

教您如何消脂保肝-談脂肪肝

環安衛中心衛保組 宋雯雯 護理師編制

一、前言：

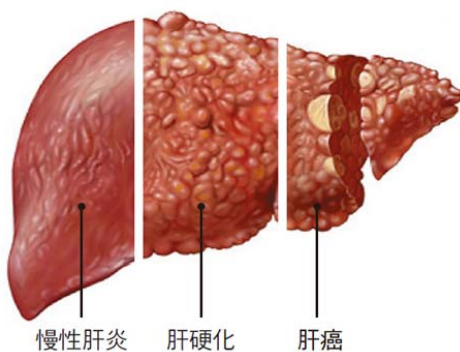
「脂肪肝！要不要緊啊？」一家公司年度員工健康檢查結果出爐，李先生看著自己的健檢報告書上紅字寫著「脂肪肝」，發出疑問。「我也有耶，」外號「胖哥」的小陳出聲回應。算了算，同部門竟有將近半數同事有脂肪肝。(1)

本校衛生保健組每年都會收到學校教職員工生的體檢報告，不論是新生體檢或是員工體檢，每年體重過重及肝功能過高的人數都佔有相當程度的比例，在本校職業醫師諮詢門診中，教職員工生倘若有肝功能過高轉介到醫療院所去檢查的，絕大部分都發現有脂肪肝。而台灣約每2~3個人就有1個人有脂肪肝。過去醫界多認為脂肪肝無大礙，但近年發現，有些病人的脂肪肝會演變成脂肪肝炎、肝硬化甚至肝癌。(1)

別太意外，脂肪肝可說是台灣人最普遍的肝病。台大醫院內科部主治醫師楊培銘指出，肥胖是脂肪肝最常見原因。尤其現在台灣人吃得好又吃得多，肥胖問題愈來愈嚴重。體重過重、意即身體質量指數(BMI)在25~30的人，有一半的可能罹患脂肪肝；假如BMI超過30，那肝包油的機率高達85%。

除了肥胖，高血脂、尤其是三酸甘油酯過高的人，酗酒、糖尿病控制不良、C型肝炎、藥物(例如類固醇、治療免疫風濕藥物)等也是引起脂肪肝常見因素。

肝病防治學術基金會曾經針對9000名上班族做腹部超音波檢查發現，罹患脂肪肝的比率高達43%，其中男性上班族更高達49%。



脂肪肝一般沒有症狀，也不一定會對身體造成嚴重危害，但脂肪在肝臟堆積久了，會讓體內產生更多自由基，容易造成肝臟發炎。一旦發炎得厲害，肝就會纖維化(也就是肝臟正常組織被

破壞，被纖維化的結痂組織所取代)。肝纖維化可能最後造成肝硬化、肝臟代償不全甚或肝癌，甚至可能得走向換肝一途，才能活命。(2)

二、何謂脂肪肝？

脂肪肝顧名思義就是肝細胞內充滿油滴，導致脂肪組織堆積在肝臟中的一種情形，就是俗稱的「肝包油」。脂肪肝已經成為一種新的文明病，由於沒有任何症狀，所以大部分的民眾，都是從健檢的報告中發現自己有脂肪肝。脂肪肝臨床上可分為兩大類：「酒精性脂肪肝」及「非酒精性脂肪肝」。前者是因為長期飲酒所引起的脂肪肝，因為酒精的熱量很高，超出的熱量就會轉換成脂肪組織堆積。而後者多是因為高油脂、高熱量的飲食習慣所造成。另外，代謝症候群、肥胖、高三酸甘油脂、糖尿病等都是危險因子。然而，體型瘦的人仍可能會有脂肪肝。(3)

為什麼會罹患脂肪肝？

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。若有吃太多、肥胖(尤其是腹部肥胖)、糖尿病、高血脂引起的胰島素抗性、粒線體功能差或肝細胞不能順利將三酸甘油脂以脂蛋白的形式排出肝臟，三酸甘油脂就以油泡的型式積在細胞質內。若再加上肝細胞內的氧化壓力造成自由基對肝細胞的傷害就可能發生脂性肝炎，那就比較不好了。氧化壓力來自肝細胞內的過氧化體內脂肪酸的β氧化作用。若粒線體負荷過重造成粒線體功能不佳以及胰島素抗性的狀態都可能發生這樣的狀況。其中，胰島素抗性也會使得肝細胞內cytochrome p450中的CYP2E1及CYP4A活性增加，以致細胞內游離氧化自由基增加，CYP2E1在飢餓、糖尿病、肥胖及胰島素抗性的情形下都會有活性增加的情況。

