

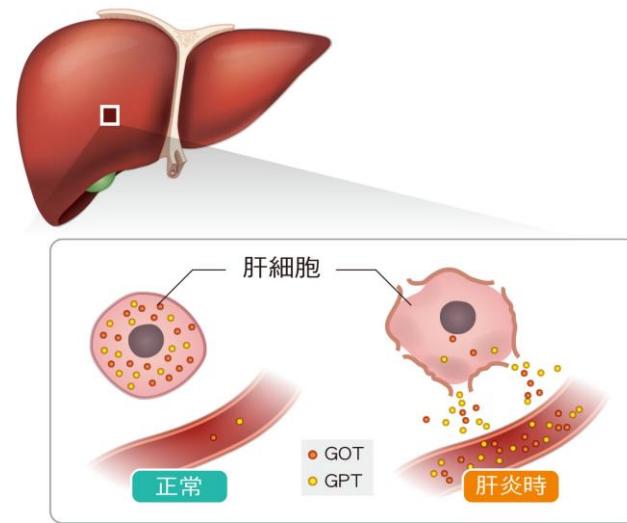
一、什麼是肝指數？

肝臟有許多功能，沒有任何一項檢查可單獨代表所有肝臟之功能，GOT、GPT 是肝細胞內的酵素之一，當肝細胞因發炎或化學藥物而受損或壞死時，此酵素的血中濃度會上升，因此醫療上常以 GOT、GPT 升高的程度作為肝臟發炎或受損程度之評估方式。此外，某些肝臟疾病不會造成 GOT、GPT 明顯上升，故不能因 GOT、GPT 正常就推論肝臟沒有疾病，需由醫師依個人情況選擇檢驗方法與解讀檢驗結果。



二、參考值

GOT : 8-40 U/L ； GPT : 8-54 U/L



三、常見原因

病毒性肝炎(A型肝炎、B型肝炎、C型肝炎等)、酒精性肝炎、脂肪肝、膽道阻塞(膽結石、腫瘤等)、藥物或毒物的影響、心血管疾病(如心肌梗塞、心臟衰竭、門靜脈阻塞、缺氧等)。

四、護理指導

1. 維持正常作息，勿過勞，多休息，

避免熬夜。

作息正常，
睡眠充足



2. 盡可能少喝酒，少吸菸。

3. 不亂吃成藥或來路不明的藥物。

4. 適度運動，減少油脂攝取，控制體重。

5. 注意飲食安全衛生。

6. 避免與他人共用牙刷、刮鬍刀。

7. 減少不必要的打針、輸血、刺青、穿洞等處置，注意器械是否充分消毒。



8. 性交時，請使用保險套，避免危險性行為。

9. 未曾感染 B 型肝炎者可接種疫苗。

10. 發現肝功能異常時，請就醫進一步追查原因。

11. B 型或 C 型肝炎帶原者應按醫師指示定期追蹤肝功能與超音波。



如對護理指導有問題請洽詢
中山醫療社團法人中山醫院
地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號
電話：(02)2708-1166
101.06 制、114.07 檢
圖片來源：肝病防治學術基金會、健談網

肝指數異常護理指導

現代醫療，傳統照顧