



沉默的文明流行病——脂肪肝！

A Silent Epidemic of Civilization - Adipositis hepatica (Fatty Liver Disease)

沈黙の文明病——脂肪肝！

■ 文 / 竹科員工診所醫師 鄧家財

脂肪肝是現代人常見的文明病，隨著人類飲食及生活習慣的改變，肥胖、代謝症候群（高血脂、高血糖、高血壓等）、心血管疾病及第二型糖尿病等造成盛行率漸漸攀升。因為初期沒有明顯的症狀，因此大部份民眾都會忽略，往往到年度體檢或腹部超音波檢查時才驚覺到有脂肪肝情形。

脂肪肝顧名思義就是過量的脂肪累積在肝臟內，醫學上的定義為肝內脂肪（主要成份是三酸甘油脂）超過肝重量的 5% 以上，在臺灣非酒精性脂肪肝的盛行率約為 11.4%-41%。

脂肪肝

|| 酒精性脂肪肝 ||

見於長期酗酒者

|| 非酒精性脂肪肝 ||

常見原因有肥胖、年齡、高膽固醇、高血壓、高三酸甘油脂、代謝症候群、胰島素阻抗、第二型糖尿病及遺傳等

非酒精性肝病（NAFLD）如果不能得到有效治療，約有 10 ~ 20% 就會逐漸進展為非酒精性脂肪肝炎、肝纖維化，隨著這個疾病的更加進展有些病人會慢慢進展到肝硬化（25-50%），甚至是肝癌（1-3%）。

臨床症狀：

肝臟是一沈默器官，所以發生脂肪肝早期幾乎沒有明顯症狀，當病情逐漸發展成脂肪肝炎時，會有全身疲倦、食慾不振、右上腹疼痛、口腔異味等症狀。

|| 脂肪肝的診斷 ||

腹部超音波掃描、纖維掃描儀（Fibroscan）、核磁共振儀、肝臟穿刺檢查

|| 脂肪肝的治療 ||

- 1 目前無有效藥物可以治療
- 2 減重：降低 5 ~ 10% 的體重或每週 0.5 ~ 1.0KG
- 3 規律運動：每週 150 分鐘之中等強度有氧運動
- 4 健康飲食：多攝取蔬菜，蛋白質及低脂肪食物
- 5 停止（或減少）喝酒
- 6 間歇性斷食法（12 小時微斷食）

非酒精性脂肪肝是當今相當重要的健康議題，隨著國人生活型態的改變，極高的盛行率勢必造成嚴重的健康負擔，因此建議力行生活型態的控制，減少熱量及精緻醣類和果糖攝取，養成規律運動習慣，就可逆轉脂肪肝，同時鼓勵民眾每年接受一次腹部超音波檢查以維護肝臟健康。