肥胖的人(BMI>30)中70到80%有脂肪肝，其中約20%有脂性肝炎。當然也有肥胖的人卻沒有脂肪肝的，說到肥胖必須提到，一樣是脂肪，皮下、四肢以及臀部的脂肪與腹部堆積的脂肪對新陳代謝的影響卻是不一樣的，這就是為什麼腹圍這麼重要。腹部的脂肪較腰、臀部的脂肪不好，容易合併心血管問題，且腹部的脂肪溶解後經靜脈血流到達肝臟，對肝臟的影響最大。腰臀圍比，女性宜<0.8，男性宜<0.9。近來兒童或青少年肥胖的問題日漸嚴重，脂肪肝也成為青

少年健康的問題，大約 2% 以上的兒童或青少年有脂肪肝。(4)

三、脂肪肝變為肝癌危險因子

慢性肝炎、肝硬化、男性，是過去醫界認為肝癌 3 大危險因子，但國家衛生研究院人體生物資料庫之「台灣肝癌網」針對沒有慢性病毒感染的肝癌患者研究，3 大危險因子已經大不相同，則為脂肪肝、糖尿病和三酸甘油酯過高，而且女性也不例外。此研究發表在《肝病學通訊》(Hepatology Communication)。

“脂肪肝成為新沉默殺手。”

脂肪肝就是肝包了油，肝細胞堆積了油泡，如同肝臟上貼著一層培根肉。初期沒有症狀，最常在健康檢查中由腹部超音波發現，目前沒有官方統計，但肝病防治學術基金會於 2018 年在新北市大型腹部超音波篩檢發現，55% 的人罹患脂肪肝，超過兩人就一人。(5)

四、如何診斷脂肪肝

脂肪肝或脂肪肝炎一般沒有症狀，很多人是在健康檢查發現，或者是肝功能異常升高才會出現如疲倦、噁心、厭食、黃疸、右上腹腫脹等不適。(1)

在沒有超音波儀器的時代，脂肪肝必須經由肝臟切片進行診斷。在顯微鏡下若肝細胞含脂肪量達 5% 以上，就叫做脂肪肝。如果合併有肝細胞壞死及發炎細胞的現象則稱為脂肪肝炎，而合併肝臟內纖維組織的增生則稱為脂肪性肝纖維化甚至是脂肪性肝硬化。如今大多數的診斷均由腹部超音波檢查取代，其診斷脂肪肝的準確率可高達 97%，所以超音波檢查是目前安全性高、簡單且準確的方法。(6)

馬偕醫院肝膽腸胃科主治醫師朱正心也表示，超音波是現今診斷脂肪肝最安全準確的工具。如果：

- 超音波發現脂肪肝，
- 肝功能指數超過正常值兩倍（正常值 SGOT、SGPT = 5 ~ 40），
- 體態肥胖，並且排除 B 型、C 型肝炎、酒精性肝炎、自體免疫疾病、藥物問題等常見的肝炎病因，即可為脂肪肝炎。

如果肝功能大於正常值 5 倍，醫師會建議做肝臟切片，進一步確認肝臟組織是否進展到纖維化、硬化階段。但因多數脂肪肝炎病患並無症狀，所以接受肝臟切片這種侵襲性檢查的意願很低，所以多半以抽血、超音波追蹤。(1)

五、脂肪肝如何治療？

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！運動不但可以消耗熱量，更可以增加身體對胰島素的反應。除此之外，減重還有很多要注意的事情，吃得好、吃得對也非常重要，有人甚至認為均衡營養的重要性超過減重。營養素的缺乏(尤其是抗氧化劑的缺乏)會對肝臟造成傷害，對脂肪肝的影響比正常人還更嚴重，因為脂肪肝的人肝臟內的抗氧化劑量會減少(可能因為氧化壓力大、消耗多所致)。所以減重除了吃得少以外，一定要注意營養素的均衡，不可偏廢。(4)

