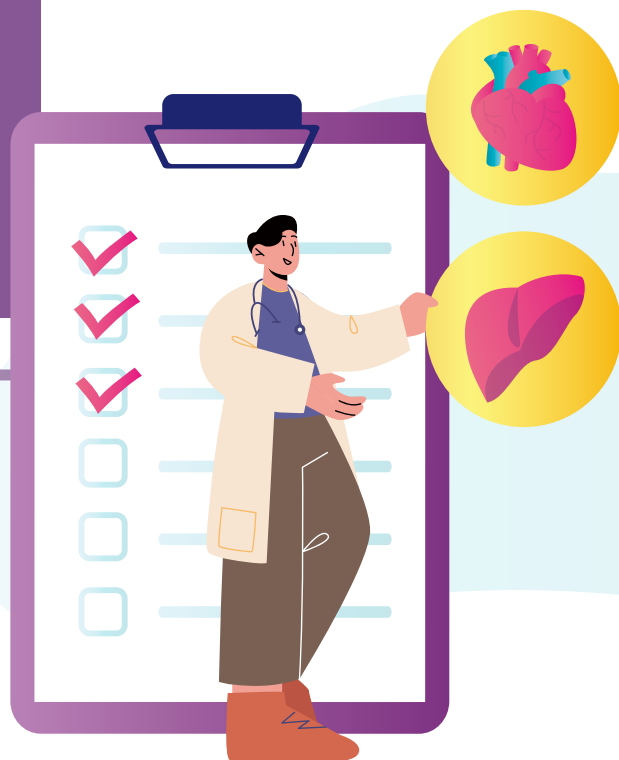


脂肪肝與心臟病 隱藏的雙重危機



文 / 郭志東

國泰綜合醫院心血管中心主治醫師

脂肪肝（醫學上稱為 **Steatotic Liver Disease**，簡稱SLD）近年來已成為台灣與全球最常見的肝臟疾病之一。它可能源自過量飲酒，但更常見的原因是代謝症候群，包括肥胖、高血壓、高血脂與糖尿病。雖然「脂肪肝」聽起來像是單純的肝臟問題，但事實上，它對全身健康都有影響，尤其與心臟病的關聯最為密切。研究顯示，脂肪肝患者最常見的死因並非肝衰竭或肝癌，而是心血管疾病。

脂肪肝與心臟病的關聯

脂肪肝會導致慢性發炎、氧化壓力、胰島素阻抗、高膽固醇等一連串變化，進而影響心血管系統：

- **慢性發炎**：肝臟釋放的發炎因子會傷害血管內皮，造成動脈硬化。
- **胰島素阻抗**：降低細胞對胰島素的反應，增加血糖與血壓異常，促進動脈粥樣硬化。
- **膽固醇失衡**：肝臟調控膽固醇的功能失常，使壞膽固醇（LDL）升高，加速血管阻塞。
- **腹部肥胖與腸道菌相改變**：也會間接增加心臟負擔。

因此，即使已經調整肥胖、高血壓等傳統危險因子，脂肪肝本身仍是獨立的心臟病危險因子。

常見的臨床表現

- 脂肪肝患者可能完全沒有症狀，或僅有右上腹悶痛、疲倦等輕微不適。若惡化成肝硬化，可能出現黃疸、腹水或體重減輕。
- 心臟疾病則可能出現胸悶、呼吸困難、心悸、下肢水腫，甚至心絞痛或心肌梗塞。

對醫師而言，當病人已知有脂肪肝時，就應同時關注心血管健康。

脂肪肝與心臟的具體影響

研究指出，脂肪肝與以下心血管疾病有明顯關聯：

- 1.冠狀動脈疾病：動脈粥樣硬化與鈣化，導致心絞痛、心肌梗塞風險上升。
- 2.心律不整：如心房顫動與心室性心律不整。
- 3.心室肥厚與心肌病變：左心室壁增厚，心臟收縮功能下降。
- 4.心衰竭：心臟結構與功能的長期改變，最終導致心臟衰竭。
- 5.血管功能異常：包含大血管與微血管循環不良，造成慢性缺血性胸痛。

更令人擔憂的是，當脂肪肝合併糖尿病時，心律不整與心臟衰竭的風險更顯著。



如何降低風險？

雖然脂肪肝與心臟病高度相關，但仍有許多預防與改善的方法：

1.飲食

- 避免高糖、高油食物，控制總熱量。
- 採地中海飲食：多蔬果、全穀、橄欖油、魚類。
- 避免過量飲酒。
- 咖啡、富含 Omega-3 的食物，可能對肝臟與心臟有保護作用。

2.運動

- 每週至少135分鐘中等強度有氧運動（快走、游泳、慢跑）。
- 運動可改善胰島素敏感性與脂肪代謝。

3.體重控制

- 體重減輕5-10%即可顯著改善脂肪肝並降低心臟風險。

4.藥物

- 降血脂藥物：不僅降低心血管風險，也被證實在大部分脂肪肝患者中安全有效。
- 降血壓藥：改善血壓控制，減少肝臟與心臟負擔。
- 胰島素敏感劑與腸泌素類藥物（GLP-1 受體促效劑）：在肥胖與糖尿病病人中，可同時改善體重與肝臟代謝。

5.生活習慣

- 戒菸、限酒，減少心臟與肝臟的雙重損傷。

結語

脂肪肝不再只是「肝臟的事」。它與心臟病緊密相連，甚至比肝硬化或肝癌更早影響患者壽命。對醫療人員而言，照護脂肪肝病人時，必須同步關注其心血管風險；對一般民眾而言，調整飲食、規律運動、控制體重，就是最有效的保護措施。

當我們把肝臟與心臟健康視為同一個「整合的照護目標」，才能真正降低脂肪肝帶來的隱形殺手風險。