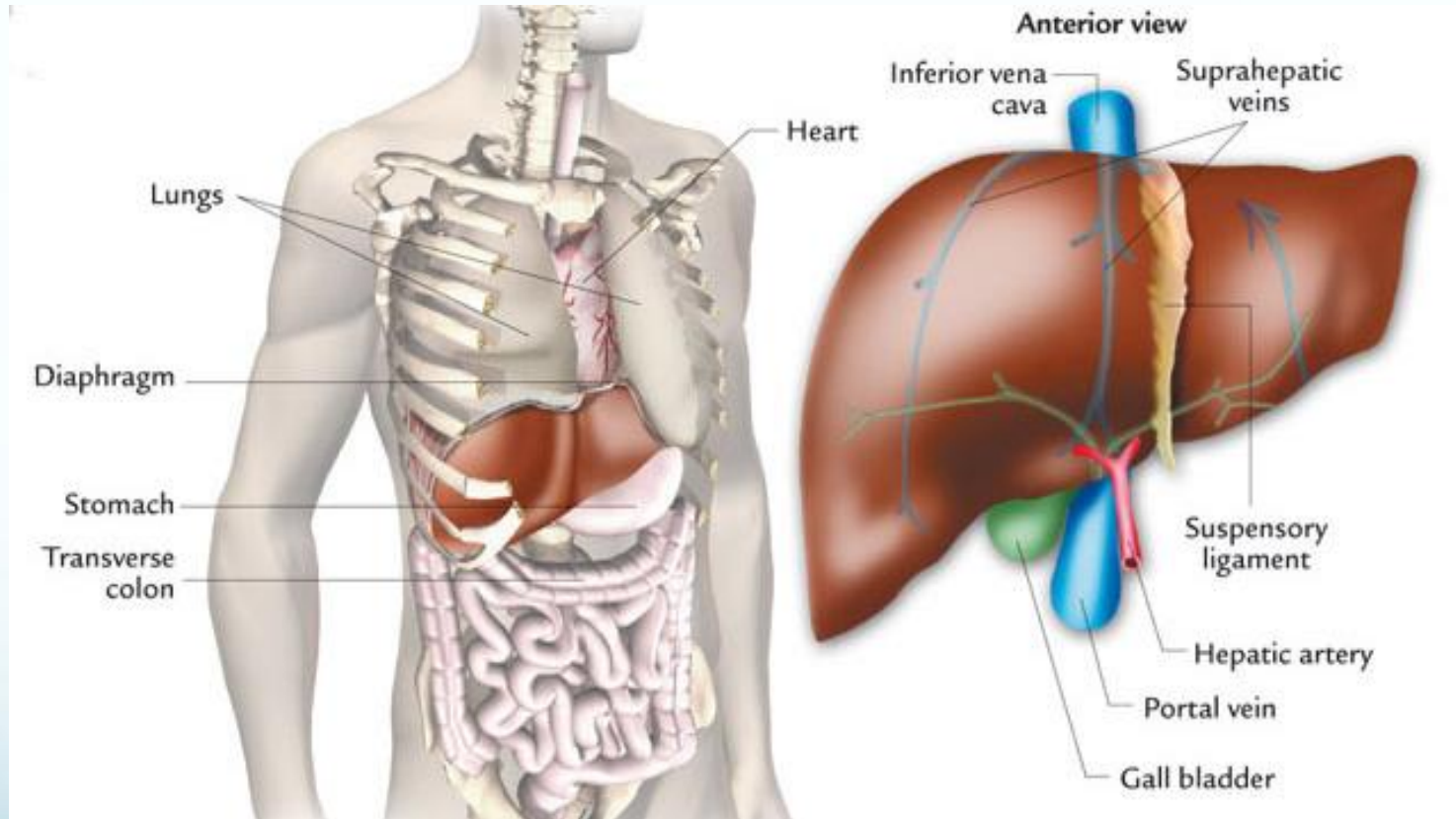
- 兩項調查令人意外，因願捐肝的人必 自覺年輕力壯
- 「身體無病痛」，結果證實這是 *錯覺*
- 研究反映的只屬冰山一角

- 此症與攝取過多高脂食物有關，身體吸收食物營養後
- 部分送至肝臟儲存，若肝臟存積過 *多脂肪和糖分*
- 會漸形成 → 非酒精性脂肪肝 (NAFLD)
- 會反覆引起發炎，影響肝功
- 再演變成 *肝纖維化 甚至 肝硬化*

肝臟是人體 最大.....?

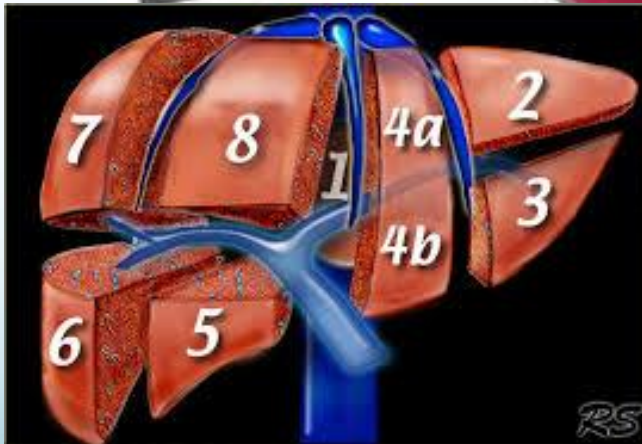
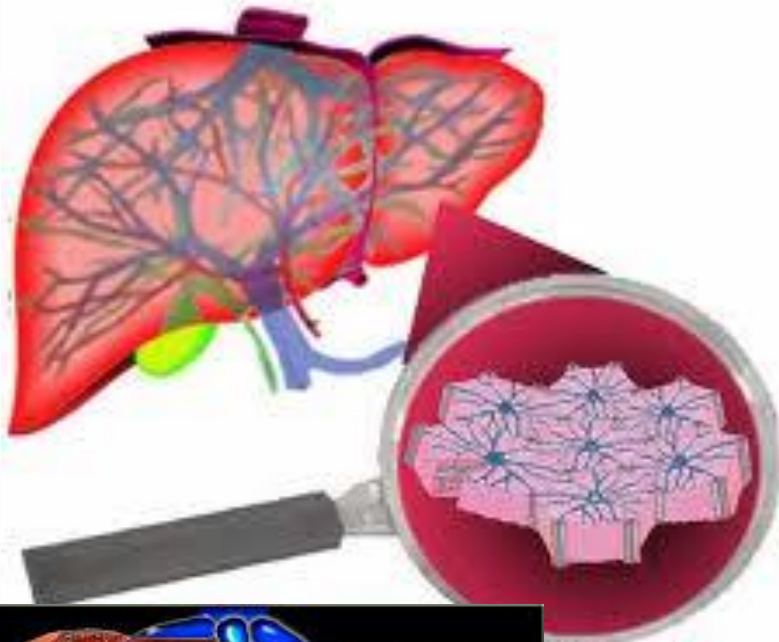
Where is our liver?

Functions of liver?

