

## 前言

「肝炎是國病」這是我們常到的一句話，其實主要指的是國人常見的病毒性肝炎，包括 B 型肝炎與 C 型肝炎，目前二者均有藥物治療且多已能得到較理想的控制。然而，隨著經濟發展，許多國人面臨營養過剩的問題，也因此，代謝性脂肪肝已成為慢性肝炎的重要原因之一。

## 國人脂肪肝的盛行率高

脂肪肝就是我們俗稱的「肝包油」。在健康檢查中，最常被腹部超音波掃描發現的異常影像就是脂肪肝。以本院的健檢資料分析，腹部超音波檢查診斷為脂肪肝之比例接近四成，顯示國人脂肪肝的盛行率極高。其中，男性多於女性；好發於中、壯年族群，年齡在 40-60 歲之間。因此，了解脂肪肝的成因、預後及相關治療，是目前醫學及公共衛生學上的重要課題。

## 脂肪肝有哪些常見的原因？

脂肪肝的定義,是指肝臟脂肪量佔肝重量的 5%以上,或組織學呈現 30%以上的肝細胞發生脂肪變性,即稱為「脂肪肝」。造成脂肪肝因素很多，包括：病毒性肝炎（尤以 C 型肝炎和脂肪肝相關性較高）、酗酒、肥胖、高血脂症、糖尿病、高血壓、藥物、內分泌異常、急性妊娠性脂肪肝等疾病；若將病毒性肝炎及酒癮等因素排除，由其他代謝因子引起的脂肪肝，我們通常稱為「非酒精性脂肪肝」。

## 「非酒精性脂肪肝」與「代謝症候群」有關嗎？

「代謝症候群」依國健局訂定之準則，指的是中廣型肥胖、血中三酸甘油酯高、血中高密度膽固醇低、空腹血糖偏高、血壓高等五項指標中，出現三項或三項以上者。由於「非酒精性脂肪肝」與肥胖、血脂異常、糖尿病、高血壓等代謝疾病高度相關，因此，許多學者將「非酒精性脂肪肝」視為代謝症候群在肝臟的表現，兩者之間，密不可分。

## 脂肪肝會不會造成肝硬化？

脂肪肝的預後需視其病因為何，若是長期飲酒而造成的脂肪肝，確實可能導至肝硬化。「非酒精性脂肪肝」則是一種較溫和的慢性肝病，一般認為預後良好，它涵蓋了不同程度的肝臟

病變，包括單純的脂肪浸潤、脂性肝炎、國外研究長期追蹤發現，少數人會進展至嚴重肝病變如肝纖維化、肝硬化甚至有發生肝細胞癌的可能性，因此仍應小心面對。

### 我的肝功能異常，醫生說我有脂肪肝，該怎麼辦？

這是臨床上常見的問題。首先應確立病因，若是病毒性肝炎、酒飲、藥物造成，則應考慮使用抗病毒藥物、戒酒、避免非必要用藥等方面著手。若是「非酒精性脂肪肝」，目前並無足夠證據支持使用藥物來治療「非酒精性脂肪肝」，因此暫不建議使用藥物。最重要的是養成健康的生活型態，包括保持標準體重、健康飲食（如：多吃蔬果、避免加工和油炸的食物，控制熱量攝取）、多運動（一周至少三天，每次持續 30 分鐘以上）、定期追蹤肝功能、超音波。這些方法必需持之以恆，雖是老生常談，卻是控制「非酒精性脂肪肝」的不二法門。