



# 脂肪肝的 認識及防治

文：區德偉醫生

近年來，隨著人們飲食結構和生活習慣的改變，脂肪肝的發病率越來越高，成為僅次於病毒性肝炎常見肝病的第二位。

肝臟本身並不儲存大量的脂肪，其脂肪含量只佔肝臟重量約5%以下，若由於各種原因使肝臟脂肪代謝功能發生障礙，導致在肝臟內部形成脂肪堆積，超過了肝重量的5%，或組織學上有50%以上肝細胞脂肪化，這樣的情況便稱為脂肪肝。若脂肪含量超過5%至10%為輕度脂肪肝；超過11%至25%為中度脂肪肝；超過26%至50%為重度脂肪肝。

而在性別方面，男性的發病率略高於女性，且發病年齡多在40至60歲之間。更有資料顯示30至40歲男性被確診患有脂肪肝佔25%，所以，預料在未來的10至20年，脂肪肝在發展中國家將成為第一位的常見肝病。



### 造成脂肪肝的常見因素包括：

肥胖、酗酒、糖尿病、高血壓、肝毒性的藥物，以及其他內分泌代謝疾病等。根據醫學臨床研究資料顯示，少數脂肪肝患者可誘發肝纖維化，最終可能導致肝硬化和肝功能衰竭的情況。

脂肪肝早期症狀較輕，甚至可能沒有症狀，因而經常被人們所忽視，中度或重度脂肪肝患者有食慾減退、消化不良、噁心、腹脹等消化道方面的症狀。嚴重者可導致肝纖維化和肝硬化等。



目前，脂肪肝可以透過超音波掃描檢查作出診斷。對於一些很大機會患上脂肪肝的高危險人群，如肥胖症、長期多量飲酒、糖尿病、慢性心臟循環衰竭等人士，建議定期接受腹部超音波掃描檢查，以能及時發現，以及對脂肪肝患者作出相關防治措施。



對於脂肪肝的治療方面，現時並未有特效藥物或服藥治療，但也不等於是不可治之症。研究資料顯示，絕大部分脂肪肝患者都可因為病因的去除，而令脂肪肝病情得到減輕或緩解。通過了解患者引起脂肪肝的病因，去除相關因素及改變生活方式。由於脂肪肝的發生與飲食習慣有著很密切的關係，因此，不及時調整飲食規律便會導致脂肪肝繼續惡化，若病因是肥胖、高脂肪飲食及酗酒所引致，應嚴格控制食量、減肥、戒酒，多吃清淡、少吃油膩食物（含脂肪較多的肉類、動物內臟、油炸食物等），並且應配合定期運動。

### 防治脂肪肝的食療方法：

#### 1) 限制攝取碳水化合物：

按照標準體重計算，每公斤體重每天可攝取脂肪量約0.5至0.8克，宜選用植物油或含長鏈不飽和脂肪酸的食物，如魚類等。

#### 2) 高蛋白飲食：

高蛋白可保護肝細胞，並能促進肝細胞的修復與再生。因此，每天每公斤體重可攝取1.2至1.5克，如豆腐、腐竹等豆製品，瘦肉、魚、脫脂奶等。





### 3) 增加纖維食物及水份攝取：

可多食用新鮮綠葉蔬菜及水果，以滿足身體對維生素的需要。但含糖多的蔬菜及水果則不可進食過多；適量飲水，以促進身體代謝及代謝廢物的排泄，降低肝臟解毒功能的負擔。

### 4) 運動方面：

一般建議一周至少做5天，每次持續30分鐘以上的帶氧運動，運動以低中等強度為宜，即運動時呼吸、心跳感到增快，並感到輕度疲勞，輕微出汗，但不應感到頭昏，呼吸困難、嘔吐等不適。可選擇的運動項目包括慢步跑、騎單車、游泳、上下樓梯、打球和爬山、跳舞和打太極拳等。



脂肪肝是一種可預防及潛在危險性的疾病，一旦檢查出患有脂肪肝，應及時找醫生，給予個體化防治措施，以及定期進行檢查，不要因自身沒有感到不適而延誤病情。