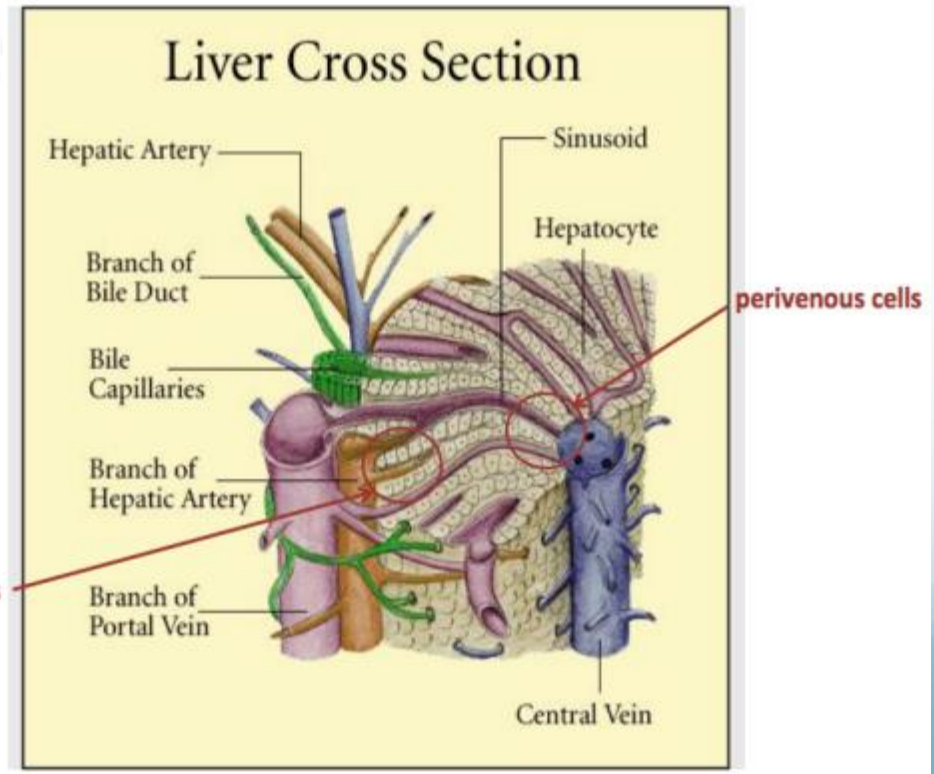


肝臟是人固體器官

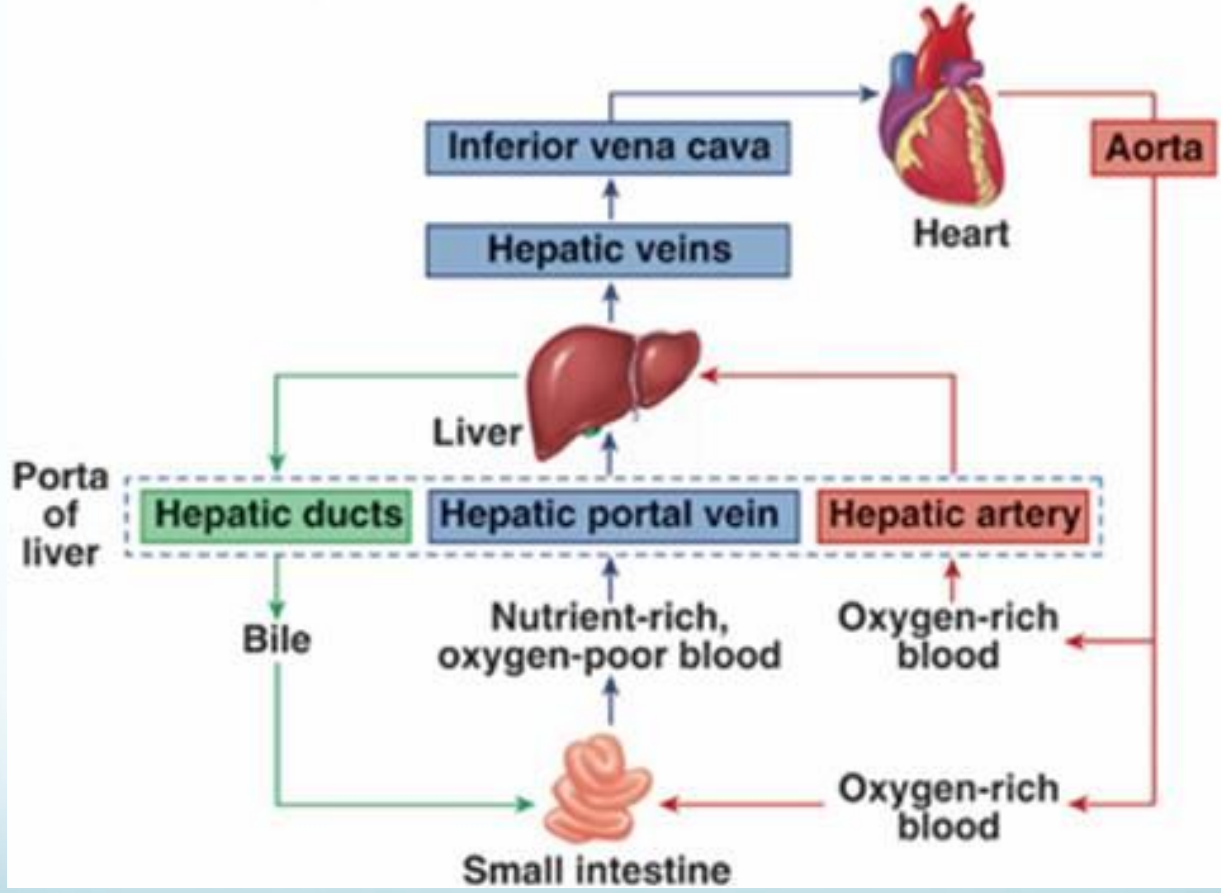
左葉 和 右葉



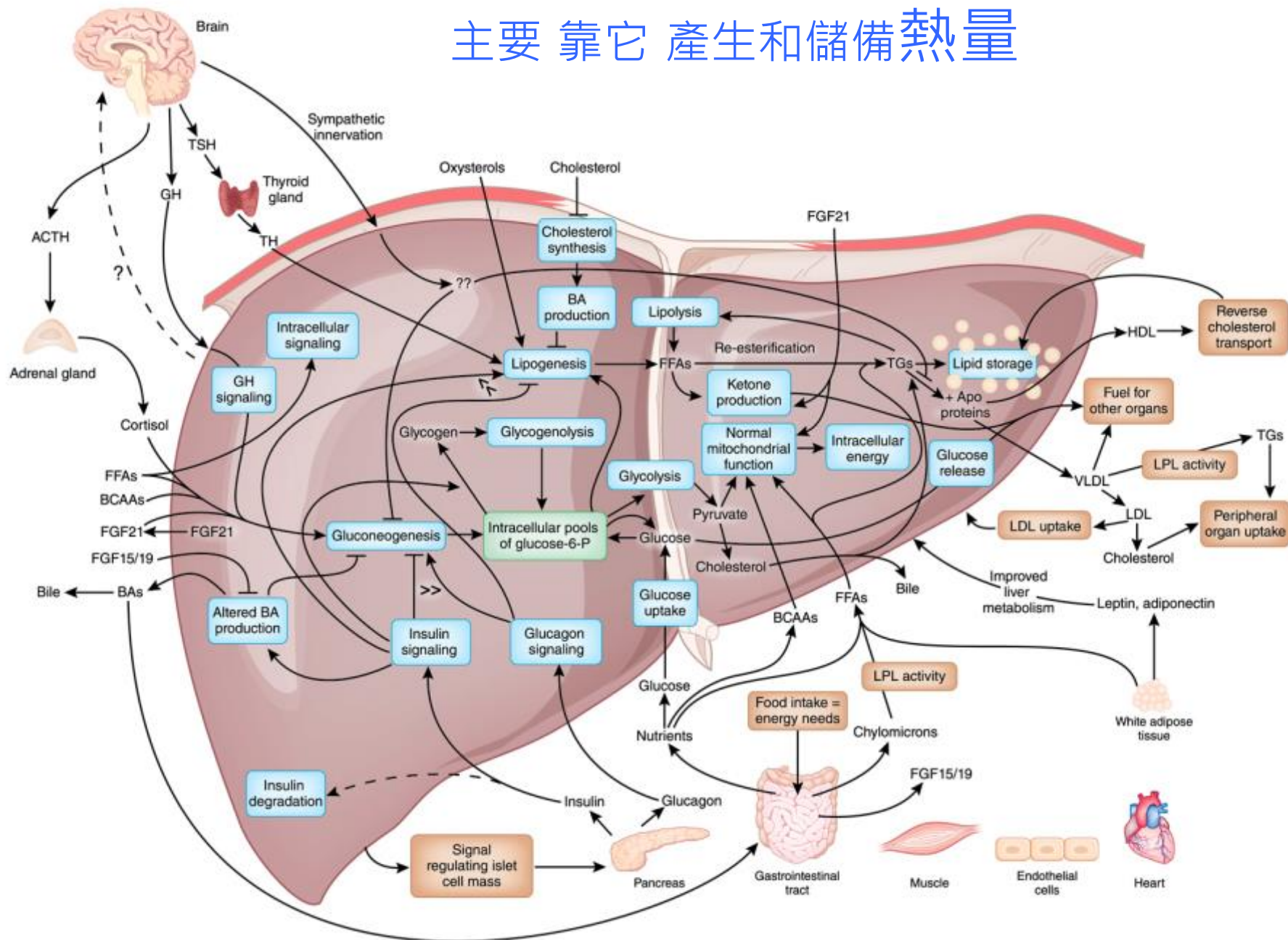
liver cells.



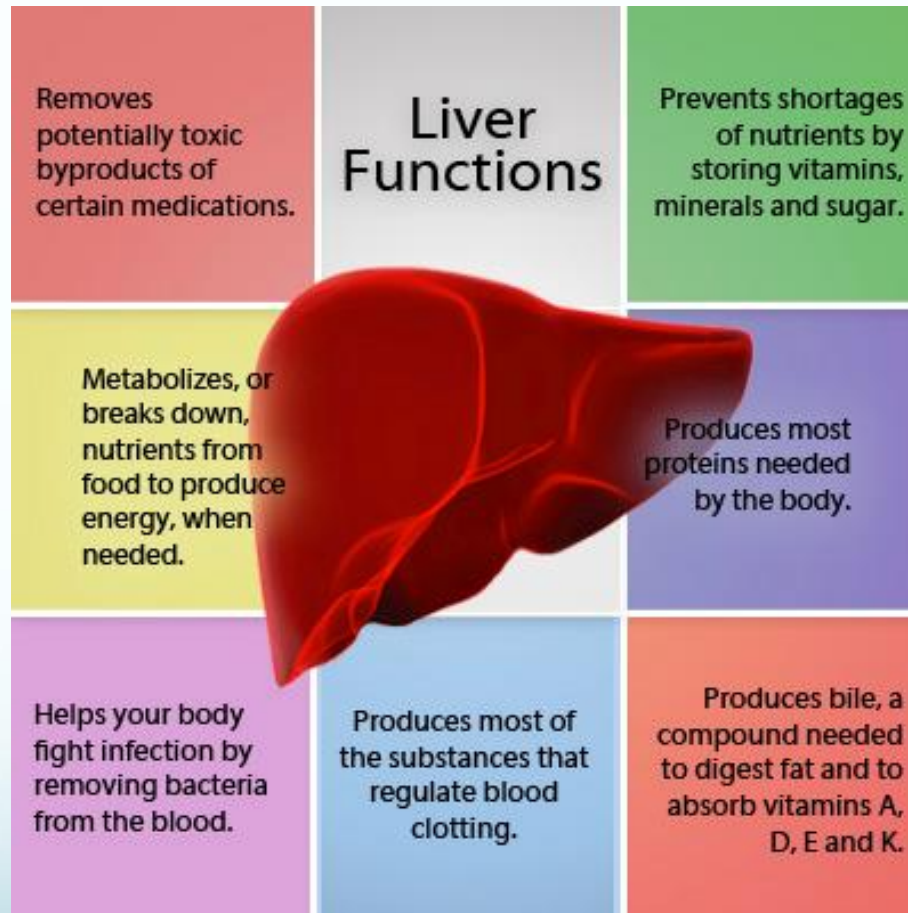
Copyright © The McGraw-Hill Companies, Inc. Permission required for reproduction or display.



