

認識脂肪肝

家庭醫學部 洪政豪醫師/林明慧醫師 (791 字)

大家知道嗎？台灣人最盛行的肝病，並不是我們熟知的 B 型肝炎，而是脂肪肝。根據相關研究，台灣成人脂肪肝盛行率約三成。大約每兩、三個成人當中就有一人得了脂肪肝，遠高於大家熟知的國病 B 型肝炎。

脂肪肝也就是台語所說的「肝包油」，顧名思義便是肝臟內部充滿了許多脂肪，主要成份多為三酸甘油酯。而造成此現象的原因，主要還是肥胖為主，我們可以想像身體內部多餘的脂肪無處可儲存，只好儲存在肝臟這個負責能量代謝的重要器官中。另外，酒精過量、糖尿病控制不良、肝炎、高血脂、藥物（例如類固醇、治療免疫風濕藥物）等也是引起脂肪肝常見因素。

脂肪肝如同其他肝病一般，只有當其合併較嚴重程度的肝功能異常時才會出現如疲倦、噁心、厭食、黃疸、右上腹腫脹等不適症狀。多數人都是於體檢時偶然發現自己有脂肪肝，卻沒有任何身體上的不適症狀，所以很容易被忽略。

脂肪肝最主要的檢測方法還是來自於超音波，不僅安全也相當的敏感準確。脂肪肝屬於一種肝臟的良性狀態，如果沒有進展到脂肪性肝炎狀態（機率約 1/10），也就是肝臟酵素指數（ALT, AST）上升兩倍以上，且超音波檢查陽性，基本上只需要追蹤即可。倘若肝臟酵素指數(ALT, AST)上升五倍以上，一般會建議病人進行肝臟切片以進一步評估是否肝臟已經進展到相對後期的纖維化與硬化階段。至於脂肪肝的治療方式，主要在於去除造就脂肪肝的原因，也就是戒酒、血糖控制、服藥控制血脂肪、去除不必要的藥物干擾。當然，最重要的根本之道還是均衡飲食、減重與運動。身體多餘的脂肪藉由增加的運動量消耗以後，肝臟多餘的累積脂肪也就自然不復存在。臨床上常可以見到許多病人在獲知脂肪肝的診斷後，經由醫師解說，下定決心改變生活型態，半年後回診追蹤而見到相當程度的改善。

最後，給大家的建議是：若體檢發現脂肪肝且合併肝功能指數異常高者，可以三個月抽血追蹤一次肝指數，半年追蹤一次超音波；但若只有單純性脂肪肝而無肝指數異常者，則半年至一年追蹤一次即可。