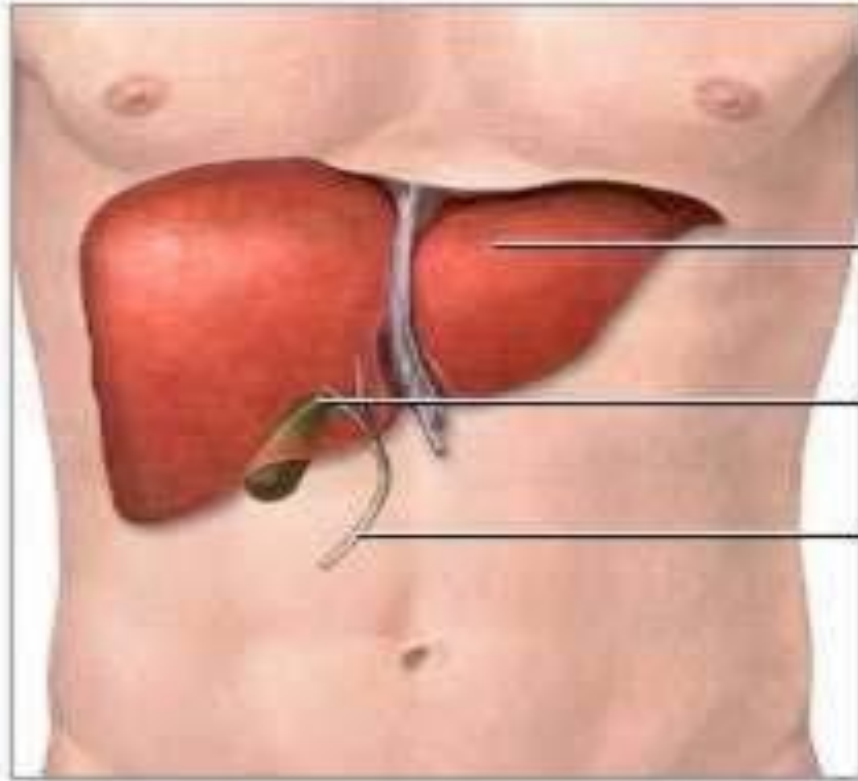


脂肪肝



—— 肝脏

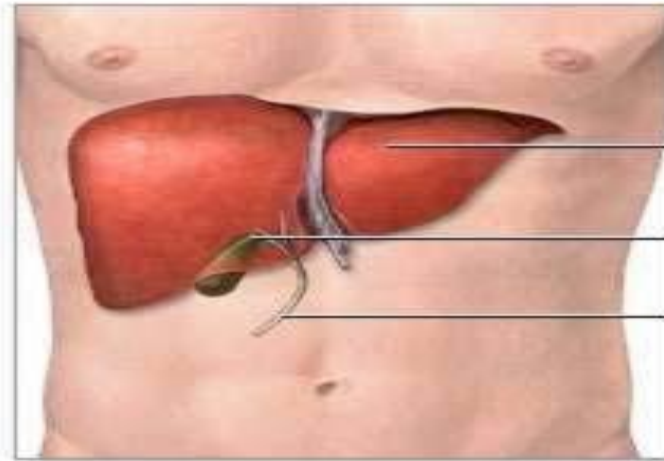
—— 胆囊

—— 胆管

前言

- 台灣民眾由於生活富裕，運動機會又少，所以多數人患有營養過剩、過度肥胖、高血脂、糖尿等疾病。加上台灣飲食文化盛行、酒席多、應酬頻繁，以致吃喝的機會也多。這種吃得好又喝得兇的生活方式，導致脂肪肝的發生率普遍提高，民眾不可不慎！

肝臟在哪裡？



肝臟

膽囊

膽管

www.szjkw.net

致病原因

- 脂肪肝是典型的文明病，由於此症初期沒有自覺症狀，肝功能檢查可能正常，肝也未必腫大，所以很容易被人忽視。但是醫師提醒民眾，部分類型的脂肪肝也可能併發肝硬化與肝癌，不得不小心防範。

致病原因

酗酒

肥胖

脂肪代謝異常

營養不良

病毒

藥物

急速減肥

美食當前



C
級

報紙名稱	民生報	版別	A十三
日期	94.9.14	類別	食品衛生處、國民健康局

年輕人吃太好

營養過剩 脂肪大量堆在肝臟 除埋下肝硬化、肝腫瘤因子 高血糖、

已成脂肪肝

高血壓、高脂血症也跟著來

【記者林秀美／高雄報導】
中秋節將屆，難免大吃大喝。

症，已悄悄向年輕人招手。

尿病，43%有高脂血症，54%

包括脂肪肝、血糖110毫克、

肥胖



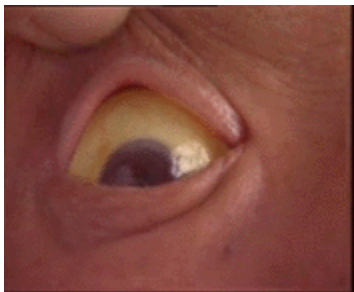
酗酒



營養不良



黃疸及腹水



其他原因



脂肪肝的臨床症狀

- 在臨床上，有百分之八十的脂肪肝罹患者都不見有絲毫症狀，而大部分都是一些非特異性的胃腸道疾病的症狀及表徵；包括上腹部不適感或疼痛、食慾不振、全身倦怠、呃氣、腹脹（尤其是上腹部）、肝區有壓痛感。少數患者可以觸摸出肝臟腫大的現象，極少數嚴重的病人會有黃疸。