主要靠它 產生和儲備熱量



重要職能:



1. 負責轉化食物中的碳水化合物 (糖) 和脂肪

以便身體吸收所需的 能量

2. 把肝糖 和 維他命等養分 儲存起來

以備不時之需

3. 製造各種蛋白質

其中一種能使血液凝結

保護傷口

避免身體失血過多

4. 負責製造膽汁

以消化食物中的脂肪

5. 解毒作用

分解體內的廢料，經尿液和糞便排出體外

藉此除去酒精等 有害的物質

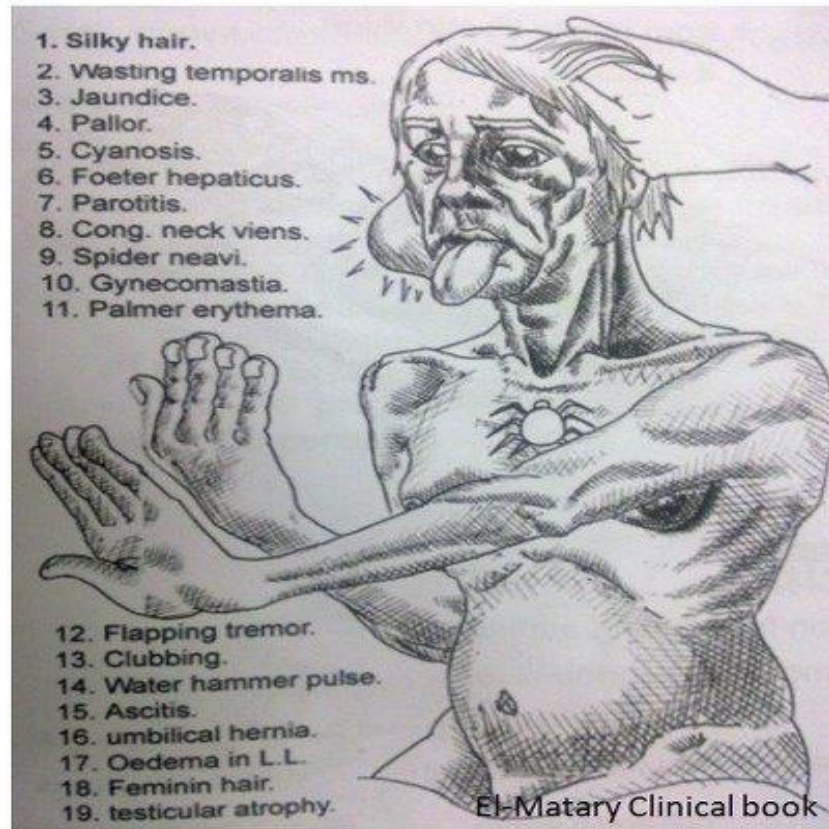
- 肝臟最令人驚嘆的是 能自行修復損傷
- 即使只餘下一小部份能夠工作
- 仍然能夠正常地運作

