

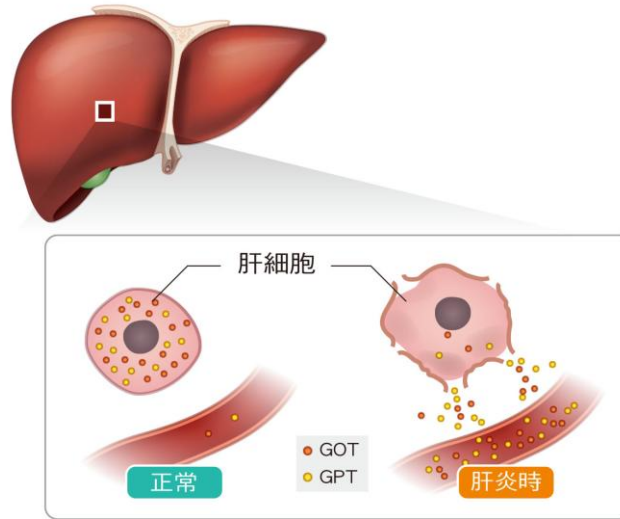
## 一、什麼是肝指數？

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。

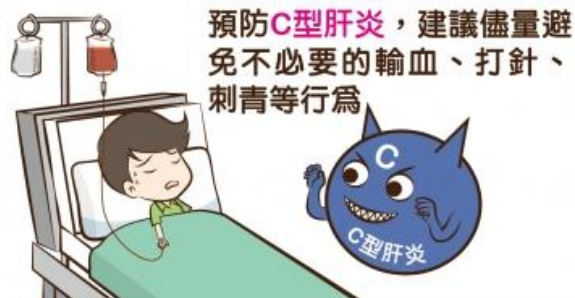
3. 不亂吃成藥或來路不明的藥物。

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



中山醫療社團法人  
**中山醫院**  
Chung Shan Hospital

## 肝指數異常護理指導

現代醫療，傳統照顧