

肝移植後如何保護我們的肝

肝移植後，保持肝臟健康是醫生和患者最重要的目標之一。移植後的患者需要長期服用免疫抑制藥物以防止出現身體對肝臟的排斥反應。因此，患者需要按照醫生囑咐的正確劑量和時間服用免疫抑制藥物。醫生可利用血液水平監測免疫抑制藥物的水平，並相應地調整藥物劑量。患者可能需要不同的劑量才能達到所需的水平，因此很難直接比較不同病人及藥物的劑量。另一個重要方面是預防疾病復發。慢性乙型肝炎是本港肝移植之中最常見的適應症，因此患者移植後需要終生服用抗病毒藥物以防止病毒再激活。至於慢性丙型肝炎，現在已經有了高效的抗病毒療法，大多數患者可以憑藥物療法達到治愈。自身免疫性疾病患者可能需要長期類固醇治療。對於酒精性肝病者，肝移植後必須完全戒酒。

患者自己在肝移植後維持肝臟健康方面也發揮著重要作用。保持良好的衛生標準和食用經過精心準備和徹底煮熟的食物尤之關切。這不僅可以避免一些常見由食物引起的腸道或其他器官感染（這些病情在免疫抑制患者中可能更為嚴重），還可以防止感染急性甲型和戊型肝炎。患者應避免可能對肝臟有害的物質，包括任何酒精攝入。患者應避免使用非處方藥和中草藥 / 成藥，因為其中一些成分可能會影響肝臟，或與常規藥物產生顯著的藥物相互作用。

一般來說，患者不需服用任何營養補充品，而均衡的飲食攝入更為重要。由於肝移植後高血壓、糖尿病和高血脂——俗稱三高——很常見，因此患者應注意避免高鹽、高碳水化合物和高脂肪的食物。這些高危因素的存在可能會增加患非酒精性脂肪肝 (NAFLD) 的風險。這對於那些因 NAFLD 進行肝移植的患者尤其迫切，因為這些患者的複發率可能很高。除了均衡飲食，定期運動也是必須的。肝移植後體重增加非常普遍，並且會進一步增加患上三高和 NAFLD 的風險。

目前，新冠病毒 (COVID-19/ 2019 冠狀病毒) 大流行仍在影響世界各地。除了採取良好的衛生標準、戴口罩和保持社交距離外，最重要的保護方法是接種新冠病毒疫苗。一般而言，肝移植受者感染新冠病毒的死亡率似乎高於一般人，尤其是年齡較大的人士。因此，肝移植患者接種疫苗很重

臟健康及疫情下的最新消息

要。在一項於一群曾接受固體器官移植的新冠病毒疫苗的研究中，沒有病人於接種疫苗後出現急性排斥反應或嚴重過敏反應的報告，其中不乏肝移植患者。[1] 雖然服用免疫抑制藥物的患者沒有接種疫苗的禁忌症，但接種疫苗的效力和免疫反應會比一般人群降低。

然而，抗體反應可能並不能全面預測疫苗接種的整體保護。在另一項對 459 名曾接受固體器官移植而且完全接種的研究中，只有 0.65% 的人感染了新冠病毒，並且都只有輕微的症狀並沒有因感染新冠病毒而死亡的個案。[2] 因此，美國肝病研究協會 (AASLD) 的最新指南推薦為所有接受肝移植者接種新冠病毒疫苗。最近的一項研究表明，對於在第二劑後沒有抗體反應的固體器官移植受者，44% 在第三劑後產生反應。[3] 疾病控制和預防中心現在建議所有肝移植受者應在完成最初的兩劑後至少 28 天接種第三劑 mRNA 疫苗。希望此選項將在不久的將來在香港可用。

參考：

1. Boyarsky BJ, Ou MT, Greenberg RS, Teles AT, Werbel WA, Avery RK, et al. Safety of the first dose of SARS-CoV-2 vaccination in solid organ transplant recipients. *Transplantation* 2021 May 1;105:e56—e57.
2. Malinis M, Cohen E, Azar MM. Effectiveness of SARS-CoV-2 vaccination in fully vaccinated solid organ transplant recipients. *Am J Transplant* 2021 August;21:2916—2918.
3. Kamar N, Abravanel F, Marion O, Couat C, Izopet J, Del Bello A. Three doses of an mRNA Covid-19 vaccine in solid-organ transplant recipients. *N Engl J Med* 2021 August 12;385:661—662.

撰文：瑪麗醫院 馮恩裕醫生

