

## 定義

肝細胞含脂肪量達5%以上，就叫做脂肪肝。除非極嚴重，或合併其他狀況，脂肪肝本身不是一種病，而是一種現象，和肥胖的意義相似。

脂肪肝可分為輕度、中度、重度三級、一般以超音波回音之度來分類。如合併肝功能不正常（SGOT、SGPT高），則可稱為脂肪肝炎。

## 脂肪肝之原因

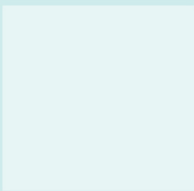
肥胖（營養過剩）、高血脂、糖尿病、飲酒、C型肝炎、藥物等，均可引起脂肪肝。其中最多的就是營養過剩，亦即肥胖。脂肪肝之「病」情，由其原因決定。

- 單純之脂肪肝，若肝功能正常，是不會有任何後遺症的。反而是一種信號，提醒您可能有上述之原因待查。
- 如果肝功能不正常，則有可能進行合併纖維化（超音波回音較粗糙），甚至造成肝硬化。
- 藥物引起之脂肪肝，則必須盡快與醫生確診停藥。
- 高血脂及糖尿病引起之脂肪肝，則必須控制好血脂及血糖。

- 肥胖引起之脂肪肝，則減肥後可以改善。而控制體重對於血壓、血糖及血脂均有幫助。
- 有時候並不肥胖，也會有脂肪肝，這通常代表營養過剩，亦即需要開始注意飲食的控制了。
- 脂肪肝最常見的原因就是肥胖，是要提醒您注意體重，注意飲食，多運動。肥胖不是好現象，對心肺血管會有許多不利的影響，對於關節的負擔也會造成傷害，還是維持適當體重的更好。

## 脂肪肝之治療

脂肪肝本身不需治療，需治療的是導致脂肪的原因。



## 肝肝之預防

1. 要預防脂肪肝，就要預防肥胖（營養過剩）、高血脂、糖尿病、飲酒、C型肝炎、藥物等。
2. 大家都知道減肥不容易，因此預防肥胖是重要的。每個人都應該知道自已的理想體重是多少，一旦開始超越，就要小心控制，否則胖起來後要減肥就事倍功半了。
3. 理想體重（公斤）= 22 x 身高<sup>2</sup>（公尺）  
不要過度補充糖類食物。限制動物脂，選擇易消化而含膽固醇少之奶油脂及植物油。
4. 高血脂者需要控制飲食，尤其脂肪類。
5. 必要時得依醫生指示服藥。
6. 最重要的是戒及煙，酒精本身又可以引起肝損害，煙草中含有尼古丁，對肺及肝臟有明顯毒性。每日飲酒不超過 1 - 2 份，亦即大約一大杯啤酒之酒精含量。
7. 預防C型肝炎感染，避免不必要之手術、輸血、打針、針灸、穿耳洞、刺青等。



明心醫務中心有限公司  
ActiveCareMedics Limited

電話：2311 2838 傳真：3020 8797  
電郵：ACM@ActiveCareGroup.com  
網址：www.ActiveCareGroup.com