

台南應用科技大學衛生保健組

衛教單張宣導

脂肪肝

台灣民眾由於生活富裕，運動機會又少，所以多數人患有營養過剩、過度肥胖、高血脂、糖尿病等疾病。加上台灣飲食文化盛行、酒席多、應酬頻繁，以致吃喝的機會也多。這種吃得好又喝得兇的生活方式，導致脂肪肝的發生率普遍提高，民眾不可不慎！

一、致因與症狀

肝脂肪是典型的文明病，由於此症初期沒有自覺症狀，肝功能檢查可能正常，肝也未必腫大，所以很容易被人忽視。但醫師提醒民眾，部分類型的肝脂肪也可能併發肝硬化與肝癌，不得不小心防範。

二、初期 80% 罹患者沒有臨床症狀

正常的肝細胞中大多含有少量的脂肪，約佔乾重量的 2 至 5%。當脂肪囤積超過肝重量的 5% 時，即稱為脂肪肝。

脂肪肝主要原因是因為三酸甘油酯代謝異常，使得肝細胞質囤積過多的脂肪顆粒，而影響細胞質本身的功能，導致肝機能異常所致。根據臨床報告顯示，80% 的脂肪肝患者，絕少有症狀出現，僅少數出現上腹部飽脹、食慾不振或全身倦怠等現象。

脂肪肝可大致分為六種酒精及藥物所致者較難治療，易引起脂質代謝異常。

三、導致脂肪肝的因素有以下六種：

1. 肥胖：

吃太多、吃太好，以致營養過剩所致。肥胖性脂肪肝的患者腹壁脂肪較厚。

2. 肝炎恢復期：

此時肝炎患者，由於尚不能大量活動，又進食過多高熱量食物，加上原本肝功能已多少有些影響，所以易形成肝炎後脂肪肝。

3. 糖尿病患：

易因醣類代謝異常，使肝醣儲存減少，肝中脂質增加，而導致糖尿病脂肪肝。

4. 嗜酒者：

長期酗酒會導致酒精中毒、肝臟對脂質代謝的功能障礙，使肝內脂質囤積，稱為酒精性脂肪肝。這類病人若不戒酒，將可能變成肝硬化或肝癌。

5. 藥物：

喜歡亂服成藥、施打毒品或長期使用四環素、金黴素、止痛藥、抗生素或抗結核菌等傷害肝細胞的藥物，將導致脂蛋白合成障礙及脂蛋白從肝內排除受阻，而引起藥物性脂肪肝。這類病患將導致肝硬化、肝衰竭而死亡。

6. 營養不良：

長期厭食、飢餓或吸收不良時，全身的脂肪將被逼燃燒，使大量脂肪進入肝臟，等待代謝。但因長期缺乏蛋白質會導致脂質代謝異常，使脂肪囤積肝臟。這種營養缺乏性脂肪肝，較常見於減肥不當的人。

四、檢查與治療

超音波檢查是診斷脂肪肝的利器排除致病因肝臟多數可恢復正常 由於近年來罹患脂肪肝的人數，節節升高，民眾若擔心自己在不知不覺中罹患此症，最好的預防之道，就足定期接受肝臟超音波檢查。超音波掃描脂肪肝準確性 97% 民眾應定期接受檢查。

過去影像學檢查並不發達的時代，要診斷脂肪肝，需進行肝穿刺。而目前超音波和電腦斷層攝影檢查，可直接從螢幕上觀察肝的變化。尤其是超音波檢查，既經濟實用，又不傷害身體。並且超音波檢查診斷肝脂肪的準確度，高達 97%。

輕度的脂肪肝患者，並不需特別作積極治療，只要針對病因，進行減肥、運動、控制血糖、戒酒或停止亂服不必要的成藥，即可恢復。而因體質關係導致的血中三酸甘油脂偏高，則需服用醫師開的降血脂藥物。

醫師表示，只有在小兒發高燒時，服用阿斯匹靈所致的脂肪肝、肝衰竭或少數懷孕末期的婦女，發生原因不明的脂肪肝，較難防治之外，一般的脂肪肝患者，若僅遵醫囑，去除致病因，通常不會有嚴重後果，千萬勿貿然服用偏方，增加肝臟負荷。

事實上，「脂肪肝」會因病因的去除，而得以改善，但其中過量飲酒以及長期服用藥物引起的脂肪肝，在原因持續存在之下，少數人可能形成不可回復的「肝硬化」。除此之外，已罹患脂肪肝的病患，在心理上千萬不要有過度的憂慮，否則心理壓力會造成情緒的低落及倦怠。

五、肝脂肪的預防

由於經濟繁榮，大家生活富裕，「脂肪肝」亦有增加的趨勢。因此，我們對飲食應該加以節制，不可暴飲暴食，而使體重增加；更不能長期酗酒，加重肝臟的傷害，此外營養不良或失調，也是形成脂肪肝的原因之一，所以要注意營養的均衡攝取。