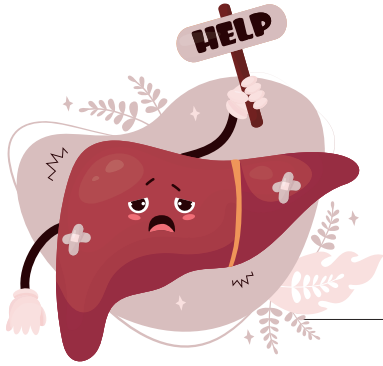


# 淺談非酒精性脂肪肝病及肝炎

撰文◎胃腸肝膽科主治醫師 潘鈺聆



隨著健康意識提升，民眾更願意接受健康檢查，加上國民健康署推行B型、C型病毒性肝炎的擴大篩檢，因病毒性肝炎而導致的慢性肝病及相關併發症逐年遞減。然而，受到工作壓力及生活飲食西化的影響，脂肪肝病的比例相對增加，近年來也日益受到矚目。

## 何謂脂肪肝

脂肪肝是全球常見的慢性病之一，肝臟中有正常的脂肪比例，而脂肪肝是指多餘的脂肪儲存在肝細胞內，若肝內脂肪占超過全肝臟重量的5%，就是脂肪肝。其根據成因的不同可分為「酒精性脂肪肝」及「非酒精性脂肪肝」，今天要討論的是「非酒精性脂肪肝」。

## 何謂非酒精性脂肪肝

非酒精性脂肪肝指不是因大量飲酒而引起的脂肪肝，其包括單純脂肪變性、非酒精性脂肪肝炎、纖維化、肝硬化等不同程度的肝傷害。

其中「非酒精性脂肪肝炎」是因為肝臟中多餘的脂肪造成肝細胞受損及發炎，讓肝組織逐漸被疤痕組織覆蓋，長期下來可能會導致肝纖維化、肝硬化。

## 發生率及症狀

非酒精性脂肪肝病影響全球約25%人口。有鑑於B肝及C肝的治療進展，非酒精性脂肪肝病已超過病毒性肝炎，成為西方國家慢性肝病發病的主因，而亞洲國家非酒精性肝病的盛行率約為

15-30%，但因為現代人飲食及生活的改變，非酒精性脂肪肝病的比例可能比以往文獻上的數據更高。非酒精性脂肪肝病及肝炎不太會有症狀，少部分人可能會疲倦、腹部疼痛、腹脹或腹水、容易瘀青或出血、皮膚癢、黃疸、行為改變或言語混亂（肝腦病變）等。

## 誰是高機率風險族群

在早期，主要在肥胖或是糖尿病女性發現有這樣的肝細胞特徵。後來發現不管在醣脂代謝是否異常、或是非肥胖者的男性，皆可能發生非酒精性脂肪肝病。根據研究統計，有以下臨床症狀及疾病者，患有非酒精性脂肪肝病的風險較高：

- 一、超重或肥胖（BMI 超標）
- 二、糖尿病
- 三、血中膽固醇異常
- 四、符合代謝症候群
- 五、甲狀腺功能低下
- 六、抽菸
- 七、高齡族群

針對以上高風險原因，若是內臟脂肪過多導致腹部型肥胖（男性腰圍 $\geq 90$ 公分，女性腰圍

≥ 80 公分)，就容易形成脂肪肝；胰島素阻抗或是第二型糖尿病患者，血糖及游離脂肪酸容易增加，使脂肪累積在肝臟；代謝症候群定義為符合以下五項中的三項：

- 一、腹部肥胖
- 二、血壓高
- 三、空腹血糖高（≥ 100mg/dL）
- 四、空腹三酸甘油酯高（≥ 150mg/dL）
- 五、高密度脂蛋白膽固醇低（男性 <40mg/dL、女性 <50mg/dL）

## 診斷方式

主要的檢查為影像檢查。影像檢查在臨床上常使用腹部超音波，在腹部超音波下脂肪肝會呈現高回音性、肝門靜脈邊緣及膽囊顯影較為模糊等特徵。其他類型的影像學檢查則可透過肝臟的硬度來測量纖維化，包括肝纖維化掃描儀或磁共振彈性成像。

