



✓ 脂肪肝是什麼

脂肪肝是指肝臟內的脂肪（主要是三酸甘油酯）含量超過肝臟總重量的5%以上，或是肝臟組織切片中超過10%以上的肝臟細胞有脂肪顆粒堆積的情形。影像檢查依其脂肪沈積程度可分為輕度、中度及重度三種。一般所說豬肝的「粉肝」及法國料理的「鵝肝醬」都是脂肪肝。國人成年人口脂肪肝的盛行率高達約百分之二十六至百分之四十五。由於影像醫學的進步，不必經由具侵襲性的經皮肝穿刺病理切片檢查，也可以使用腹部超音波或電腦斷層檢查等方法來診斷此疾病。

✓ 脂肪肝的原因

1. 肥胖或體重過重。
2. 血脂肪(主要是三酸甘油酯)過高。
3. 糖尿病。
4. 酗酒。
5. 急慢性肝炎。
6. 先天性代謝性疾病（例如威爾森病，血鐵色素沈著症等）。
7. 藥物（例如類固醇等）。
8. 實施全腸道營養或營養不良。
9. 體重減輕過於快速。
10. 化學物質。

✓ 脂肪肝的重要性

依其造成的原因而定。

1. 酗酒所造成的：長期持續飲酒對肝臟造成破壞會演變成酒精性肝炎，肝硬化甚至肝癌。
2. B型或C型肝炎病毒所造成：其臨床的變化主要是隨著B型或C型肝炎病毒的活動而變化，可能形成慢性肝炎、肝硬化甚至肝癌。
3. 病人沒有B型肝炎、C型肝炎、酒精性肝病及一些少見的先天性代謝性疾病，肝功能指數正常，只是腹部超音波檢查發現有脂肪肝，其病程通常溫和，只要定期追蹤即可，不必過於擔心。
4. 肝功能指數上升兩倍以上，並且排除了酗酒、病毒性肝炎、自體免疫性肝炎及其他先天性代謝異常疾病(如威爾森病，血鐵色素沈著症等)，則可能是非酒精性脂性肝炎，不是單純的脂肪肝。
5. 非酒精性脂性肝炎主要是肝臟切片有類似酒精性肝炎的病理變化，但是病人並不喝酒。大都發生在肥胖、女性、高脂血症及糖尿病患者。這類病人有些在病理切片檢查可能有纖維化的變化，但大部份的人其臨床的進展相當溫和，只有少部份的人可能會演變為肝硬化。





✓ 脂肪肝的治療

需依其造成的原因來治療。

1. 輕度或無症狀及肝功能正常：每年定期追蹤腹部超音波檢查即可，不必特別治療。
2. 酗酒引起：需戒酒。沒有任何藥物可以飲酒又可以保護肝臟不受到損傷。
3. 糖尿病或血脂肪過高：控制血糖及攝取清淡飲食並避免高油脂甜食過食，定期適量運動流汗，降低血脂肪。
4. 體重過重引起：適量的定期多運動，避免攝取高油脂甜食過食，努力減輕體重；減重可以改善血糖及血脂肪過高和脂肪肝。
5. 懷疑有非酒精性脂性肝炎時：定期追蹤，必要時實施具侵襲性的經皮肝穿刺病理切片檢查診斷。