牽涉痛



慢性肝病... let's examine ourselves

Chronic Liver disease



- 在美國三大導致需換肝的疾病分別為：

1. HCV 丙型肝炎

2. AFLD 酒精性脂肪肝

3. NAFLD 非酒精性脂肪性肝病

- 預計 10-20 年後，NAFLD更會躍升榜首
- 本港現時因NAFLD引發的換肝個案 僅佔百分之一
- 但如果市民不改變生活習慣，十年後或步美國後塵
- NAFLD 將成換肝主因

就這麼簡單??

Weight loss leads to NAFLD remission

Jenny Ng

Effective weight loss strategies can lead to remission of non-alcoholic fatty liver disease (NAFLD), according to researchers at the Chinese University of Hong Kong (CUHK).

A customized lifestyle modification program (LMP) developed by CUHK recently demonstrated efficacy in treating NAFLD without the need of pharmaceuticals. The program, developed jointly by CUHK's Center for Liver Health, Center for Nutritional Studies and Department of Imaging and Interventional Radiology, aims for healthy weight loss and life-long maintenance of a healthy lifestyle.

Sixty-four percent of patients assigned to take part in the LMP showed complete remission of NAFLD, as evidenced by intrahepatic triglyceride content (IHTC) <5 percent, after the 12-month study period. In contrast, only 20 percent of patients in the control group receiving the usual care of diet and exercise advice achieved remission ($p<0.0001$). [*J Hepatol* 2013;59:536-542]

Based on the randomized controlled trial of 154 NAFLD patients, body weight (BW) reduction greater than 10 percent was a major contributor to disease remission. In the LMP group, 39 percent of patients lost more than 10 percent of their BW, of which 97 percent achieved complete remission of NAFLD.

The significance of weight loss on NAFLD remission was further established in an analysis of patients who were less successful in the LMP.



In patients who lost 3.0-9.9 percent of their BW, 41-60 percent achieved NAFLD remission. The remission rate was only 13 percent for patients who lost <3.0 percent of their BW.

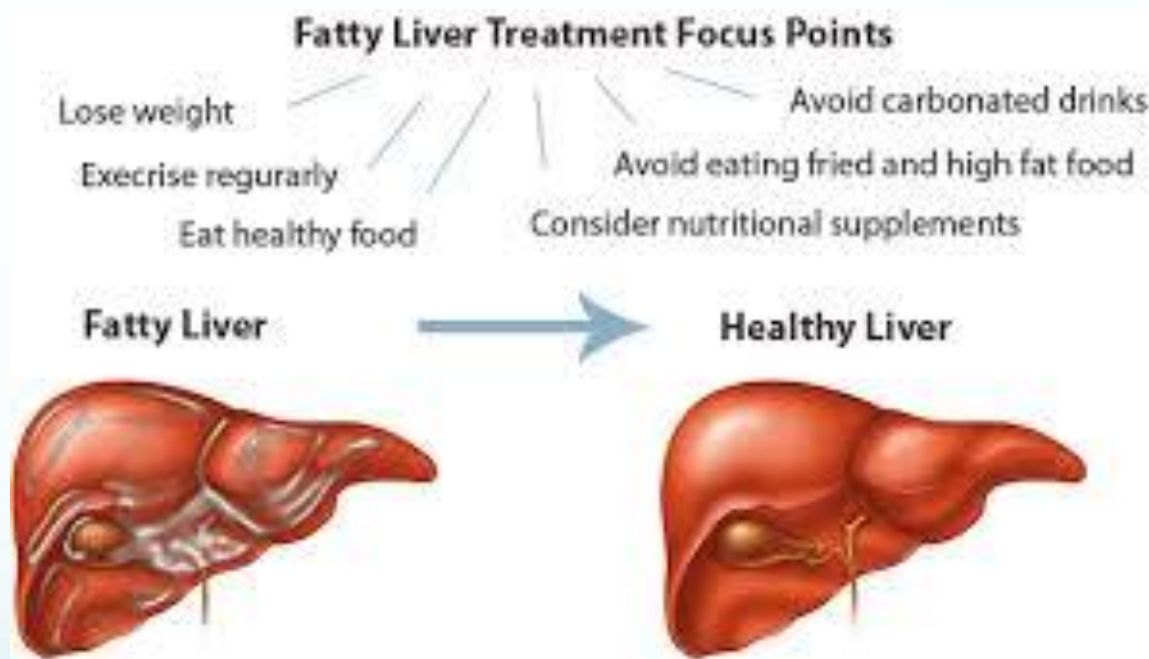
In contrast, general advice on diet and exercise did not appear effective for weight loss. No patient in the control group lost more than 10 percent of their BW. The average weight loss was just 0.6 kg in the control group vs 5.6 kg in the LMP group ($p<0.001$).

By study end, improvement in IHTC was significantly greater in the intervention vs control group (-6.7 percent vs -2.1 percent from baseline; $p<0.001$).

The LMP consists of an initial 4 months of weekly weight loss sessions structured on diet modifications and exercise, which were guided by dietitians and exercise instructors. Afterwards, an 8-month follow-up period helps patients maintain their weight through monthly dietary counseling sessions and bi-monthly exercise sessions.

