



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。

有了非酒精性脂肪肝病，要怎麼辦呢？目前最有效的治療方式是減重與運動，控制血糖和血脂肪，針對肥胖的病人，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，故建議少吃油膩的東西、多運動以及減重。並建議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8:30~17:30 週六上午8:30~12:00

電洽門診諮詢室電話：(02)6628-9779 轉2236