

譜出中草藥與脂肪肝的交響

門諾壽豐分院疾管中心黃玖琪

背景

脂肪肝可分為酒精性及非酒精性兩種，非酒精性脂肪肝是一個全球性的健康問題，近年來其盛行率呈上升趨勢。全世界每年約有 200 萬的患者死於肝臟疾病，而其中肝硬化更是造成約有 160 萬人的死亡。台灣地區，每年因肝癌及肝硬化併發症死亡人數超過一萬人，過去認為是跟慢性 B 型 C 型肝炎有關，其次才是脂肪肝。非酒精性脂肪肝病在全在台灣的盛行率約為 11.4-41%，根據肝基會 2021 年世界肝炎日-超音波動計畫，台灣地區大於 40 歲族群脂肪肝比率為 55.6%。高危險群包括計程車司機為 66.4%，肥胖者為 80%，常見危險因子為肥胖、第二型糖尿病、與高血脂等。2020 年目前證據顯示，脂肪肝與代謝疾病相關性極高，71%合併糖尿病，62%合併高血壓(黃志富 2015)，2020 年起學界將脂肪肝(NAFLD/NASH)更名為代謝相關性脂肪肝病(MAFLD)。

脂肪肝的治療

目前所有的證據中，已有藥物可以改善脂肪肝肝炎，但台灣食藥署尚未核准使用，生活型態的改善與控制其他相關的代謝疾病才是目前治療的重點；生活習慣調整主要針對減重、增加運動、與健康飲食習慣三大目標來建議病患(劉乃瑄 2014)。中醫藥擁有豐富的治療資源，最近的研究表明，許多草藥萃取物被發現具有潛在的抗非酒精性脂肪肝病活性。目前報告的大多數中藥及有效成分都具有清熱祛濕的功效。

中醫對非酒精性脂肪肝的認識

中醫理論認為，疾病是一個動態過程，疾病的不同階段可能有不同的規律。「證」(中醫證候)數千年來一直是中醫的核心診斷概念，被定義為病患在疾病動態過程的特定階段的症狀和體徵模式。濕熱證是中醫最常見的病症，以慢性低度全身性發炎為突出特點，易誘發胰島素抗性並引起各種代謝紊亂。曾任職於台北市立聯合醫院中醫科的賴貞志醫師，根據臨床經驗及疾病病程，將本病歸屬於中醫的痰濁、肥胖、積聚、脇痛、瘀血等範圍。而病因多為過食肥甘厚味、七情內傷或濕熱之邪壅滯肝脾。依據臨床研究結果發現脾腎兩虛是非酒精性脂肪肝的主要病理機轉，因此以健脾補腎的中藥配伍來治療。補氣健脾以黃耆、人參、白朮；溫中散寒以乾薑；滋腎陰、補腎陽以熟地、山藥、山茱萸、枸杞、肉蓯蓉；溫補腎陽則以肉桂。另一研究也指出胰島素阻抗與非酒精性脂肪肝患者的濕熱內蘊型相似，因此以清熱疏肝健脾為主藥治則，方以丹梔逍遙散治療。除了常使用的中藥外，臺灣民間常使用各類的青草茶作為消暑、

清肝降火的飲品。

*苓桂朮甘湯：這是一種傳統中藥湯劑，對於需要控制體重和改善肝脂肪過多的人來說，能夠幫助改善身體對糖的利用。

*澤瀉：幫助體內多餘水分排出，減少身體濕氣和熱氣，並對於預防肝脂肪過多有益。

*荷葉：從蓮花中提取，可以幫助調節體內脂肪的分布，對於減肥和減少因飲食不當引起的體內發炎有幫助。

*虎杖：一種對抗肝脂肪過多特別有效的成分，能夠減少炎症和改善肝功能。

*薏仁：具有減少肝內脂肪積累的效果，有助於保持肝臟健康，特別適合關注肝健康的人群。

結論

提醒民眾，傳統中草藥在現代醫學中仍然具有重要的價值，並且透過科學研究的支持，這些古老的療法有潛力為當代肝病治療提供新的途徑。同時，它也呼籲保護和繼承中醫中草藥的豐富知識，以免這些寶貴的資源在現代社會中被忽視或遺忘。對於有興趣利用中草藥治療肝病的人來說，建議在專業醫療人員的指導下進行，以確保安全和有效性。

參考文獻

1. 劉奕德 (2023). 臺灣臨床常用青草藥治療代謝性肝病之機轉探討. 北台灣中醫醫學雜誌 15(1):1-23.
2. 呂孟純 (2020). 咖啡莓果對脂肪肝及相關發炎因子之影響. 台灣農業化學與食品科學 (中華民國一〇九年二月／第五十八卷第一期：第一至九頁)
3. Zhou Z, Zhang J, You L, Wang T, Wang K, Wang L, Kong X, Gao Y, Sun X. *Application of herbs and active ingredients ameliorate non-alcoholic fatty liver disease under the guidance of traditional Chinese medicine*. Front Endocrinol (Lausanne). 2022 Sep 20;13:1000727. doi: 10.3389/fendo.2022.1000727. PMID: 36204095; PMCID: PMC9530134

校稿 :鄭穆良醫師 楊成湛醫師