As NAFLD affects more than 27 percent of the population in Hong Kong, and can lead to severe liver fibrosis and cirrhosis, establishing effective intervention strategies such as the community-based LMP for weight loss should be considered a key priority. ■

改變生活習慣



衛生署衛生防護中心監測及流行病學處



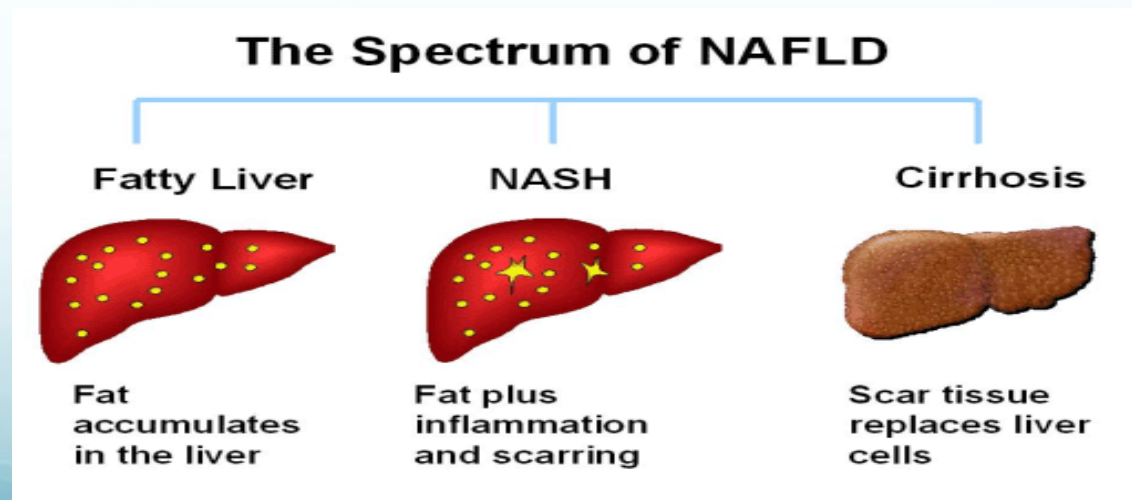
- 社交場合和慶祝活動雖然經常提供酒精飲料
- 很多人對酒精所造成的健康危害 *不甚認識*
- 飲酒對健康會構成 **即時** 和 **長遠**影響



- 短時間內大量飲酒會對自身和他人帶來由意外或暴力等引致的即時傷害
- 亦會增加酒精中毒甚至死亡風險
- 長遠而言，酒精會影響消化系統
- 引致食道炎和胃炎，亦會破壞肝臟，引發肝炎、肝硬化和肝癌



脂肪肝 → 肝纖維化 → 肝硬化



世界衛生組織

World
Health
Organization



- 酒精已被世界衛生組織的國際癌症研究機構列為
第 ? 類致癌物質....?
- 可引致....



世界衛生組織

- 酒精已被世界衛生組織的國際癌症研究機構列為

第一類致癌物質! 可引致 →

口腔癌

咽癌

喉癌

食道癌

大腸癌

肝癌

乳癌



- 長期攝入過量酒精可導致 **酒精依賴**
- 造成嚴重的 **社會問題**，如家庭暴力、疏忽和虐待兒童和缺勤等



- 飲酒的孕婦會有較高機率誕下有 **缺陷**
及有 **生長和發展問題的嬰兒**



酒精強心存爭議性

- 對於酒精可以強心的說法仍然存在很多爭議
- 靠攝取致癌物質來保護心臟 **並非良策**
- 要加強心臟健康的關鍵在於實踐健康的生活模式
- 包括: 健康飲食、經常運動 和 不吸煙





飲酒並沒有所謂安全水平

- 世界衛生組織至今亦 **未曾發出過安全飲酒水平指引**
- 因此不飲酒人士**不應開始飲酒**
- 已有飲酒習慣者，**應戒酒**或**節制以盡量減少**與酒精相關的危
害



某些人士是絕對不適宜飲酒.....??

絕對不適宜飲酒

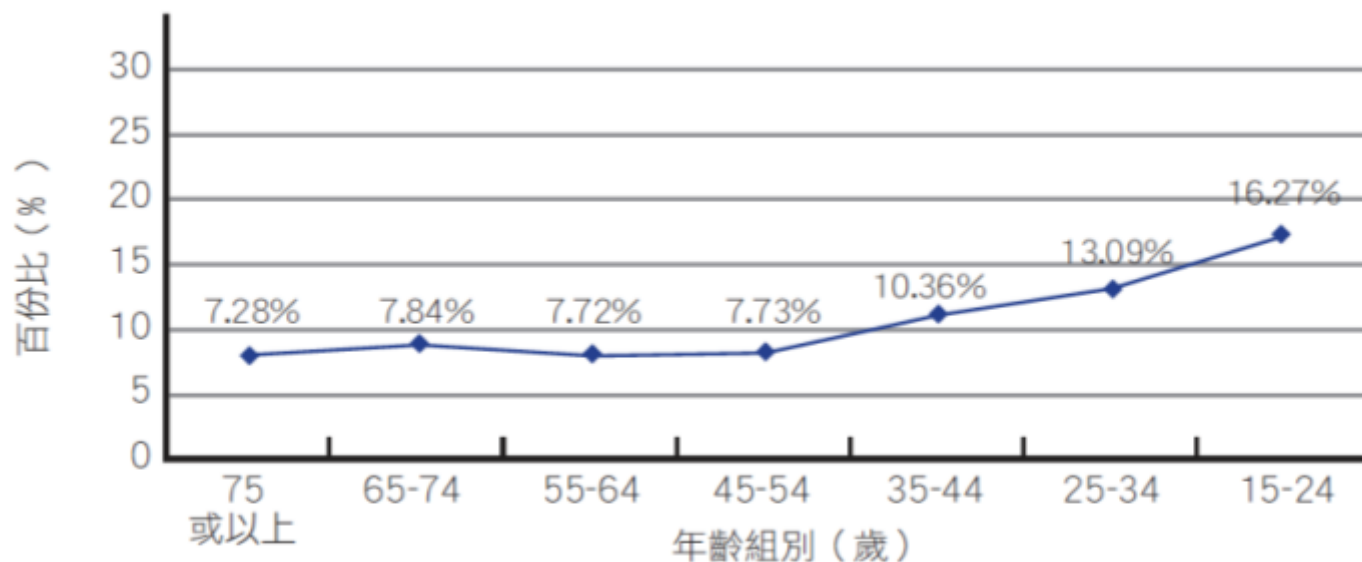
- 包括準備駕駛車輛
- 操作機器
- 處理化學品或利器 and 危險物品
- 高空工作
- 進行需高度集中力和技巧的活動



