

# 肥胖與肝病

黃奕文醫師

國泰綜合醫院 肝臟中心

台大醫院暨醫學院 胃腸肝膽內科

永蓁教育基金會

肝病防治互助小組

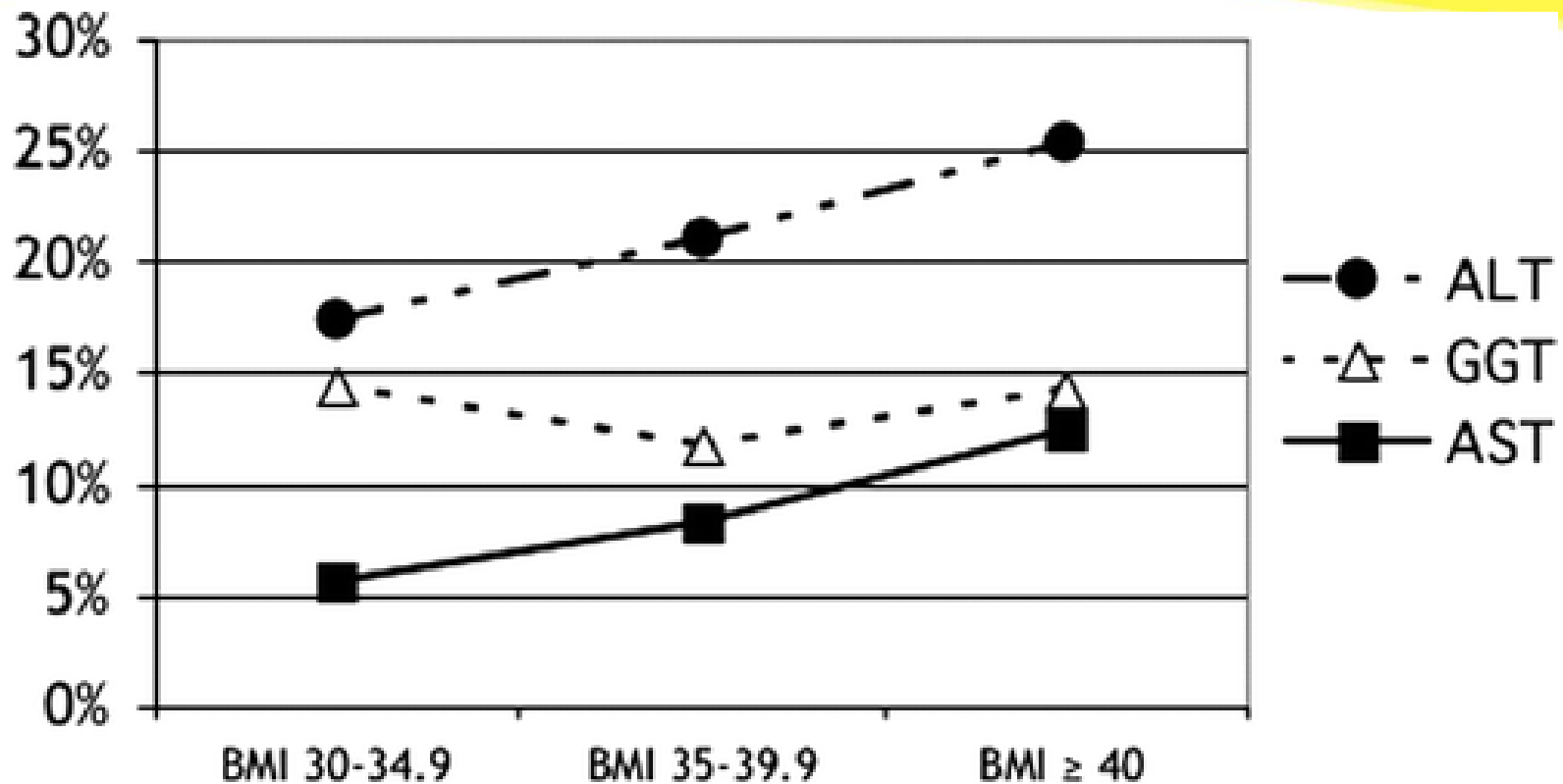
# 身體質量指數 (Body Mass Index, BMI)

## 衡量肥胖程度

成人肥胖定義	身體質量指數(BMI) (kg/m <sup>2</sup> )	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	X
健康體位	18.5 ≤ BMI < 24	
體位異常	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	男性：≥ 90 公分 女性：≥ 80 公分

