

何謂脂肪肝

一般人常誤以為脂肪肝是指肝臟被一層油包裹著，但實際上，醫學上對脂肪肝的定義是指肝臟細胞內部存積過多脂肪空泡(佔據整個細胞的**5%**以上)所形成之一種現象，臨床上又稱為代謝性脂肪肝。

流行概況及成因

脂肪肝在台灣成年人中約佔四分之一。性別方面男性略高於女性，好發的年齡層在**40-60**歲之間。脂肪肝病發生的原因很多，可區分成兩大類：

一類是飲酒引起的「酒精性脂肪肝病」，長期酗酒者約**9**成都有脂肪肝病問題，若狀況持續，恐引起肝臟發炎，甚至肝硬化等不可逆的肝臟病變；

另一類統稱為「非酒精性脂肪肝病」(NAFLD, nonalcoholic fatty liver disease)，常見成因包括肥胖高血壓、高血脂、糖尿病、急慢性肝炎及長期服用類固醇等藥物。

臨床症狀

在臨床上有百分之八十的脂肪肝罹患者都不見有絲毫症狀，而大部份的症狀都是一些非特異性的胃腸道疾病的症狀及表徵；其中包括上腹部不適感或疼痛、食慾不振、全身倦怠、呃氣、腹脹(尤其是上腹部)和肝區有壓痛感。少數的罹患者可以觸摸出肝臟腫大的現象，極少數嚴重的個案或許會出現眼白鞏膜泛黃的現象。

在某些導致脂肪肝的原因中，如藥物中毒性脂肪肝(常見有四環素)，以及急性妊娠性脂肪肝，或許在臨床上會出現急性猛爆性肝炎的變化，而使得病況危急，很難與一般病毒性肝炎或藥物中毒性肝炎所導致的猛爆性肝炎做明顯區分。

非酒精性脂肪肝病涵蓋三種病況：

單純脂肪肝(fatty liver, NAFL)

脂肪肝炎(steatohepatitis, NASH)

肝硬化

據統計，單純脂肪肝在成年人之盛行率目前約達**30%**，有脂肪肝的人，**25%**終其一生可能會產生「脂肪肝炎」，也就是脂肪肝合併肝細胞發炎、壞死。脂肪肝炎形成之後，若未積極介入治療，不太可能會回復單純脂肪肝或正常肝。

脂肪肝病為一種健康警訊，不僅對肝臟造成危害，也會對身體其他器官造成嚴重影響。研究發現，脂肪肝病患者未來會有較高比例罹患心血管疾病，例如心肌梗塞、腦中風等，因此，控制脂肪肝病不只是為了「護肝」，另一方面也為了「護心」。根據統計，脂肪肝病患者的主要死因，並不是肝硬化或肝癌，反而是肝外的因素，像是心血管疾病。脂肪肝病患者罹患心血管疾病的風險為一般人的**1.55**倍，甚至連得到流感等傳染病的風險，也會增加**2.71**倍。像是在公費流感疫苗施打對象中，有一

項是「BMI（身體質量指數）超過 30 者」，主要原因就是過度肥胖者身體抵抗力也較弱，必須藉由疫苗施打，來預防感染及其後遺症。

脂肪肝病之所以會與心血管疾病綁在一起，其中的一個原因是，若一個人因為吃得太油或是缺乏運動，不僅肝臟會積油，周邊血管、心臟及腦血管等也一樣會「淪陷」。另外一種解釋是，胰島素抗性是共同的原因，表現在肝臟所出現的病變是脂肪肝病、在新陳代謝表現出的病變是糖尿病、作用於心血管系統的就是心血管疾病。

所以美國肝病研究會的治療參考指引建議，脂肪肝病的病人，要篩檢有無肥胖、糖尿病、高血脂症、及心血管疾病。

診斷

單純脂肪肝患者大多沒有症狀，因此，診斷脂肪肝的最佳工具，有賴於腹部超音波，其準確度高達 97%。再生化檢查方面，GOT/GPT 數值都可能正常，即使升高也皆在正常值上限的 2-3 倍。

治療--三管齊下改善脂肪肝病

脂肪肝的問題可大可小，視其成因而定，如果是因為肥胖、糖尿病等代謝問題所導致的脂肪肝，通常不會影響肝臟機能的運作，也少見惡化成肝硬化、肝癌。但如果是因為酒精性脂肪肝合併酒精性肝癌者，在長時間的肝臟發炎下，就會導致肝硬化甚至肝癌，因此不可等閒視之。由臨床的經驗得知，絕大部份脂肪肝罹患者都會因為原因的去除，而使得脂肪變性的病變逐漸減少甚至消失。也由於絕大部份的脂肪肝罹患者的肝功能檢查（尤其是 GOT 或 GPT）都在正常範圍以內，因此，也使得罹患者忽略了脂肪肝的存在，而使其逐漸進入不可回逆的纖維化病變。欲避免脂肪肝病上身，得從改變生活習慣做起，包括飲食、運動及減重。

一、飲食

錯誤的飲食習慣導致肥胖仍是引發脂肪肝病的重要原因，像是「一天多次高熱量食物攝取」就不好。過去曾有研究顯示，同樣是一天攝取兩千大卡高熱量的食物，分成三餐吃，跟分成五餐、六餐吃比較，分六餐者特別容易堆積脂肪形成脂肪肝。

而有些民眾在喝酒時，還喜歡搭配高熱量、高油脂食物，「不然會傷胃」，這其實更會在不知不覺中吃進了過多熱量。當然，平時也應遠離高熱量的零食和宵夜，以免造成肝臟脂肪的囤積。

正確的飲食攝取觀念是「吃營養、不要吃熱量」，像是容易造成脂肪累積的澱粉類食物就得控制適量，並多吃蔬果、蛋白質及低脂肪食物。其中，蔬菜具有許多好處，在餐食中多吃蔬菜可增加飽足感、減少總熱量的攝取，相對便能有助於減少肝臟脂肪的堆積。

二、運動

光吃不動會造成肥胖。有許多民眾只喜歡散步，但散步半小時只能消耗 80 大卡，換算來看，倘若一杯 400 大卡含糖飲料下肚，就可能得散步 2.5 小時才能消耗得掉。比較有效率的方式是做中等強度的運動，例如快走、游泳、騎腳踏車等。

三、減重

運動雖然重要，但光靠運動控制體重並不容易。有個關於減重的口訣是：「1 天少吃 770（大卡），10 天減掉 1 公斤」。欲消耗這 770 大卡，得散步 4.8 小時，但若從飲食調整下手，將能做到更有效的控制。

減重必須持之以恆，不能求速效。一般而言，只要能夠漸進式地減少熱量攝取（每天比需要消耗的熱量少吃 500 大卡），以及每週運動 3~5 天、每次 30~60 分鐘，體重自然能逐漸減輕，脂肪肝病就能慢慢改善，甚至消失。