- 患病 或 正服用藥物
- 兒童 和 青少年
- 懷孕 與 計劃懷孕和 正在授乳婦女
- 有酗酒家族史的人

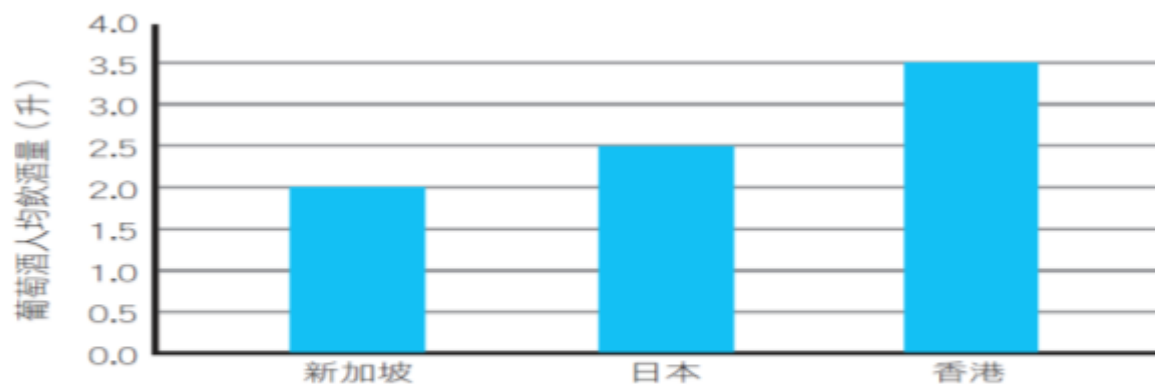


圖六： 受訪者按年齡組別劃分在18歲以下開始飲酒的比率



資料來源：二零零三至二零零四年人口住戶健康調查

圖五： 二零零八年個別亞洲國家 / 城市的人均葡萄酒飲用量



資料來源：國際葡萄酒及烈酒研究機構進行的二零一零年度最新市場研究

乙型肝炎病毒帶菌者

- 約一成香港人
- 「病毒」可引致「慢性肝炎」和「肝硬化」
- 甚至極致命的「肝癌」

- 需要先驗血 → 「乙肝表面病原」(Hepatitis B surface Antigen = HBs Ag) 呈陽性反應
- → 醫生的進一步評估



- 先查看病毒的活躍程度
- + 肝臟的損壞程度
- 再建議 → ??需要要服用「抗乙肝藥物」



- 「乙肝帶菌者」每半年接受一次的肝部「超聲波掃描」檢查
 - 並定期抽血驗「肝功能」和「甲胎蛋白」
- 及早發現早期「肝癌」





- 沒有證據顯示「戒口」
- 可治癒「乙肝」 阻止「乙肝」惡化至「肝硬化」，或防止「肝癌」
- 一般健康的飲食習慣
- 三低一高便可以...即:
 - 低鹽、低糖、低脂 和高纖維
 - 保持合適的體重

運動有助改善健康，但每時控制「乙肝」



飲酒傷肝



- 「肝病毒」使肝臟更易受酒精損害
- 建議「乙肝病者帶菌者」滴酒不沾，少量酒精亦不適宜!
- 不少藥物在服用後經肝臟化解
- 「乙肝帶菌者」的肝臟可能已經受一定的破壞 肝功能受損
- 所以服藥前要特別小心
- 必須先聽取醫生意見!



「乙肝病毒」主要經血液和體液傳播

- 「帶菌者」需要做足預防措施，避免把「病毒」傳開家人和所有「親密接觸者」

→ 接受「乙肝疫苗」注射

→ 有效預防感染



- 安全性行為亦非常重要，正確使用「避孕套」

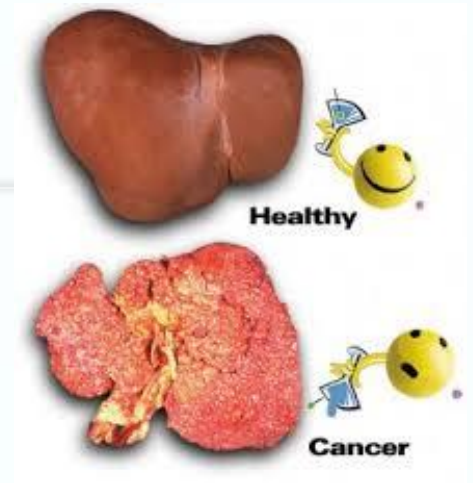
可減低感染機會





- **不要**共用牙刷 和 剃刀等 私人物品
- **小心**處理流血的傷口，用「漂白水」清理受血液污染的物件，皆可避免傳播「乙肝病毒」
- 接吻、擁抱、共用碗筷和咳嗽皆 **不會** 傳播「乙肝病毒」

2013 HK 主要死因 No.1
= 惡性腫瘤



肝癌

HepatoCellular Carcinoma (HCC)

由於病發初期毫無症狀

很多時患者要到較晚期才被確診...

主要致命癌症中排行第 ???

肝癌

Hepatocellular Carcinoma (HCC)

[香港癌症資料統計中心](#)

- 肝癌在全球常見癌症中位列 **第五**
- HK: 主要致命癌症中排行 **第三** 每年新症 ~ 1800 宗

Top Ten Cancers in 2011 (Download full details [here](#))

Incidence

	Male	Female	Both	
Rank	Site		No.	Rel. Freq.
1	Colorectum		4,450	16.5%
2	Lung		4,401	16.3%
3	Breast		3,440	12.7%
4	Liver		1,858	6.9%
5	Prostate		1,644	6.1%
6	Stomach		1,101	4.1%
7	Nasopharynx		862	3.2%
8	Non-melanoma skin		774	2.9%
9	Non-Hodgkin lymphoma		765	2.8%
10	Thyroid		697	2.6%
	All sites		26,998	100%

Mortality

	Male	Female	Both	
Rank	Site		No.	Rel. Freq.
1	Lung		3,789	28.6%
2	Colorectum		1,904	14.4%
3	Liver		1,536	11.6%
4	Stomach		687	5.2%
5	Breast		554	4.2%
6	Pancreas		508	3.8%
7	Nasopharynx		352	2.7%
8	Oesophagus		337	2.5%
9	Leukaemia		329	2.5%
10	Non-Hodgkin lymphoma		309	2.3%
	All sites		13,241	100%

肝癌

Hepatocellular Carcinoma (HCC)

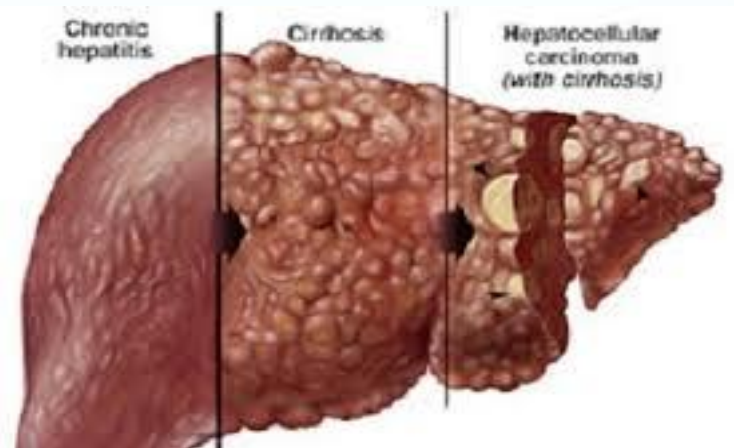
- 2011 HK: 每10萬人的發病率

0-19 歲 = 0.9

20-44歲 = 7.4

45-64歲 = 65

65+



Hospital Authority: Hong Kong Cancer Registry web site.
www3.ha.org.hk/cancereg/statistics.html (accessed June 2014)

肝癌

Hepatocellular Carcinoma (HCC)