- 事實上，絕大部分的脂肪肝罹患者在臨床上都不具絲毫症狀的，更何況脂肪肝罹患者肝功能異常的出現率不到百分之二十。在脂肪肝合併肝功能異常時，其中**GOT**及**GPT**很少會超過一百單位以上（除了在某些酒精性脂肪肝、藥物中毒性脂肪肝或者妊娠急性脂肪肝，其**GOT**或**GPT**或許會高達兩百單位以上）；因此，以症狀的有無以及肝功能正常與否來做為脂肪肝的篩檢依據，在臨床作業中未免太過於牽強。

- 因此。對於某些罹患脂肪肝的高危險群，如肥胖症、長期多量飲酒、高脂血症、糖尿病、長期藥物使用、慢性心臟循環衰竭，甚至營養不良的個體，建議其能夠進一步接受腹部超音波掃描，或許可以篩檢出某些具有治療價值的脂肪肝罹患者；也由腹部超音波掃描來確實告知受檢者真正罹患脂肪肝，以做為往後肝病預防工作的重點。

脂肪肝的診斷

- 主要是三酸甘油脂(Triglyceride)的含量
超過肝總重的5%以上，或者肝組織切片
超過10%以上的肝細胞有脂肪空泡堆積的情形
- 超音波下發現比正常人明亮白晰的肝臟
- 超音波的診斷率：敏感性67%，特異性77%

脂肪肝的診斷

- 超音波下發現比正常人明亮白晰的肝臟
- 電腦斷層，核磁共振
- 肝切片：顯微鏡下發現肝細胞內許多脂肪空泡。

分類

- 非酒精性脂肪肝
肥胖，血脂肪過高，糖尿病，藥物，其他
- 酒精性脂肪肝
男性平均每天喝的酒精超過36公克，女性超過24公克（也就是12%的紅酒來計算，男性是300CC, 女性200cc，啤酒的話約為男性平均每天2罐）

脂肪肝形成的機轉

- 根據病理學而言，脂肪肝形成的原因很多，皆是脂肪肝細胞內脂質異常過多囤積的結果。而此類脂質純大多數屬於三酸甘油脂。事實上，正常的肝臟亦含有微量的脂肪，其約占整個肝臟重量的3~5%。假若脂肪的重量占整個肝臟的5%以上者，則可稱之為「脂肪肝」。而嚴重的脂肪肝，其中的脂肪堆積重量甚至可以高達50%左右。
- 雖然脂肪肝的形成是和三酸甘油脂的合成及排泄之不平衡有直接的關係，但其成因的機轉可能與下述因素有關：(1)脂肪由肝臟的輸出量減少。(2)脂肪酸大量湧回肝臟。(3)肝內脂肪的氧化作用減少。(4)肝臟合成脂肪的增加。

生化檢查

- 一般常規的肝功能檢查中，如轉氨酶（GOT及GPT）、總膽紅素、r-GT（一種存在於膽道表皮細胞內的酵素）；其中會由於病因的不同，而使得各項檢查項目的敏感度出現不一樣的結果。
- 只是常規的肝功能檢查，並無法確定脂肪肝的存在。

罹患脂肪肝的後遺症

- 絕大部分的脂肪肝罹患者，都有一個良性的自然病史，甚至於終其一生都沒有絲毫臨床症狀。
- 而倖免者假若其致肝傷害的因素仍然存在時，如藥物中毒或過敏、長期多量喝酒、懷孕末期的脂肪變性，或許會使得肝細胞的生理解剖構造發生不可回逆的局面，不但在臨床上會呈現慢性肝炎的徵兆（長期肝功能異常），甚至會衍生肝硬化的病變。

治療

- 消除致病因及停止疾病的進展
- 糖尿病，高血脂症，肥胖的控制
- 藥物治療：目前沒有單一藥物被認為是有效的。

正確的保肝之道

- 一.不要熬夜,必須養成作息時間的規律性。
- 二.不要過度勞累,假若經過充分的睡眠休息後,還感覺到全身倦怠,則或許需要調節前一日的工作量。
- 三.盡量食用新鮮的食物,也就是說,肝炎罹患者的飲食盡量採取新鮮均衡的飲食,就可以達到營養充足的目的。對於隔夜的剩菜、久置冰箱的食物,甚至醃製的食物加工品,也盡量不要食用。
- 四.避免大量飲酒,酒精本身可以造成肝細胞再次的傷害。
- 五.不要貿然服用不明成分的藥物及偏方。

衛教與建議

- 如果是飲酒造成脂肪肝，應該戒酒
- C型肝炎引起脂肪肝，則應治療C肝
- 糖尿病病人控制病情穩定
- 高血脂患者必要時服用降血脂藥物把血脂降下來
- 吃新鮮食物、不亂服成藥，以減少肝臟負擔

祝福您~

永遠健康快樂



希望大家都有好心肝