

# 認識脂肪肝

國泰綜合醫院 健檢中心 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 什麼是脂肪肝？

脂肪肝是指脂肪堆積在肝臟細胞，為肝切片常見的組織學變化之一，隨著腹部超音波的進步及普及，以超音波診斷脂肪肝的準確度越來越高。脂肪肝與酒精的過量攝取有很大的關係，但非酒精性的脂肪肝在台灣的盛行率也不低，一般認為非酒精性的脂肪肝與肥胖，高脂血症，及血糖的控制有關。

## ■ 哪些人容易有脂肪肝？

- 體重過重：台灣地區常見的脂肪肝多半是營養過剩所致。造成非酒精性脂肪肝的最主要原因是攝取過多高熱量的飲食及運動量不足，導致肝臟無法代謝體內過多脂肪而堆積於肝臟。
- 飲酒過量：長期大量的飲酒會造成肝臟疾病，已是眾所皆知的事實。酒精不但會傷害肝臟細胞，也會引起酒精性肝炎和酒精性脂肪肝。

- 高血脂症：血膽固醇及三酸甘油脂值過高，也是非酒精性脂肪肝的危險因子。
- 糖尿病：糖尿病患者一般的臨床表現除了高血糖外，其體內的蛋白質、脂肪、電解質及水份的生理狀態也會失去平衡，而糖尿病患者因為肝內脂肪代謝異常，易使脂肪屯積在肝內而造成脂肪肝。
- 不當藥物：不當服用藥物，如：類固醇（俗稱美國仙丹）；接受化學治療有時也會引起脂肪肝。
- C型肝炎：造成脂肪在肝內屯積，而形成脂肪肝。

## ■ 脂肪肝會有哪些症狀？

非酒精性的脂肪肝初期大多沒有症狀，但繼續進展則可能造成肝功能的異常。如果是酒精性脂肪肝，可能同時伴隨有酒精性肝炎，此時常會出現急性肝炎的症狀，如：食慾不振、嘔吐、疲倦等。

## ■ 脂肪肝的健康保健

現代人應酬多、營養過剩，運動機會少，脂肪肝成為常見的問題之一，適當的體重控制及生活習慣的調整可獲得改善。

- 飲食：養成定時定量的習慣，在食物的烹調方法以  
避免油煎、油炸為原則，並避免過量攝取高熱量、  
高油脂、高糖分飲食。
- 運動：養成運動的習慣，一般建議每週至少運動三  
天，每次運動 30 分鐘。運動方式以等張運動（如  
慢跑、游泳等有氧運動）為佳。規律運動可促進健  
康、增加生活情趣與活力，但心臟病患者在開始從  
事運動之前，應先詢問醫師意見。
- 生活保健：養成良好生活習慣，不吸菸、不熬夜、  
避免過度飲酒。
- 定期追蹤檢查肝功能及腹部超音波。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02) 27082121

轉 8330~8331

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AB100.371.2013.12 一修

2020.05 審閱