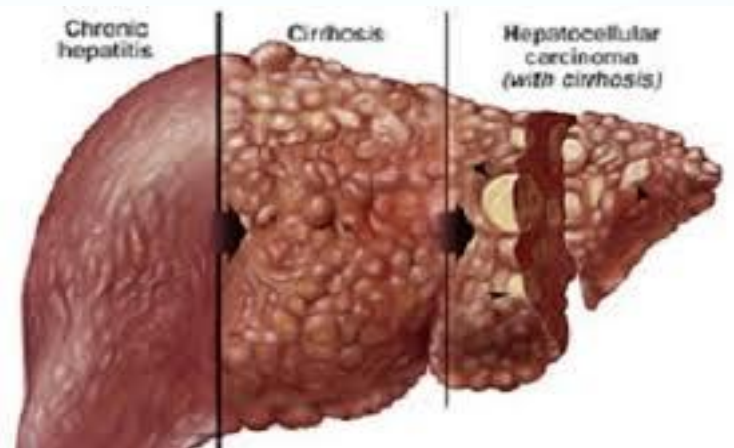
- 2011 HK: 每10萬人的發病率

0-19 歲 = 0.9

20-44歲 = 7.4

45-64歲 = 65

65+ 歲 = 140.1



八成肝癌是由乙型肝炎(乙肝)病毒引起

Hospital Authority: Hong Kong Cancer Registry web site.

www3.ha.org.hk/cancereg/statistics.html (accessed June 2014)

肝癌有兩大類

1. 原發性肝癌 (癌細胞起於肝臟)
2. 轉移性肝癌 (癌最初在身體其他部位發生，後來擴散到肝臟)

肝癌的症狀不明顯

往往到到 **擴散** 後才被發現

只有極少數的人在肝癌初期得知患癌

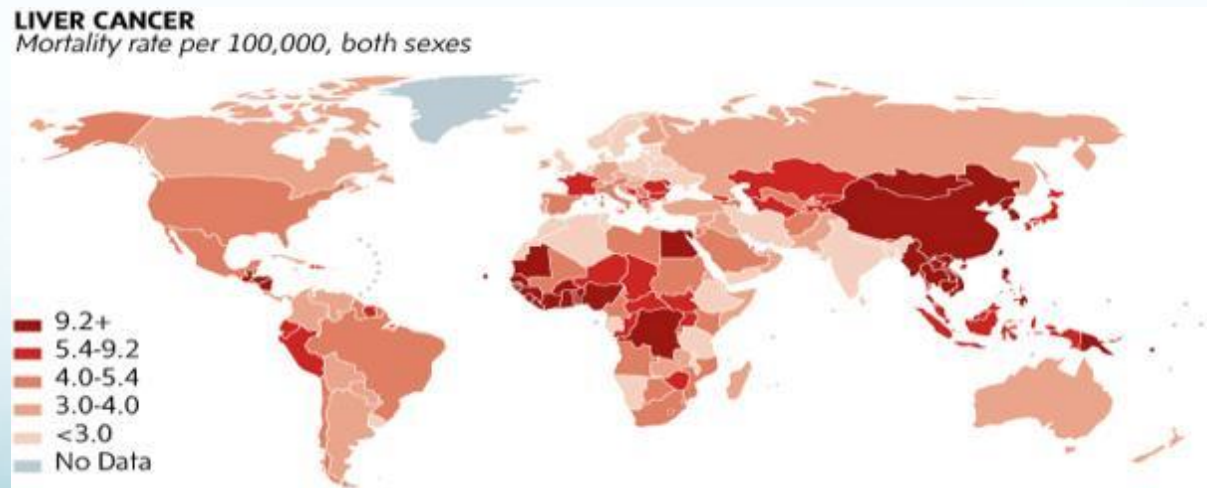
繼而以**手術**切除



1. 原發性肝癌

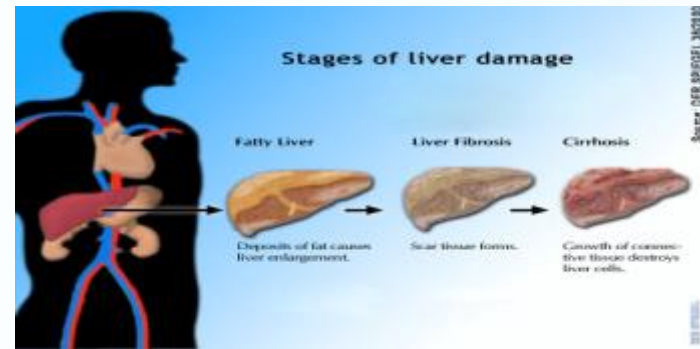
在熱帶地區，及發展中國家常見的癌症

- 在中國沿岸一帶，包括香港、廣西、台灣和越南發生率都相當高



甚麼引致原發性肝癌？

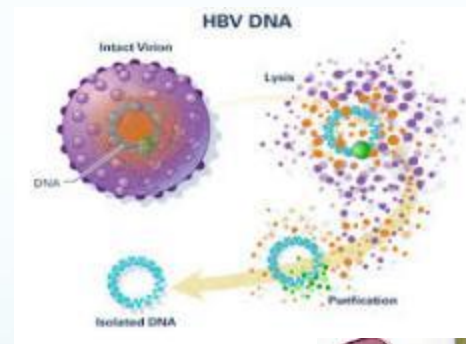
1. 肝硬化



原因包括**長期酗酒**，只有少數人會發展成為原發性肝癌

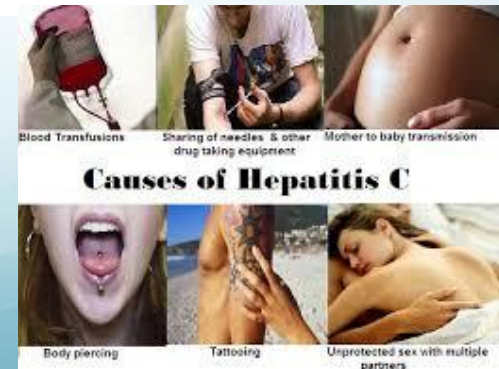
脂肪肝 → 肝纖維化 → **肝硬化**

2. 感染肝炎



肝炎病毒 也會增加肝硬化以至肝細胞癌的風險

慢性的乙型(B型/HBV)、丙型(HCV) not HepA/E



甚麼引致原發性肝癌？

3. 血色素沉著症 (Hemochromatosis)

(遺傳性血鐵沉著症 = 是白種人常見 體染色體隱性遺傳疾病之一
發生率在高加索人約1/250)

4. 黃曲霉毒素 (Aflatoxin)

在溼熱的氣候下，花生和食物發霉後產生的黃曲霉毒素
形成肝細胞癌的一個主因



甚麼引致原發性肝癌？

5. 避孕藥 (可能略增患得肝癌的風險)

過去被視為與癌症有關聯的避孕藥 現在都不再製造

(現在銷售的避孕藥成分與前不同？與肝癌有關，仍是未知數?)