## 如何治療

臨床上並沒有直接治療脂肪肝的藥物，除非肝功能異常或肝臟有纖維化，才會使用藥物治療。想要改善脂肪肝問題，第一步是減少卡路里，藉由運動及飲食的調整來減少肝臟中多餘的脂肪，減掉 5% 的體重就可減少肝臟脂肪，但快速過度減肥可能會導致非酒精性脂肪肝病惡化，因此理想減重速度三個月減少初始體重的 10%。

## 選對食物 健康減重

首先，均衡飲食是基本原則。儘管減重方式有很多種，但都不應該脫離均衡營養，均衡飲食，身體機能才能正常運作。

建議攝取新鮮且未加工的食物，像是原型食物、高纖、優質蛋白質。醣類（碳水化合物）在天然原型、未添加物的狀況下食用，有助於穩定血糖並減少脂肪堆積，如：糙米、地瓜、南瓜、山藥等；纖維在腸胃道難以消化，可以延緩食物



消化吸收，增加飽足感，進而減少熱量攝取及調節血糖，並影響油脂吸收、提供腸道好菌；優質蛋白質（天然植物性蛋白及白肉）如：豆類、魚肉、雞肉、蛋奶可提供養分，對於改善脂肪肝有益處。

除此之外，好的油脂可有效改善脂肪肝的嚴重程度、調節肝臟脂質成分並增加抗發炎物質，對血糖控制、胰島素敏感性、血脂異常都有好處，像是 omega-3、多元不飽和脂肪酸，但這些物質人體無法自行製造，僅能從橄欖油、苦茶油、堅果、深海魚類、奇亞籽和亞麻籽等食物中攝取。

## 改善脂肪肝的特殊飲食

以下是常見改善脂肪肝的飲食法的簡單介紹：

### 一、地中海飲食

以植物性食物為基礎，結合全穀類的低碳水化合物，搭配魚肉海鮮及乳製品，增加 omega-3 脂肪酸及蛋白質，並減少攝取紅肉及加工肉，以橄欖油、堅果作為油脂來源，提高不飽和脂肪酸比例。這樣的飲食方式不但營養均衡，也富含維生素、礦物質、膳食纖維，特別是多酚的類黃酮類，再加上單元及多元不飽和脂肪，對於脂肪肝的改善有益處。

### 二、低碳飲食

可改善高密度脂蛋白膽固醇和三酸甘油酯的濃度，減少非酒精性脂肪肝患者的脂肪變性、發炎反應和肝纖維化。

### 三、間歇性斷食

利用長時間不吃食物，來增加身體燃燒脂肪的時間。基本上間歇性飲食會幫助身體減少發炎、細胞修復、抗氧化，提升生長激素、腎上腺素並降低胰島素，讓身體更有效運用脂肪當作主

要能量來源。其依據斷食的時間長短分為很多種，缺點是需要毅力及搭配完整的運動才有效果。要注意的是，在進食時間內若選錯食物或是吃過量，不但不會減肥，還會引起反效果。

## 飲食以外的治療選擇

如果飲食及運動計畫無法獲得改善，可避開肝毒性藥物進行藥物治療，甚至是進行減重手術，若本身有糖尿病及高血脂症，需良好控制及追蹤來獲得改善。

## 定期追蹤

常說肝臟是一個沉默的器官，當肝病有症狀時可能已經是晚期，現代人生活習慣改變，包括高糖高熱量飲食及少運動，造成脂肪累積形成脂肪肝，脂肪肝相關的肝病比例上升，逐漸成為肝癌的主因，所以脂肪肝對身體健康的威脅不能輕視，應努力改善，定期追蹤治療。



### 作者介紹

潘鈺聆 胃腸肝膽科主治醫師

介紹：畢業於西里西亞醫科學。曾任臺北榮民總醫院內科部胃腸肝膽科主治醫師，專長為一般內科、腸胃科疾病、膽道疾病、肝病（B 肝及 C 肝病毒性肝炎、酒精性肝炎、脂肪肝、肝硬化）、胃鏡及大腸鏡診斷及治療、腹部超音波及都卜勒超音波檢查、腹部超音波導引切片及介入治療。

### 看診時間

星期	一	二	三	四	五	六
上午					✓	
下午		✓		✓		
夜間		✓				