非酒精性脂肪肝病的治療

首先要強調的是，減重與運動是目前醫學上唯一確認有效的脂肪肝治療方式。根本的治療有幾個方法，包括減重、飲食控制、運動與藥物治療。

1. 減重：

減重的用意不只是一要減體重，更重要的是要減脂肪；減脂肪不是只為了減肝臟的脂肪，同時要把全身多餘的脂肪減掉；減掉了脂肪不只可以治療非酒精性脂肪肝炎，更可以避免腦血管與心血管疾病的發生。減重的原則很簡單，就是少吃與多動，難的是如何身體力行；對於達到肥胖標準的病人，還可以併用合法的減肥藥，如羅氏鮮或諾美婷輔助治療；而對於病態性肥胖的病人，胃繞道手術也是一個可行的方式。

2. 飲食控制：

飲食控制可以減重也可以治療脂肪肝。盡量選用高纖維食物，作到少油、少鹽、少糖的原則；含膽固醇之食物肥肉、豬油、蝦蟹、奶油、蛋黃、魚卵、牡蠣、動物內臟等盡量少吃。

3. 運動：

運動不但可以消耗掉體內過多的熱量，亦可增進身體對胰島素的反應。能量消耗的多寡視個人的體重，及每次運動的種類、時間及強度而決定。不同年齡層的人可以分別選擇適合的運動，每天運動量不需多，但貴在持之以恆。

4. 藥物治療：

目前醫學上還沒有任何藥物確認可以治療脂肪肝。但有幾種藥物可能會有幫助，如：降

低胰島素阻抗性藥物〔如 Troglitazone、Rosiglitazone、Metformin 等〕或降血脂藥〔如 clofibrate、gemfibrozil 等〕，通常可分別用在合併糖尿病或高血脂病人的身上。而有一些藥物是作用減少自由基對肝細胞的傷害，包括抗氧化劑〔如 Vitamin E、Betaine 等〕與某些肝庇護劑〔如 Silymarin、Ursodeoxycholic acid〕，這些藥物可能有幫助，但其療效仍待進一步確認，目前並不建議使用。

非酒精性脂肪肝病可說是代謝症候群在肝臟的表現，除了少數非酒精性脂肪肝病會進展外，我們更應把它當成是心血管疾病高危險群的一個指標。任何疾病都是預防重於治療，非酒精性脂肪肝病亦然，代謝症候群也是如此。(4)

六、吃錯晚餐也容易造成脂肪肝

正因為白天忙於工作、無暇顧及均衡飲食，因此晚餐才顯得這麼重要。然而，結束一天的忙碌後，很多人常因為累、懶，或單純想放縱口慾，而選擇了有害健康或過量的食物來當晚餐，且往往因為晚餐沒吃對，睡前忍不住又想吃消夜，害你老是帶著罪惡感輾轉難眠。(7)



人在非常飢餓的時候，往往會失去理智亂吃，為了避免這種情形，國泰健康管理營養科技術長陳韻帆建議，忙碌的上班族必備「點心食物」，例如一小盒水果或雜糧饅頭，可以在下午四、五點先填個肚子，讓血糖穩定，下班後去覓食時，才不會因為血糖過低而亂買亂吃。像她自己就會在下午 5 點半先吃一根香蕉或一小塊雜糧饅頭，下班練完瑜伽，晚上 8 點再吃一些蔬菜及魚肉。

很多人利用晚餐時間與家人朋友聚會，也因此容易大魚大肉、攝取過多油脂；也有人怕胖，晚餐不敢吃澱粉，只啃水果蔬菜果腹，這些都是不正確的做法。「一頓好的晚餐，一定要有好的醣類、適度的蛋白質與脂肪及足量的膳食纖維，」陳韻帆說，最好用低升糖指數(GI)的全穀類來取代精緻澱粉。(7)

很多人中午吃湯麵或便當，蔬菜攝取量不足，

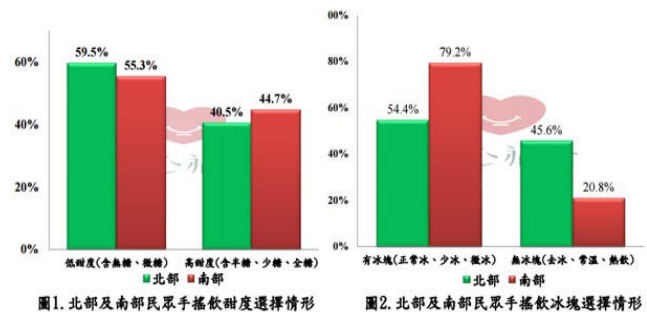
晚餐不妨以多種多色的蔬菜水果補充纖維質，這也有助於隔天早晨排便的順暢；肉類則不宜吃太多，因為蛋白質分解為胺基酸後會先將養分輸送到腦部，讓人變得比較清醒，導致晚上不好睡。

