

# 認識脂肪肝

## 一、何謂脂肪肝

脂肪肝是由多種疾病和病因引起的肝臟脂肪變性，當肝臟對脂肪合成能力增加或轉運入血的能力下降時，脂類物質(主要為三酸甘油脂)的肝內脂肪聚集超過肝重的 10% 即為脂肪肝，超過 10%~25% 者為中度脂肪肝，超過 20%~50% 為重度脂肪肝。

## 二、肝臟的主要功能

1. 製造膽汁-幫助脂肪消化。
2. 碳水化合物及蛋白質代謝。
3. 解毒。

## 三、脂肪肝的型態

1. 藥物，喜歡亂服成藥、施打毒品或長期使用止痛藥、抗生素等傷害肝細胞的藥物，將導致脂蛋白從肝內排除受阻，而引起「藥物性脂肪肝」。
2. 酗酒引起的脂肪肝，不但會引起「酒精性肝炎」，若時間長久也會導致「肝硬化」，甚至引發「肝癌」。
3. 吃太多或吃太好，以致營養過剩，容易引發「肥胖性脂肪肝」，若時間久，腹壁脂肪較厚，不會惡化成「肝硬化」。
4. 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，易引發「營養缺乏性脂肪肝」，常見於減肥不當的人。

## 四、脂肪肝的成因

1. 急慢性肝炎、惡性疾病(長期由靜脈輸入高營養製劑)。
2. 酗酒、高熱量飲食→會導致血中三酸甘油脂過高。例:每 100CC 的血液中理想的三酸甘油脂濃度為 20-200 毫克。
3. 糖尿病，過胖、或服用類固醇類的藥物。
4. 找不出原因的患者。



※正常人每天喝 270 公克酒精，連續兩天即可造成脂肪肝。酗酒加上吃富含脂肪的食物更易形成脂肪肝。

註：酒瓶標籤的酒精度，如：台灣啤酒 4.5%即每 100 西西酒含有酒精 4.5 公克，常見酒類(100cc)所含之酒精濃度：葡萄酒=12 公克、紹興酒=17 公克、米酒=22 公克、XO=40 公克、竹葉青=45 公克

5. 長期厭食、飢餓或吸收不良，常見於減肥不當的人。
6. 藥物，喜歡亂服成藥、施打毒品或長期使用止痛藥、抗生素等傷害肝細胞的藥物。

#### 五、脂肪肝的症狀（通常沒症狀）

1. 嚴重時會明顯的肝腫大(可大到肚臍下)、腹部脹脹的，彎下腰會感到有東西頂到，或者腹部有東西。
2. 酒精性脂肪肝可同時伴隨酒精性肝炎（長期或短期大量喝酒造成）此時會出現肝炎症狀例:噁心.厭食.倦怠.黃疸等。

#### 六、脂肪肝如何診斷（當懷疑有脂肪肝之情況）

1. 超音波掃描：實用且經濟，準確率高達 97%。
2. 生化肝功能檢查→生化檢查之正常值及其意義：ALT=0~40 U/L、AST=5~45 U/L、ALP=10~100 U/L  
ALT 升高表示肝受到傷害、肝細胞壞死，而針對肝臟受損時的特異性 ALT 大於 AST。  
AST 升高表示肝、腎、肌肉、胰臟受到損害時，但它較具敏感性。平常兩者同時檢驗。

#### 七、脂肪肝的生活注意事項

1. 採均衡飲食--包括魚、肉、奶、蛋、豆、五穀類、蔬果類。
2. 減少攝取使三酸甘油脂增高的食物，如：油炸或油煎的食物、全脂牛奶、過甜的食物及飲料...等。
3. 含高澱粉的五穀及蔬菜(麵粉、米飯、馬鈴薯、玉米)應適量。
4. 戒酒、不亂服成藥。
5. 適度運動—每日運動時間至少 20~60 分鐘。運動強度及種類依個人



體能而定，如：散步、快走、游泳、太極拳、跳舞、體操...等。

6. 維持理想體重，避免肥胖（多運動、飲食節制）。

男性： $(\text{身高}-80) \times 0.7 \pm 10\%$ ；女性： $(\text{身高}-70) \times 0.6 \pm 10\%$ 。

7. 糖尿病患者須注意血糖控制。

8. 部份人因體質關係，不論如何禁吃脂肪類食物，血中三酸甘油脂仍然持續偏高，可依醫師指示服用降血脂肪藥物，以幫助控制病情。

## 八、脂肪肝治療

肥胖、營養失調、酒精所引起的脂肪肝，只要確時控制食量、減肥、戒酒，並養成正常生活起居，多吃清淡、少吃油膩食物(肥肉、動物內臟、油炸食物)、多運動(一周至少三天，每次持續 30 分鐘以上)，若高血脂及糖尿病患者，引起的脂肪肝，則需與醫師配合，服藥控制病情，才能改善脂肪肝的情況。

