

111 年 9 月份電子文宣

脂肪肝知多少

作者：臺大醫院內科醫師/蘇東弘

吃過鵝肝醬嗎？

號稱法國三大珍貴美食之一的鵝肝醬，吃起來綿細柔滑，滋味香醇鮮美，其製作方式其實就是用填鴨法將飼料直接強灌到鵝/鴨的胃部，為期 2 至 4 星期的灌食，每日 2 至 3 次，使大量過剩的脂肪積聚在肝臟，迫使鴨或鵝罹患脂肪肝，最後得出肥大的肝臟。沒錯，我們享用的鵝肝醬其實就是鴨或鵝的脂肪肝！

現代人的生活型態運動量少，飲食普遍油膩。據 2019 年的估計，台灣非酒精性脂肪肝盛行率約為 21.8%，而且盛行率逐年增高。

脂肪肝分為酒精性、非酒精性

脂肪肝可分為兩類，一類長期飲酒引起的「酒精性脂肪肝」；另一類則是「非酒精性脂肪肝」。

脂肪肝在醫學上的定義是指肝組織切片下超過 5% 以上的肝細胞有脂肪空泡堆積。飲酒也會造成肝組織中的脂肪堆積，目前多數學者認為男性每週飲用 140 克以上酒精、女性每週飲用 70 克以上酒精時，即為酒精過量，屬於「酒精性」的問題。一般所謂的脂肪肝大都是指「非酒精性脂肪肝」。

非酒精性脂肪肝隨著病程發展，又可分為兩類：

- 單純性脂肪肝：約占脂肪肝患者的 90-95%。這是指肝細胞內有油脂堆積，主要是三酸甘油酯。這種情形很少變成肝硬化、肝癌。
- 非酒精性脂肪肝炎：約占脂肪肝患者的 5-10%，因為脂肪肝引起發炎、肝細胞受損，可以繼發肝纖維化、肝硬化甚至肝癌。

脂肪肝形成的原因包括有胰島素阻抗，代謝症候群，高果糖飲食，腸道微菌叢變化等。另外的危險因子包括

- 患有第二型糖尿病，或是糖尿病前期患者
- 肥胖症
- 中老年
- 抽血檢驗發現膽固醇及三酸甘油脂指數增高
- 高血壓
- 服用類固醇或某些賀爾蒙藥物的患者
- 短期內體重減輕過多
- C 型肝炎
- 曾經接觸過某些毒素

脂肪肝如何被診斷？

罹患脂肪肝的患者常常是沒有症狀的，所以很難早期發現、早期治療。醫師只能藉由抽血發現肝功能異常，及使用腹部超音波、肝纖維化掃描儀，腹部磁振造影等檢查來協助診斷。目前診斷的黃金標準仍是要透過肝穿刺病理切片來診斷。

脂肪肝可以治療嗎？可以，從改變生活型態做起！

香港中文大學針對不胖的非酒精性脂肪肝患者，採用生活型態改變介入的方式，結果發現光是生活型態改變就能改善6成以上患者的脂肪肝，體重減輕5%-10%也可改善脂肪肝。不過體重減輕的速度建議循序漸進，因快速減重會使肝內脂肪病變加重或使纖維化轉趨嚴重，因此建議減重應以半年內減輕原體重之10%為原則。

● **規律運動、減重**，以減少肝臟脂肪堆積；較有效率的方式是中等強度運動，如快走、游泳、騎單車

● **調整飲食**，限制熱量及糖份攝取，**多攝食蔬果、低脂食物**

脂肪肝有藥物治療嗎？

脂肪肝目前沒有特效藥，許多藥品還在臨床試驗的研發階段。幾個治療糖尿病的藥物中，可以促進胰島素敏感性的藥物，曾有研究報告指出可能改善脂肪肝。

脂肪肝病的新定義：代謝性脂肪肝病 Metabolic associated fatty liver disease (MAFLD)

由於非酒精性脂肪肝的定義需要排除飲酒及其他可以歸因的肝病，因此不易臨床診斷。最近國外的專家學者群提出一個新概念，只要有脂肪肝加上以下任一條件，就可診斷代謝性脂肪肝病，包括：體重過重、第二型糖尿病或是代謝異常的證據(包括腰圍過胖，高血壓、高三酸甘油酯、高密度膽固醇降低、糖尿病前期、胰島素抗性及C反應蛋白上升等)。這個新的概念將更容易涵蓋與代謝症候群相關的脂肪肝病，國人肥胖、高血脂及糖尿病族群日益增加，相信代謝性脂肪肝病將是我們即將面臨的挑戰！

「**控制體重、飲食、運動，才能消脂保肝！**」

資料來源：健康九九網站