

## 與脂肪肝的距離

壽豐分院疾病管理中心黃玫琪

由於現代人生活忙碌，缺少運動外更是以美食成為心靈的慰藉，飲食逐漸西化，日積月累肥胖與脂肪肝逐漸情形及盛行，肥胖及脂肪肝已在侵蝕國人之健康。

### 何謂脂肪肝

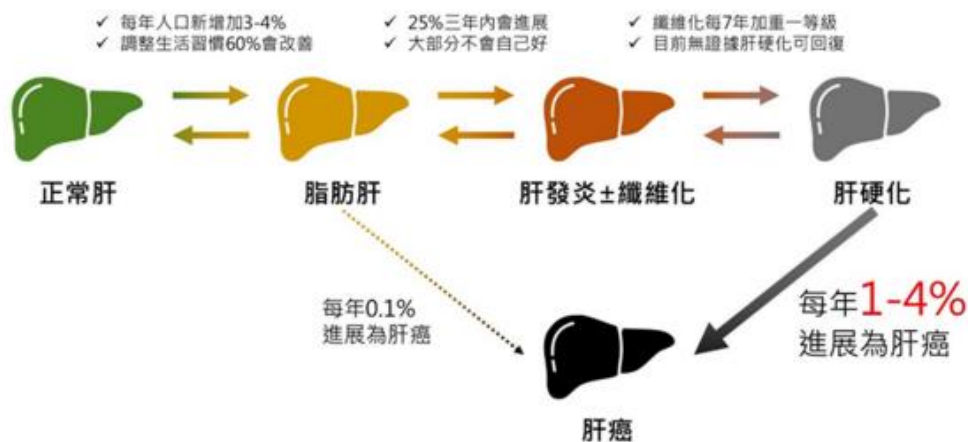
脂肪肝又稱為脂肪浸潤（肝包油），正常肝臟中的脂肪（大部分為三酸甘油酯）約佔肝臟重量的5%以下，一旦肝臟內脂肪聚積超過5%的重量，將會造成肝細胞脂肪變性，稱為脂肪肝。可依照脂肪堆積程度分為輕度、中度及重度脂肪肝。其外觀呈現油黃色，質地柔軟，體積較正常肝臟大。

### 脂肪肝的病程

脂肪肝發生的原因很多，大致可分為非酒精肝性脂肪肝及酒精肝性脂肪肝。前者還可能發生肝纖維化、肝硬化、肝癌等不同嚴重程度的肝傷害。研究指出，在亞洲地區，每年脂肪肝人口約增加3~4%，有60%的脂肪肝能夠透過飲食與運動來改善；若沒有改善，會有25%的人，其脂肪肝在3年內可能會產生脂肪肝炎，也就是脂肪肝合併肝細胞發炎、壞死。脂肪肝炎的患者恐在1年內出現第一級肝纖維化，不加以追蹤，經過20~30年，肝纖維化愈來愈嚴重，有可能演變為肝硬化；而肝硬化每年約有1%~4%會產生肝癌。

### 脂肪肝可逆性

研究指出，台灣人脂肪肝盛行率約為30%-40%，脂肪肝是可逆的，只要好好控制，肝臟會慢慢恢復正常，若繼續刺激肝臟及不加以追蹤則會導致脂肪性肝炎，此時的肝細胞損傷就為不可逆性。



## 遠離脂肪肝的秘訣

治療非酒精性脂肪肝應著重在改善代謝症候群，例如高血壓、高血糖、肥胖、高血脂等的控制。事實上，代謝症候群改善了，也等於促進全身的健康。根據一項國外研究，搜集了48位非酒精性脂肪肝且慢性肝功能不正常的患者，其中81%為肥胖、73%有糖耐受性不良或糖尿病、85%有高脂血症。經採用低脂飲食，輔以降血糖藥物控制血糖，讓受試者的血糖及血脂、體重獲得改善後，結果發現高達96%的患者肝功能也有改善。顯見改善代謝症候群是消除非酒精性脂肪肝的首要策略。

### ◎飲食方面

減少高熱量、高油脂食物的攝取，例如限制含糖飲料之攝取，澱粉類應適量控制，多吃蔬果、蛋白質及低脂食物，通常一天熱量與基礎值相比減少500~1000大卡，就有助於減重及減少肝臟脂肪的堆積。戒酒是預防酒精性脂肪肝發生的最佳方式就是避免過度飲酒。根據衛生福利部國民健康署的飲酒建議，男性每天飲酒量應 $\leq 2$ 個酒精當量，女性則 $\leq 1$ 個酒精當量(每個酒精當量為10公克純酒精)。

### ◎運動方面

維持理想體重、體脂與腰臀圍或減重、減脂過去有許多研究皆指出，較高的身體質量指數(BMI)、體脂肪及腰圍過大皆與非酒精性脂肪肝有關。中央型肥胖較一般體重過重對於健康的傷害更大，與非中央型肥胖者相比，男性腰圍 $\geq 90$ 公分、女性腰圍 $\geq 80$ 公分，罹患脂肪肝的風險會增加2.34倍。了解體重、體脂、腰臀圍的控制標準以及控制小技巧。訂定減重目標，每週至少測量體重一次。平常要養成多運動的習慣，較有效率的方式是中等強度運動，包括快走、游泳、騎腳踏車等。若能持續減少熱量及油脂攝取，並且透過提高運動量，便能達到減重目標。根據研究發現，其實只要體重減低5~7%，脂肪肝已有相當的改善，尤其當體重減低7~10%，對於BMI大於等於25的族群，有一半的人脂肪肝獲得改善，顯見體重控制相當重要，且減重不僅能逐漸改善脂肪肝，對全身健康都有幫助。



## 結論

代謝症候群會直接導致非酒精性脂肪肝病，且影響慢性 B 型肝炎及 C 型肝炎患者的臨床表現，也跟肝癌的發生有關。由於台灣肥胖、糖尿病及高血脂的人口愈來愈多，預料代謝症候群及脂肪肝也會日漸盛行，成為肝病防治的下一波挑戰！

參考文獻：

1. 好心肝 NO.95 脂肪肝-新肝病威脅
2. 消費者報導雜誌；480 期 (2021/04/05)， P28 - 31 小心脂肪肝，從日常生活做起 陳全欲
3. 好心肝 NO.88 600 萬國人估有脂肪肝
4. 健康世界；539 期 (2021 / 11 / 01)， P14 - 15 過重或肥胖者若能成功減重，可以降低脂肪肝發生風險 吳元暉
- 5.