

脂肪肝

楊峻昌醫師
九大聯合診所

脂肪肝可說是台灣人最普遍的肝病，在門診很常見。肝病防治基金會曾經對 9000 個上班族做檢查，發現 43% 的人有脂肪肝，其中男性更高達 49%，遠高於 B 型肝炎的 20% 及 C 型肝炎的 2 ~ 6% 罹患率。脂肪肝是指肝臟內所屯積的脂肪（主要是三酸甘油酯）的重量超過全肝臟重量的 5%。過去醫界多認為脂肪肝無大礙，但近年發現，有些病人的脂肪肝會演變成脂肪性肝炎、肝硬化甚至肝癌。

往年脂肪肝最主要是導源於長期大量飲酒，絕大部份的脂肪性肝炎是由於酒精的傷害。但近年來發現，非酒精性脂肪肝病 (Nonalcohol fatty liver disease, NAFLD) 是肝功能異常必需要先考慮的原因，沒有飲酒習慣的非酒精性脂肪肝病，絕大部份是單純的脂肪肝，對肝臟機能損傷並不大。但必需注意的是，有少數非酒精性脂肪肝病患者的肝指數卻異常升高，肝切片會呈現脂肪變性 (steatosis) 或脂性肝炎 (steatohepatitis)，類似酒精性肝炎的病理變化，即是罹患脂肪性肝炎，有可能進展為肝硬化、肝衰竭、肝癌等嚴

重肝病。

造成脂肪肝的原因很多，常見的如肥胖、酗酒、糖尿病、高三酸甘油酯血症或急慢性 B、C 型肝炎等。肥胖是脂肪肝最常見原因。體重過重、身體質量指數 (BMI) 在 25~30 的人，有一半可能會罹患脂肪肝；假如 BMI 超過 30，脂肪肝的機率則高達 85%。除了肥胖外，有些瘦的，甚至吃素的人也會有脂肪肝，為什麼？除了先天罹患高血脂症外，跟飲食習慣有很大的關係。錯誤的飲食習慣，例如：想要急速減肥，能量來源改變了，多吃很多種水果，飲食的能量來源不對，水果的醣類成分在轉換成蛋白質或脂肪的過程中間，會產生過多的游離脂肪酸，游離脂肪酸會跑到我們肝臟裡面，變成三酸甘油酯儲存在我們肝臟，造成脂肪肝。素食的民眾，有時候對於食物的分類，其實不是很清楚。在素食的食材當中，有許多的全穀根莖類，例如：地瓜、馬鈴薯、玉米、蓮藕，有些人會把它誤認為是蔬菜，就沒有節制的攝取，其實它的熱量不低，造成熱量的累積，也會形成脂肪肝。

脂肪肝是可逆性的，除掉致病原因，脂肪肝是可恢復正常的。控制或治療引發脂肪肝的原因，是治療脂肪肝最佳的方法。包括：降低血脂肪、血糖、戒酒、減輕體重與運動等。如果脂肪肝伴隨著有代謝性疾病的話，治療方面是要把代謝性疾病控制好，例如：脂肪肝伴隨著高血脂症，需控制好高血脂症，雖然它沒有直接降低脂肪肝的藥物，但是它可以藉由降低血中膽固醇和三酸甘油脂的量，這時候脂肪肝就會有改善的現象。或者是有些病人罹患糖尿病，糖尿病本身會造成脂肪肝，治療脂肪肝雖然沒有藥物，但是嚴格控制血糖，卻是可以讓脂肪肝的情況減輕。

許多脂肪肝是肥胖與不當飲食習慣造成的，所以減輕體重與改善飲食習慣，是根本的解決之道。

1. 攝取適當的新鮮蔬果和蛋白質，避免高糖食物：

應選擇優質蛋白質，例如：黃豆、蛋、堅果。少吃牛肉，還有加工肉類。維他命 C、D、E，也會有幫助，可以減少脂肪肝。維他命 D 鮮奶裡面很多，含維他命 E 食物例如：堅果類和地瓜，地瓜又是低升糖指數，所以其實用地瓜取代白米飯，或取代麵包會很好。燕麥，豆漿也不錯，豆漿裡面含植物性蛋白質、膽鹼和驅脂因素，能夠把脂肪從肝臟裡面帶出來，所以

豆漿其實對脂肪肝是有幫助的。

2. 避免高脂肪、高熱量食物的攝取：

脂肪的種類也很重要，要吃多元不飽和脂肪酸 Omega-3 系列的食物，例如：深海魚、魚油、亞麻子，這些東西對脂肪肝是有幫助的。肉類儘量選擇魚肉，植物性的油脂更好，在脂肪當中，單元不飽和脂肪酸最好，例如：橄欖油。反式脂肪也不好，因為反式脂肪，也會造成脂肪肝，例如：精緻甜點、人造奶油、酥脆的糕餅。應儘量少喝含高果糖糖漿或焦糖的飲料，例如：珍珠奶茶、焦糖布丁。

B、C 型肝炎應定期作健康檢查，因為我們是 B 肝和 C 肝罹患率很高的國家，跟歐美不一樣，在路上平均 5 至 6 個人，就會遇到 1 個肝炎的病人，可是自己都不知道，約 3 分之 2 的國人都不曉得自己已經罹患 B、C 型肝炎。所以第一步是要抽血，確定自己是不是肝炎患者。如果肝指數上升兩倍以上，而且排除了其他肝炎，例如：病毒性肝炎、藥物性肝炎、自體免疫性肝炎、酗酒……等，則可能是「非酒精性脂性肝炎」，而不是單純的脂肪肝而已。「非酒精性脂性肝炎」大多發生在女性、肥胖、高血脂及糖尿病患者。脂肪肝如果懷疑有「非酒精性脂性肝炎」時，建議應定期追蹤治療。