

脂肪肝

何謂脂肪肝

在一百公克的新鮮肝臟組織中，脂肪(主要是三酸甘油酯)的含量超過 25 公克時，稱為脂肪肝。脂肪肝的發生與飲食、環境以及個人體質有關。主要原因是血流帶了過多的脂肪酸到肝臟，超過了肝細胞可以處理的情況。簡單的說，多數此類之脂肪肝，是跟營養過剩有關，肥胖、糖尿病及血脂肪過高，都可以看到脂肪肝之蹤跡。為什麼肥胖就容易有脂肪肝？因為肝臟是人體最大的器官，可以儲備多餘之脂肪，肥胖者多餘的脂肪就屯積在肝，脂肪肝於焉而成！

常見原因

1. 酒精：是最常造成脂肪肝的原因。肝臟脂肪化的程度與酗酒程度成正比。酒精造成的脂肪肝是可恢復的，在停止飲酒及正常飲食後，約四至六週後，肝臟可恢復正常。
2. 肥胖：脂肪化程度和肥胖的嚴重度成正比，故減重是最有效方法，可使肝功能恢復正常，但是過速的減重可能造成門脈區的纖維化，進一步惡化成肝硬化，故減重應循序漸進。
3. 糖尿病：血糖過高，也是脂肪形成的原因之一。
4. 飲食不均衡：蛋白質不足、消化吸收不良、高澱粉類食物比重過高、高脂肪含量食物攝取過高等皆可導致脂肪肝。

脂肪肝也會引起肝炎

1. 初期沒有自覺症狀
2. 肝功能檢查可能正常
3. 脂肪肝也可能併發肝硬化
4. 三酸甘油酯的代謝異常，使得肝細胞質囤積過多的脂肪顆粒
5. 腹部超音波檢查，診斷的準確度 97% ，輕度的脂肪肝患者，並不需特別做積極治療。
6. 減肥、運動、控制血糖、戒酒，即可恢復
7. 血中三酸甘油酯偏高，則需服用降血脂藥物

脂肪肝如何預防與治療

減重與運動是目前唯一確認有效的脂肪肝治療方法。脂肪肝其實是一種可逆的狀態，很多病患發現脂肪肝後，經過生活習慣的調整－減少食量、減重多運動後，脂肪肝就消失了！

重點如下：

1. 戒酒。
2. 控制體重。
3. 均衡飲食。
4. 不隨便服用不明的藥物。
5. 有糖尿病者應控制血糖。

總之，多運動、少喝酒、少吃澱粉類及少吃高脂肪之食物，就可以告別脂肪肝的威脅。