

肝臟肥滋滋 敲響健康警鐘

文／肝膽腸胃科 主治醫師 陳仕豐



腸胃科門診常有病人拿健康檢查報告來問：「我有脂肪肝，該怎麼辦？什麼是脂肪肝？它會對健康造成什麼影響？」

脂肪肝就是肝臟囤積大量的脂肪，也就是俗稱的「肝包油」。其嚴格的定義為肝臟中脂肪含量（主要是三酸甘油酯的含量）高於肝總重的5%以上，又可分為「酒精引起的脂肪肝」與「非酒精引起的脂肪肝」兩大類。

非因喝酒引起的脂肪肝，臨床上稱之為非酒精性脂肪肝病變（Non-Alcoholic Fatty Liver Disease, NAFLD），其中大部分病患是屬於「單純脂肪肝」，意即肝臟內只有單純的脂肪堆積而沒有發炎細胞浸潤，這類病患的肝臟所受損傷比較小。反之，國外研究報告指出，有10%的非酒精性脂肪肝病變患者是屬於「脂肪性肝炎」（Non-Alcoholic Steatohepatitis, NASH），這類病患的肝臟內因有發炎細胞浸潤而引起肝細胞壞死，長期下來就容易產生肝硬化或肝癌，這是大家必須注意的。

喝酒會引起的肝臟疾病不只脂肪肝而已，還有酒精性肝炎與肝硬化，統稱為酒精性肝臟疾病。

脂肪肝一旦上身

肝臟與心血管都易遭難

非酒精性脂肪肝是西方人最常見的肝臟疾病，在已開發國家，約占總人口的20-30%，而在亞太地區的研究發現，近15

年來，因為西式飲食的盛行以及日常活動量的減少，東方人得到脂肪肝的比例也隨著肥胖症、糖尿病、代謝症候群的增加而越來越高，所占人口比例約為12-24%。換言之，每4-5位成年人就有1人罹患脂肪肝。

過去認為脂肪肝不痛不癢沒有關係，但是近年來許多國外研究結果都指出，脂肪肝不僅會造成肝臟發炎、引發肝硬化或肝癌，肝臟囤積大量脂肪意味著其他內臟器官與心血管系統也一樣堆積了很多脂肪，所以產生心血管病變的機率相對大幅提升。

肝包油其來有自 生活方式常是病根所在

形成脂肪肝的原因很多，大致可分為兩大部分：1.藥物或毒物：包括酒精、類固醇、動情激素等；2.代謝異常：包括糖尿病、代謝症候群、高脂血症等。現代社會造成脂肪肝最常見的原因還是以吃得太好、運動太少所引起的代謝異常與酗酒為主。

如何診斷脂肪肝？

超音波的運用最為普遍

脂肪肝最標準的診斷方式為肝組織切片，但此法具有侵入性。其他影像學診斷方式有超音波、電腦斷層、磁振造影，超音波因為方便，運用最為普遍。

通常，非酒精性脂肪肝的形成和代謝症候群有很大關係。所謂代謝症候群是指因為不當飲食及缺乏運動所引起的疾病，國民健康局在2007年公布了代謝症候群的診斷標準，包括：

- 1.腹部肥胖：男性腰圍 ≥ 90 cm，女性腰圍 ≥ 80 cm。
- 2.高血壓：收縮壓 ≥ 130 mmHg，舒張壓 ≥ 85 mmHg。
- 3.高血糖：空腹血糖 ≥ 100 mg/dl。
- 4.高密度脂蛋白膽固醇（HDL-C）：男性 < 40 mg/dl，女性 < 50 mg/dl。
- 5.高三酸甘油酯（TG）： ≥ 150 mg/dl。



以上5項若符合3項以上，即可診斷為代謝症候群。所以，當由影像學檢查發現罹患脂肪肝時，還要同時注意血脂肪、血糖及血壓是否偏高。

脂肪肝不必服藥 針對原因矯正就能改善

脂肪肝本身是沒有藥物可以治療的，需要治療的是造成脂肪肝的原因。以下提供一些建議：

- 1.若是**酒精**引起的脂肪肝，需要減少酒精的攝取。
- 2.**肥胖**引起的脂肪肝則需要減重、實施減重計畫。首先，飲食方面要減少攝取精緻碳水化合物，包括麵包、蛋糕類食品，改為增加糙米及其他五穀類食品。另外，要增加纖維攝取，以不飽和脂肪酸來代替飽和脂肪酸，並且要增加有氧運動的運動量（每日至少連續20分鐘以上的持續運動）。
- 3.**高血脂**病人要依照醫師處方用藥。
- 4.**高血糖**病人必須規則服藥好好控制血糖

5.**慢性肝炎**患應按時規則追蹤，並依照醫師指示用藥，避免自行服用來路不明的藥物。

脂肪肝患者常有的兩個迷思

Q：我很瘦但醫師說我有脂肪肝，會不會搞錯了？

A：並不是只有肥胖的人會有脂肪肝，有時候會因為先天膽固醇代謝異常，或是使用藥物、酒精的關係而導致脂肪肝。所以，即使體重正常者也有可能產生脂肪肝。

Q：喝茶、服用維他命，是否可以改善脂肪肝？

A：至今尚未發現對脂肪肝有確切療效的特別藥物，只有減重才是不二法門。請切記，不當服用成分不明的成藥反而會加重肝臟負擔、加速肝功能惡化，得不償失。

脂肪肝是一個警訊，提醒我們身體已經不堪負荷，需要適時調整自己的生活作息，改善身體情況，未來的健康之路才能走得順暢。當檢查發現有了脂肪肝，大家可別等閒視之。🙏