

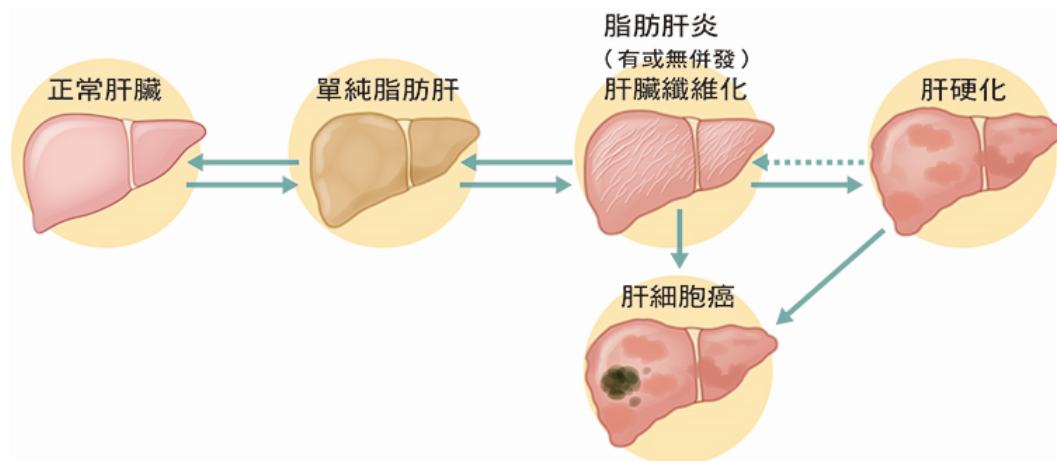
# 脂肪肝

## 什麼是脂肪肝?

肝臟是身體幫忙代謝油脂的重要器官，來自食物的脂肪在肝臟轉化為三酸甘油酯後儲存；當身體需要能量，三酸甘油酯便會經轉化後被運送往身體各細胞被當作能量使用。如果血流帶了過多的脂肪到肝臟，超過了肝細胞可以處理的情況，脂肪便會以大油泡的形式堆積在肝細胞內，成為脂肪肝。脂肪肝可分為酒精性及非酒精性兩種，此篇文章會針對喝酒量未達傷害肝細胞者所罹患的「非酒精性肝炎」做討論。

## 脂肪肝會造成傷害嗎?

大多數的脂肪肝其實是良性的，但有大約 10%會進展成脂肪性肝炎。良性脂肪肝對肝功能的影響不大，但代表著身體的代謝出了問題，可以說是「代謝症候群在肝臟的表現」。而脂肪性肝炎代表著肝細胞發炎壞死，約 25%會進展成肝硬化，甚至有 1-2%會成為肝癌。



當我們過度飲食或罹患肥胖、糖尿病、高血脂，造成胰島素抗性，使得三酸甘油質更容易堆積在肝細胞，罹患脂肪肝。而身體在代謝沉積脂肪的過程中，會產生自由基傷害肝細胞，造成發炎與纖維化，形成脂肪性肝炎。此外，年紀大於 50 歲、女性脂肪肝患者、肥胖(BMI>30)、糖尿病、高三酸甘油酯患者發生脂肪性肝炎的比例較高。

## 脂肪肝有症狀嗎?

大多數的脂肪肝患者並沒有症狀，只有少數會有非特異性的症狀，如疲勞、右上腹脹、肝腫大。除非到了末期硬化，否則不會有黃疸、腹水的症狀。

## 脂肪肝要怎麼診斷?

脂肪肝並無法透過抽血等方式來診斷，腹部**超音波**是準確又低成本的最佳方式。不過，肝細胞的損害程度並無法透過超音波準確地呈現，目前只有肝組織切片可以分辨，並正確評估肝炎以及纖維化的嚴重情況，但一般不建議例行性進行侵入性的切片檢查，而是否進行肝切片也並不影響治療原則。

## 脂肪肝要怎麼治療?

脂肪肝其實是可逆的，但目前並沒有有效的脂肪肝治療藥物，**運動與減重**是唯一被證實的脂肪肝治療方法。

一、**運動**：不但可以消耗熱量幫助減重，更可以增加身體對胰島素的反應，減少細胞發炎及自由基的產。

二、**減重**：減重目標應著重在減少脂肪，尤其是腹部脂肪，因為腹部脂肪對肝臟的影響最大，與心血管疾病亦有高度相關。

減重目標：

(一) 腰圍：男性<90 公分，女性<80 公分

(二) 腰臀比：(腰圍/臀圍)：男性<0.9，女性<0.8

(三) 身體質量指數(BMI)： $(\text{體重}(\text{kg})/\text{身高}(\text{m})^2)$ ：維持於 18-24

三、**健康飲食**：

(一) 均衡飲食：五大類營養素(五穀雜糧、蔬果、奶、豆魚肉蛋、蛋白質、油脂)皆需攝取，因為缺乏營養素容易造成肝臟傷害。

(二) 減少高膽固醇食物，如：奶油、肥肉、豬油、帶殼海鮮、魚卵、動物內臟。

(三) 控制三酸甘油脂：目標為<150 mg/dl。

(四) 增加蔬菜比例：脂肪肝患者會需要更多的抗氧化食物，應攝取天然非加工的食物，補充足夠的維生素與纖維質。

(五) 勿暴飲暴食或過度節食：暴飲暴食或過度飢餓皆會導致胰島素抗性，加重脂肪堆積以及細胞發炎。

(六) 穩定而不過快的減重速度：當減重過快，脂肪會快速溶解，以至於有更多游離脂肪酸進入肝臟，進而加重脂肪肝。此外，身體也會代償造成新陳代謝降低，容易遇到減重瓶頸及復胖。減重速度應控制在**每週 0.5 公斤**或**每個月 2 公斤**。

★★★如有相關問題，歡迎至臺北榮民總醫院「家庭醫學科」掛號就診討論★★★

資料整理：臺北榮民總醫院家庭醫學部謝旻珈醫師 111.04

參考資料：

1. National Health Service, UK: Non-alcoholic fatty liver disease (NAFLD) <https://www.nhs.uk/conditions/non-alcoholic-fatty-liver-disease/>
2. Bugianesi, E., Moscatiello, S., Ciaravella, M. F., & Marchesini, G. (2010). Insulin resistance in nonalcoholic fatty liver disease. *Current pharmaceutical design*, 16(17), 1941–1951. <https://doi.org/10.2174/138161210791208875>
3. 臺 北 市 立 聯 合 醫 院 仁 愛 院 區 [https://tpech.gov.taipei/mp109151/News\\_Content.aspx?n=8106A36DF4AC0C82&s=B6BDB8F86088EEF3](https://tpech.gov.taipei/mp109151/News_Content.aspx?n=8106A36DF4AC0C82&s=B6BDB8F86088EEF3)
4. 好心肝會刊 第 95 期 <https://www.liver.org.tw/journalView.php?cat=70&sid=991&page=1>