

脂肪肝



一、何謂脂肪肝

肝 細胞含脂肪量（主要是三酸甘油脂）達 5% 以上，或者肝組織切片超過 10% 以上的肝細胞空泡堆積的情形，就稱之為脂肪肝。一般是以超音波回音之強度來區別脂肪肝的程度：輕度脂肪肝（脂肪含量為肝臟 5% ~ 10%），中度脂肪肝（脂肪含量為肝臟 10 ~ 25%），重度脂肪肝（脂肪含量為肝臟超過 25 ~ 50%）。脂肪肝不是病，而是一種現象，而且和營養過剩、肥胖或喝酒比較有相關。



二、原因

1. 營養因素
 - a. 營養過剩：肥胖、血脂肪過高，除了脂肪攝取過多以外，也會刺激肝臟內脂肪的合成增加，而造成脂肪肝。
 - b. 營養不良：長期的厭食或飢餓、吸收不良以及不當的減重，會造成長期缺乏蛋白質進而導致脂質代謝異常，並且使大量脂肪進入肝臟，造成脂肪肝。
2. 長期酗酒：其病變的程度會與飲酒的量及時間長短有關，亦稱為酒精性脂肪肝。
3. 化學中毒：四氯化碳及氯仿、磷及其毒物也都會引起脂肪肝。
4. 糖尿病：糖尿病病人若併有肥胖，其高胰島素血症及胰島素抗性，易使肝臟三酸甘油脂合成增加，並堆積在肝臟，形成脂肪肝。
5. 急性及慢性肝炎：B 型、C 型肝炎病人，若是合併有肝功能異常情形，則罹患脂肪肝的比率會較一般人高。
6. 不當用藥：亂服成藥、毒品施打、女性賀爾蒙、抗生素等。
7. 其它：缺少運動、先天性的代謝疾病以及妊娠急性脂肪肝等，也都是會引起脂肪肝的原因。



二、症狀

症狀輕微時會出現全身倦怠、食慾不振等症狀，很少發生黃疸。脂肪肝病人會呈現輕度的肝機能異常，症狀的變化不大，但若過量飲酒，就可能惡化成肝病變。

四、日常保健及注意事項

脂肪肝的病變是可逆性的，早期診斷並即時治療，一般都可恢復正常，治療的重點有：除病因、調飲食、減重、給予適當藥物。特別是良好的飲食習慣對預防脂肪肝有明顯的幫助。

1. 避免攝取過量油脂和脂肪含量高的食物。
2. 適量攝取蛋白質含量高的食物（如：豆、蛋、奶類…等食物）。
3. 減少脂肪、糖類攝取，以增加蛋白質質量為主，勿飲酒，使用減少肝臟脂肪的藥物，如此大部份病人，可恢復正常。
4. 注意每日攝取的總熱量，維持標準體重。
5. 飲食宜採用五穀根莖類等食材，避免糕點、甜食、罐頭等含糖高的食物。
6. 調整生活型態：作息規律、調適壓力、不熬夜、不抽煙以及適度運動，將有助於身體代謝及熱量消耗。
7. 若是合併患有糖尿病，需控制好血糖，飲食定時定量，油煎、炸的食物少吃。
8. 避免不必要的手術、輸血、針灸、針劑或毒品施打，正確用藥、避免接觸有毒溶劑。脂肪肝是一種警訊，只要養成良好的飲食習慣、多運動、穩定血糖，大部份都可以不藥而癒。