「很多人的脂肪肝，都是選錯晚餐造成的，」她提醒，一星期只有一天的晚餐是可以放鬆的，如果經常以高油脂、高熱量食物果腹，容易造成胰島素阻抗，也就是讓胰島素變得不敏感、無法發揮作用。高油脂、高糖分食物吃久了，不但體脂肪會增加，變成「流失肌肉型的肥胖」，且還會因為營養不均而容易疲累，大約兩年就會讓人老化、代謝走下坡。

吃完晚餐後，有人習慣來份甜點，陳韻帆叮嚀甜點與飲料都含糖，如果要吃只能擇一，水果也不要吃太多，以免攝取太多糖分。(7)

七、含糖飲料與脂肪肝

含糖飲料惡名昭彰，早在國際間引發熱烈討論。《紐約時報》甚而專文指出，糖的危害可比擬毒，呼籲民眾少碰。手搖飲料店多半使用便宜的人工合成高果糖糖漿，因為會造成脂肪肝、心臟病、高血脂、痛風、失智、癌症，以及孩童和青少年的心臟病機率升高，引起全球關注，認為減糖跟減油一樣重要。(8)



有愈來愈多研究發現，攝取過量果糖不僅造成肥胖，更會引起血壓升高和代謝症候群。譬如高果糖糖漿不會刺激胰島素和瘦素產生，不能產生飽足感，很容易額外攝取更多熱量；另外，瘦素也和體重控制有關。研究發現：

1. 每天喝 1~2 份含糖飲料的人，比起一個月喝不到一次的人，罹患糖尿病機會增加 26%、代謝症候群增加 20%，高尿酸症增加 85%。
2. 成人飲用含高果糖糖漿的飲料，比起含果糖和蔗糖的飲料更容易增加三酸甘油酯上升。
3. 年輕人每日飲用含高果糖糖漿的飲料，會造成血壓上升。

4. 含糖飲料會讓腹部脂肪和壞膽固醇 (LDL) 增加。
5. 高果糖糖漿會促進胰臟癌細胞分化，建議癌症患者減少使用精製果糖。
6. 動物實驗發現，飲用高果糖糖漿飲料後，體重、心血管疾病風險比攝取等量蔗糖明顯增高。(8)



但，難免有嘴饞的時刻。綜合專家們的建議，有些最高指導原則先提醒一下：

1. 儘量挑選「無糖」飲料。
2. 台灣營養基金會執行長吳映蓉老師建議，可以先從半糖開始，讓舌頭逐步適應低甜度的味道。
3. 選小一點的份量。(8)

八、結語

脂肪肝是一種相當普遍的疾病。大部分的患者經過多年的追蹤後肝臟功能並無太大的變化，

只有少數脂肪性肝炎會有進行性肝病。嚴格說起來，脂肪肝本身並不是一種病，而是一種現象或是警訊，而形成原因多種，我們必須針對各種不同病因尋求專業醫療治療，不但能獲得改善甚至完全消失。(6)

脂肪肝長久後造成的肝臟發炎、肝纖維化是不可輕忽的問題。建議大家就從調整飲食習慣及運動開始，一起來「消脂保肝」。(3)

九、參考資料：

- (1) 康健雜誌：
<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=63771&from=search>
- (2) 康健雜誌：
<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=74193&from=search>
- (3) 臺大醫院：
https://health.ntuh.gov.tw/health/NTUH_e_Net/NTUH_e_Net_no115/脂肪肝.pdf
- (4) 臺北市立聯合醫院：
https://tpech.gov.taipei/mp109151/News_Content.aspx?n=8106A36DF4AC0C82&s=B6BDB8F86088EEF3
- (5) 天下雜誌：
<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5095828>
- (6) 臺大醫院：
<https://health.ntuh.gov.tw/health/new/5559.htm>
- (7) 康健雜誌：
<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=70505&from=search>
- (8) 康健雜誌：
<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=74548&from=search>