

逆轉脂肪肝 健康減重是關鍵

◎高雄長庚胃腸肝膽科主治醫師 周業彬



現職 高雄長庚胃腸肝膽科系助理教授級主治醫師
學歷 國立中山大學生物科學系碩士
國立成功大學學士後醫學系醫學士
專長 治療性內視鏡（胃、大腸）、
內視鏡診斷（胃、大腸）、
消化道早期癌之內視鏡治療

陳先生半年前來求診，當時因抽血報告肝指數異常、高血脂，超音波發現有脂肪肝問題，為降低中風風險，轉介他至體重管理中心減重，他加入了由本院專業醫療團隊規劃，以3個月為一期的減重班，其中有專業營養師教導生活營養、臨床心理師促進身心成長及運動防護教練訓練增肌減脂，以建立健康的生活模式為目標執行減重計畫，真的將知識落實在生活當中，3個

月瘦了15公斤後，脂肪肝也改善了。

● 什麼是脂肪肝？

常常在診斷時對病人說「你有脂肪肝喔！（台語：肝包油）」，民眾反應常是「脂肪肝？那是什麼？會不會怎麼樣？有藥可以吃嗎？會不會好？」。

脂肪肝分為酒精性跟非酒精性兩種。小酌怡情，但飲酒過度卻會引起酒精性脂肪肝，接著進入酒精性肝病，最後演變至酒精性肝硬化及肝癌。

非酒精性脂肪性肝病則又細分為非酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪性肝炎，差別在於肝臟是否有明顯發炎的跡象。此類脂肪性肝病是由於飲酒很少或不飲酒而肝細胞中儲存的脂肪過多，可能伴隨慢性肝炎而纖維化最後發展為肝硬化、肝衰竭及肝癌。

● 非酒精性脂肪性肝病的流行病學

非酒精性脂肪性肝病在全世界越來越普遍，特別是在西方國家，近來因為經濟發展，飲食西化，肥胖、三高的人越來越多，非酒精性脂肪性肝病也成為



▲陳先生配合本院的減重班執行減重計畫，3 個月瘦了 15 公斤後，脂肪肝也改善了

台灣重要的公共衛生問題。由於非酒精性脂肪性肝病與肥胖中廣身材、第 2 型糖尿病、血脂異常和代謝症候群高度相關，因此非酒精性脂肪性肝病患者可能增加慢性肝炎、肝硬化、肝癌及第 2 型糖尿病、血脂異常和代謝症候群相關疾病併發症的風險。

● 非酒精性脂肪性肝病的症狀

臨床上大多無症狀，少數有疲倦、全身乏力、右上腹隱隱作痛，患者常常在健康檢查時發現肝指數異常，經徹底檢查才發現有非酒精性脂肪性肝病，極少數患者以肝硬化的併發症來表現，如腹水、黃疸等。

● 非酒精性脂肪性肝病的診斷

非酒精性脂肪性肝病的診斷首先排

除其他的肝炎，如病毒性肝炎、藥物性肝炎、自體免疫性肝炎，腹部超音波呈現脂肪肝。肝指數異常代表當時肝臟發炎，整個肝臟發炎程度、纖維化程度需要肝切片。肝切片是非酒精性脂肪性肝病診斷、肝臟發炎程度、纖維化程度的最佳診斷方法。

● 非酒精性脂肪性肝病的治療

減重是大多數非酒精性脂肪性肝病患者的主要治療方法。我們建議所有過重或肥胖的患者改變飲食和透過運動的生活方式來減輕體重，研究顯示，體重減輕 $\geq 5\%$ 有助於改善肝指數、肝臟組織、血清胰島素和生活品質，當良好的健康生活建立，更能進一步擺脫罹患癌症的風險。☞