



脂 肪 肝

脂肪肝，俗稱『肝包油』顧名思義，就是肝細胞內有脂肪堆積，在定義上如果肝臟內三酸甘油的量超過肝重量的百分之五，即稱為脂肪肝。日前隨著生活水準的提高以及飲食日漸西化的影響，國人脂肪肝的比例有日漸增加的趨勢，目前約3-4人中即有一人有脂肪肝，可見其重要性。

脂肪肝的診斷，最方便的方法是腹部超音波檢查，而最確定的方法為病理切片檢查。

脂肪肝常見的原因包括肥胖、酗酒、藥物、糖尿病、血脂肪過高，以及病毒性肝炎等。其中以體重超重為最常見的原因。若有酗酒的病史，應先戒酒，若合併B、C型肝炎，應針對其給予追蹤及適切的治療。

"非酒精性脂肪肝病"是指沒有酗酒的病史，且排除其他引起慢性肝炎的原因，在超音波下呈現脂肪肝變化的病人，早先認為此類病人，病情溫和，最近的研究顯示，部分病人仍有可能演變為肝硬化甚至肝癌。目前研究證實，其肝內脂肪的堆積與胰島素抗性和新陳代謝症候群有關。經國外研究結果證實，患有脂肪肝的個案未來產生糖尿病和心臟血管疾病（頸動脈硬化或中風..）的機率，遠超過沒有脂肪肝的個案，故此類病人，應積極加以追蹤及治療。

如何治療：

- (1) 運動:中度以上有氧運動或阻力運動都證實有好處，每次30分，每週5天，持續4週以上。
- (2) 減重:合併肥胖患者可用減少卡洛里飲食，建議維持體重所需的卡洛里減去600 kcal/ day，一週減去0.5-1kg，目標達到理想體重或者減去10%以上體重，據研究，如果體重減輕十分之一(10%)，其肝功能有可能恢復正常且超音波下脂肪肝有可能消失。
- (3) 飲食習慣:目前對於針對非酒精性脂肪肝的飲食建議並沒有一個明確的指引可參考，但大多數共識認為飲食控制能改善,建議在營養師正確指導下改善飲食。
- (4) 定期追蹤:建議3-6個月追蹤肝功能的變化。

若有任何問題請於週一至週五上午8:30~12:00 13:30~17:30 週六上午8:30~12:00

×

電洽門診健康諮詢室電話：(02)6628-9779 轉2236