

脂肪肝知多少

胃腸內科主任 鄭穆良醫師

台語形容脂肪肝為「粉肝」，也就是指肝臟囤積了太多脂肪。

定義上肝細胞含脂肪量達5%以上，就叫做脂肪肝，在台灣約佔25~30%，意指每3~4位成年人就有1人是脂肪肝。脂肪肝已經成為台灣人最普遍的肝病。許多研究指出，體重過重是脂肪肝最常見原因。尤其是肥胖的問題漸趨嚴重，根據統計身體質量指數（BMI）在25~30的人，有一半的可能罹患脂肪肝；假如BMI超過30，那成為脂肪肝的機率更高達85%。

從疾病原因而言，脂肪肝可分成酒精性及非酒精性，酒精性脂肪肝顧名思義就是與酗酒相關，非酒精性脂肪肝常見為體重過重，其餘如高血脂、尤其是三酸甘油酯過高的人，糖尿病控制不良、C型肝炎、藥物（例如類固醇、荷爾蒙類藥物）等也是引起脂肪肝因素。脂肪肝一般沒有症狀，在臨床上，有百分之八十的脂肪肝患者未見任何不適，經常是藉由健康檢查發現，或者因為肝功能異常升高才會出現如疲倦、噁心、厭食、黃疸、右上腹腫脹等肝炎症狀。

診斷脂肪肝可藉由腹部超音波檢查，掃描檢查時肝臟可呈現白亮影像，與肝臟旁邊的腎臟可以很明顯地區分出來，除超音波外，電腦斷層掃描也可藉由肝臟顯像的密度降低而診斷，目前新型的“非侵襲性肝纖維化掃描儀” (FibroScan)對於脂肪肝的檢測具有量化的功能且無放射線，值得推薦用於定期年度追蹤的檢查，惟健保無給付，現今多用於健檢使用。

一般而言脂肪肝的病程溫和，但若持續性長期肝功能異常，也有可能進展為肝硬化及肝癌的產生，若超音波診斷為單純的脂肪肝，肝功能正常，且無B型肝炎或C型肝炎、也沒有酗酒或亂吃藥，不必太擔心，因為轉變成肝硬化或肝癌機率小。脂肪肝是一個可逆性病變，尤其是輕度脂肪肝，如果持之以恆地進行飲食控制、維持理想體重並配合適當的運動，是可以使細胞內沉漬的脂肪逐漸減少、肝功能恢復正常的。

脂肪肝的問題可大可小，視其成因及是否有發生肝功能異常有關，通常不會影響肝臟機能的運作，也少見惡化成肝硬化、肝癌。長期過量飲酒引起之脂肪肝常會引發肝功能異常也較容易導致肝硬化及肝癌，因此不可等閒視之。

消脂保肝 減重有撇步

目前尚無臨床試驗證實有藥物可以消除脂肪肝，但是國內外的研究都是顯示，脂肪肝是可以被逆轉的，唯一建議的辦法就是健康減重；只要能減少現有體重的5%~10%，脂肪肝的嚴重程度都有機會被改善。只要方法對了，脂肪肝是可以成功被逆轉的。

- 一、選擇對的食物：少油飲食，戒掉含糖類的飲料及食物(如糕點類)。
- 二、多動少坐，每週運動量建議為 150 分鐘，必須要達到有點喘且流汗的程度。
- 三、定期追蹤檢查。