6. 潰瘍性結腸炎 (Ulcerative Colitis)

一種局限於結腸粘膜及粘膜下層的炎症
成因至今未明，不時會在潰瘍性結腸炎 患者身上發現



7. 肝蛭 (Fasciola hepatica, liver fluke worms 寄生在牛、羊等肝臟內)

在亞洲，肝蛭在肝臟內寄生，亦被視為**膽管癌**一個主要的成因



甚麼引致轉移性肝癌？

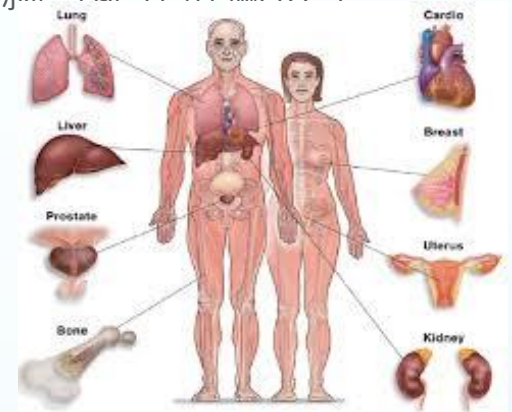
2. 轉移性肝癌

(是由身體其他部位擴散到肝臟的癌腫)

由於所有的血液都經過肝臟，原發處的癌細胞一旦流進血液，就可能在肝臟滋生

- 幾乎所有部位的癌腫都有可能擴散到肝臟
- 可能性最高的是：

大腸、胰臟、胃、肺和乳房



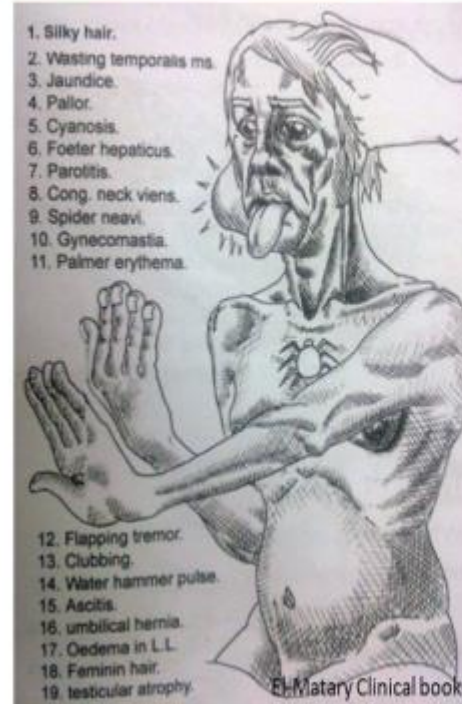
(亦有情況是雖然診斷為轉移性肝癌 也無法找出原發癌位置)



肝癌常見的症狀

- 持續食慾不振
- 體重下降 (原因不明)
- 進食很少食物已經感到很飽
- 上腹、右肩痛楚 + 持續腹痛
- 腹部出現腫脹 (腹水)
- 皮膚和眼白呈微黃色 (黃疸病)

Chronic Liver disease



這些症狀...



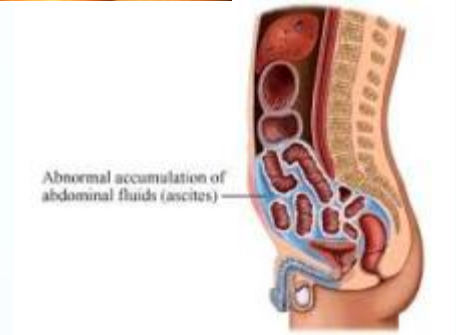
- 並非肝癌獨有的

如果發現有黃疸病 或 腹水症狀

- 應立即 → 醫生, 切勿延誤

- 如是慢性肝炎帶菌者

→ 出現肝硬化 症狀更為明顯





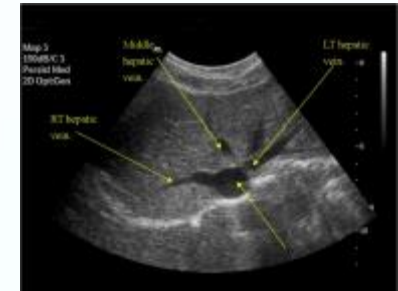
肝癌檢查之血液檢查 肝功能?

1. Complete Blood Picture (CBP) 完整的血液圖片
 2. Liver Function tests (LFTs) 肝臟功能測試:
(SGOT, SGPT, GGT, Alk. Phosphatase, Bilirubin, Albumin)
 3. 甲種胚胎蛋白 AFP: 可測知肝癌
 4. 乙型肝炎抗原 Hepatitis B Antigen (HBsAg)
- ? Vaccinated 接種乙型肝炎疫苗 ??Antibody 抗體 (HBsAb level?)



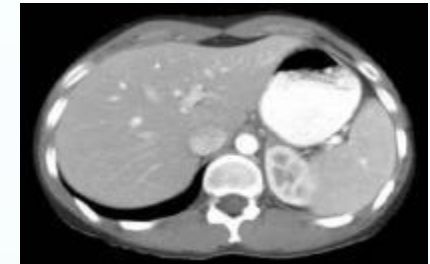
A. 肝癌檢查之 上腹部超聲波

Ultrasound Scan (USG) Upper Abdomen
通過該項肝癌檢查可測知肝、膽、脾臟之問題



B. 肝癌檢查之 建議附加項目:

電腦斷層掃描 - 上腹部 CT Scanning - Upper Abdomen P+C



C. 乙型肝炎病毒 DNA - HBV DNA... (others: ANA, HepC...)



“護肝”



LIVER CLEANSING FOODS



Cleanse Liver 淨化肝臟 *僅供參考*



- Apples 蘋果
- Avocado 牛油果
- Beets 甜菜 Beetroots 甜菜根植
- Garlic 大蒜
- Grapefruit 葡萄柚
- Green Tea 綠茶
- Leafy greens 綠葉蔬菜
- Lemon/Lime 檸檬/石灰
- Okra 黃秋葵
- Olive oil 橄欖油
- Turmeric
- Walnuts 核桃

From India
 “ginger family,
 Zingiberaceae”



2,500 YEARS OF TURMERIC HEALING POWER

TURMERIC HAS BEEN ACKNOWLEDGED AS A POTENT ANTI-INFLAMMATORY AND ANTI-CANCER SUBSTANCE.

THREE BASIC ELEMENTS ARE REQUIRED TO BRING OUT ITS HEALING POWER :

- 1) COOKING HEAT
- 2) A TOUCH OF BLACK PEPPER FOR NUTRIENT ABSORBING PIPERINE
- 3) A HEALTHY FAT OF YOUR CHOICE TO PROTECT IT FROM STOMACH ACIDS FOR MAXIMUM BENEFITS.

Visit dailysuperfoodlove.com/turmeric for our warm cauliflower salad recipe (featuring...you guessed it: turmeric!)
dailysuperfoodlove.com



Turmeric Smoothie

- 1 cup hemp or coconut milk
- 1/2 cup frozen pineapple or mango chunks
- 1 fresh banana
- 1 tablespoon coconut oil
- 1/2 teaspoon turmeric
- 1/2 teaspoon cinnamon
- 1/2 teaspoon ginger
- 1 teaspoon chia seeds
- 1 teaspoon maca (optional)

PreventDisease.com

Turmeric Mango Smoothie

Ingredients

- 1 Med Banana
- 1 Mango
- 2-3 tsp Ground Turmeric
- 1/2 Cup Coconut Water
- 1/2 Cup Carrot Juice
- Dash of Cayenne
- Few tbsp's of Vanilla Yogurt

Extras & Options

- 1 tsp Ground Ginger
- 1 tbspc Coconut Oil
- 1/2 Cup Orange Juice
- Scoop of High Quality Protein Powder

Use Organic Ingredients For Best Results!

"It's Your Life...OWN IT!"
www.facebook.com/onlineholistichealth

Thank you! 謝謝！

問題 & 答案...

