



脂肪肝須知

一、脂肪肝是甚麼？

脂肪肝的發生和飲食、環境以及個人體質有關，主要原因是血液過多的脂肪酸到肝臟，導致肝細胞堆積過多脂肪組織，脂肪肝與很多慢性病息息相關如第2型糖尿病、心血管疾病和慢性腎臟病。依照嚴重程度可分為輕度、中度、重度脂肪肝，甚至進展到肝纖維化和硬化的狀態。脂肪肝的類型分為酒精引起的和非酒精引起的，非酒精性脂肪肝病是全球最主要的肝臟疾病，目前將它稱為代謝相關性脂肪肝病，雖然很常見但至今仍未有任何治療藥物獲得美國食品藥物管理局及相關國際專家治療指引的認可，因此最有效的治療方式就是健康的飲食、調整個人的生活型態和持續的運動習慣。

二、如何診斷脂肪肝？

1. 目前評估脂肪肝、肝發炎以及肝臟纖維化的黃金標準診斷方式為肝臟切片檢查，但因為是侵入性檢查所以只適用於肝炎或晚期纖維化發生時作。
2. 非侵入性的檢查方法：
 - (1). 腹部超音波檢查。
 - (2). 磁振造影量化技術檢查是最準確的方式但最昂貴。
 - (3). 瞬時振動彈性成像技術和測量肝臟脂肪變異受控衰減參數。
 - (4). 臨床參數如身體質量指數(BMI)、腰圍、三酸甘油酯和麩胺轉酸酶(膽道酵素GGT)，來計算脂肪肝指數。

三、脂肪肝的危險因子

引起脂肪肝主要的原因是肥胖、中心型肥胖、第2型糖尿病、血脂異常、高血壓、代謝症候群、胰島素阻抗、肌少症、不當飲食如攝取過多飽和脂肪酸、膽固醇、加工食品和高熱量食物以及含果糖的飲料、久坐和較少的體能活動，與疾病相關的原因如高尿酸血症、甲狀腺低下、呼吸睡眠中止症、多囊性卵巢症、紅血球增多症、腦下垂體功能不足和遺傳變異，另外有相關家族史也會引起脂肪肝如有第2型糖尿病、早發性血管疾病、動脈粥樣硬化、血脂異常和高血壓和脂肪肝家族史者。



四、如何調整飲食？

可利用各種飲食方式來逐漸減輕體重如避免加工與添加果糖的食品、採用低碳水化合物、低脂肪、低卡路里或地中海的飲食方式；最近的研究發現喝咖啡可以減少肝臟纖維化的進展與代謝相關性脂肪肝病的風險，地中海飲食因富含多不飽和脂肪酸、多酚素、維生素和類胡蘿蔔素，具有抗炎和抗氧化作用，也被許多研究證實可以有效降低脂肪肝。地中海飲食基本原則如下：

1. 使用植物油如橄欖油等健康脂肪。
2. 每餐含水果與蔬菜。
3. 盡可能的選擇全穀澱粉類的碳水化合物。
4. 多吃豆類與堅果。
5. 選擇少加工的食物。
6. 適量的雞蛋與乳製品。
7. 適量的魚肉與海鮮。

五、如何調整運動和生活型態？

1. 體重減輕超過 5% 會明顯的減輕脂肪肝，體重減輕超過 10% 可明顯改善肝臟纖維化。
2. 成年人每週至少作 30 分鐘的中等強度運動(微喘會流汗)，超過 5 天或一星期超過 150 分鐘；或做 20 分鐘高強度運動，一星期至少 3 天或是一星期至少超過 75 分鐘；另可搭配每週 2-3 天的肌力與肌耐力運動和柔軟度運動。
3. 美國肝臟醫學會建議每週 200 分鐘的適度活動，持續 48 週，同時結合飲食與運動會比單獨飲食或任何一種運動更有效果，但若身體情況不能承受有氧運動，建議作肌力與肌耐力運動。