

# 慢性肝病與下肢水腫

文 / 張睿欣

內湖國泰診所腸胃科主治醫師

下肢水腫是一個常見的臨床症狀。心臟衰竭、腎臟疾病、慢性肝病，或是長期蛋白質攝取不足的營養不良等，都是引起下肢水腫的原因。

## 如何察覺下肢水腫

患者會因為平時穿慣的鞋子變得緊繃穿不下，或鞋襪鬆緊帶的勒痕久久不消，而察覺這個症狀。通常早上剛起床時水腫的症狀最輕微，到了下午或晚上，因為地心引力的緣故，下肢水腫變得更加明顯。

判斷是否有下肢水腫的方式，可以觀察脛骨前的皮膚，如果用手指輕壓後放開，壓痕沒有立即回彈消失，就可能是下肢水腫的表現。

## 慢性肝病的下肢水腫與其他臨床表現

慢性肝病引起的下肢水腫是雙側表現，不會只有單側下肢水腫，也不會伴隨紅、腫、熱、痛等發炎的現象。一旦發現肝臟疾病引發水腫，大多已經是肝病晚期。例如慢性肝病引起的肝硬化，甚至是晚期肝癌。這些患者可能同時合併其他症狀，像是黃疸(眼白鞏膜甚至全身皮膚發黃)、皮膚上有蜘蛛斑、利尿劑難以控制消除的腹水，或肝昏迷等徵兆。

## 慢性肝病引起下肢水腫的原因

肝臟在人體有個重要的功能，是合成必要的蛋白質，血液中的白蛋白就是肝臟所製造的其中一種蛋白質。當肝臟功能不健全，白蛋白製造不足時，血液中的水分會滲透到人體周邊的細胞組織間隙，引起水腫的症狀。另外，慢性肝病合併嚴重腹水的患者，也會因為腹水造成腹壓上升，下肢靜脈血流回流受阻，而加重下肢水腫。

## 慢性肝病的預防

台灣最常見的慢性肝病原因是病毒性肝炎，包括慢性B型肝炎及慢性C型肝炎。其次還有酒精性肝炎，近年來因為肥胖及代謝異常引起的脂肪性肝病也逐漸增加，其重要性不可忽視。

慢性B型及C型肝炎的傳染途徑是血液及體液。其中慢性B型肝炎最常見的原因是母子的垂直傳染，即B型肝炎帶原的母親在分娩前後傳染給新生兒，因此，家族中若有B型肝炎帶原的母親或兄弟姊妹，建議接受篩檢。要預防感染慢性B型及C型肝炎，就是避免共用刮鬍刀、牙刷。另外，接受針灸、刺青、紋眉、穿耳洞、靜脈藥癮注射等，如果共用血液污染的針具，也是感染的高危險行為。

預防與治療酒精性及脂肪性肝病沒有特效藥，要建立規律的生活作息，避免飲酒過量。飲食少油、少鹽、控制熱量攝取，及養成運動的習慣，維持理想體重。

要檢測肝臟是否健康，建議到肝膽胃腸科門診，需要搭配抽血檢查肝功能相關指數，以及腹部超音波檢查，才能完整評估。罹患慢性肝病的患者，則建議每三至六個月追蹤肝功能指數及腹部超音波檢查，並由醫師評估是否需要接受藥物治療。早期發現、早期治療，才是預防慢性肝病併發症的最佳方式。