

## 預防脂肪肝變癌症 規律運動與 3 種飲食法助改善

潘鈺聆醫師

近十幾年來，隨著治療藥物的發展以及政府擴大篩檢，B 型、C 型肝炎導致的慢性肝病及相關併發症逐年遞減。但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，不只脂肪肝相關的肝病比例上升，更逐漸成為肝癌的主因。

恩主公醫院胃腸肝膽科潘鈺聆醫師表示，肝臟中有正常的脂肪比例，若肝內脂肪佔超過全肝臟重量的 5% 就是脂肪肝；脂肪肝炎是指這些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，長期可能會導致肝纖維化，甚至變成肝硬化、肝癌。她提醒，肝臟是一個沉默的器官，大部分人不太會有症狀，有症狀時可能已經是晚期，會感覺疲倦、腹部疼痛、腹脹或腹水、容易瘀青或出血、皮膚癢、黃疸，嚴重者甚至可能導致肝腦病變，造成行為改變或言語混亂等。

### 7 大高危險族群 瘦子也可能肝包油

根據研究統計，超重或肥胖（BMI 超標）、糖尿病、血中膽固醇異常、代謝症候群者、甲狀腺功能低下、抽菸，以及高齡族群等 7 大族群患有脂肪肝病的風險較高。醫師指出，過去脂肪肝主要在肥胖或是糖尿病女性身上發現有這樣的問題，後來發現不管在醣脂代謝是否異常、或是非肥胖者的男性，皆可能發生脂肪肝病，換句話說，瘦子也可能會得脂肪肝。

### 均衡運動、調整飲食有助改善

脂肪肝沒有直接治療的藥物，想要改善脂肪肝問題，最簡單的方式就是藉由運動及調整飲食來減少肝臟中多餘的脂肪。潘鈺聆醫師分享 3 種飲食法，可有效改善脂肪肝：以橄欖油、堅果作為油脂來源的「地中海飲食」，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；「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病患者的脂肪變性、發炎反應和肝纖維化；近年流行的「間歇性斷食法」利用長時間不吃食物，來增加身體燃燒脂肪時間，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。

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，理想減重速度為 3 個月減少初始體重的 10%。潘鈺聆醫師呼籲，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，以保護小心肝。