BMI= 體重 (公斤) 除以身高 (公尺) 的平方

# 身體質量指數(BMI)越高 肝指數越高



# 肥胖與脂肪肝

- 過重者脂肪肝增加3倍 肥胖者15倍\*
- 台灣成人脂肪肝 **30%**
- 上班族中 脂肪肝 **43%\*\***
- 肥胖與肝硬化及肝癌相關
- 肥胖之脂肪肝患者肝硬化較嚴重

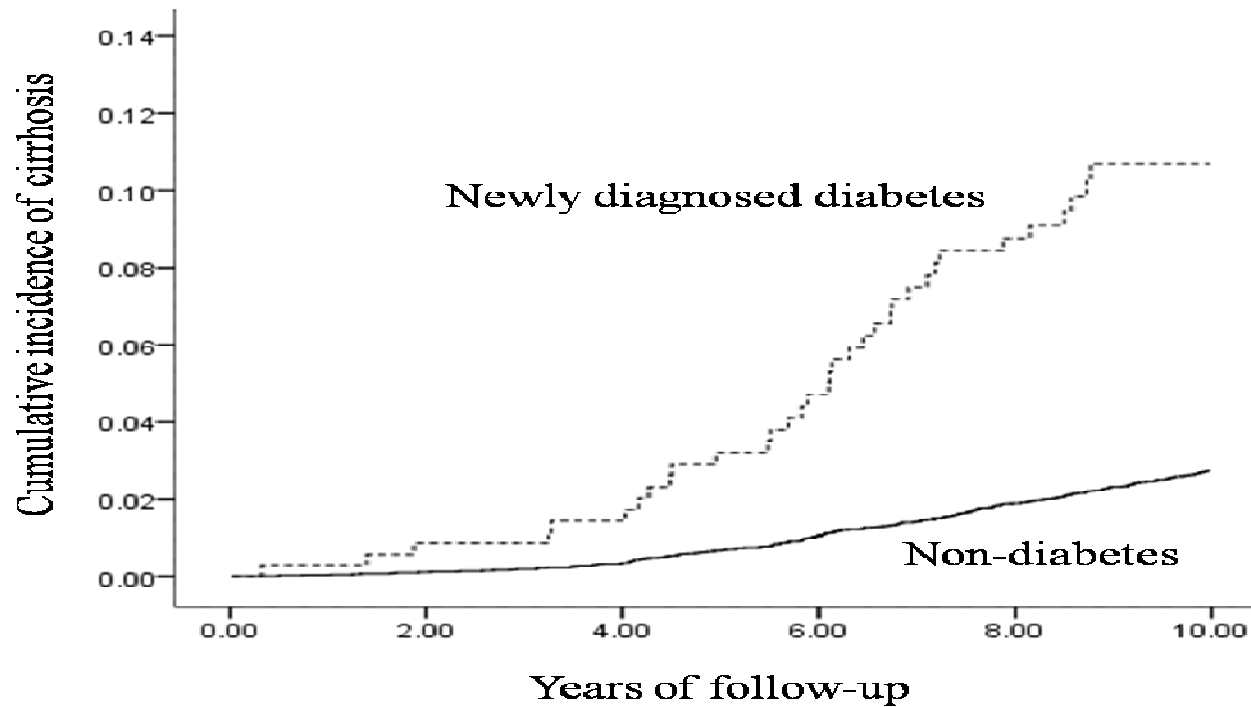
\*J Clin Endocrinol Metab 2008;93:S74-80

\*\*肝病基金會

# 為什麼會得脂肪肝？

- **肥胖**（體重過重）
  - 身體質量指數(BMI) 25 ~ 30  $\Rightarrow$  50%
  - BMI 超過 30  $\Rightarrow$  85%
- **高血脂**（三酸甘油酯）
- 飲酒
- 糖尿病
- C型肝炎
- 藥物如類固醇

# 新診斷糖尿病增加肝硬化之發生



黃奕文、楊賢馨等. Clin Infect Dis 2013;57:1695-702

# 大家都有就沒關係吧？

- 10% 非酒精性脂肪肝 → 脂肪性肝炎
- 脂肪性肝炎 → 肝硬化、肝衰竭、肝癌
- 判斷有無脂肪性肝炎需做肝臟穿刺或肝纖維化掃描器

# 脂肪肝之治療(一)

- 體重飲食控制及運動最有效
- 經醫師評估治療



## 脂肪肝之治療(二)

- 飲酒者 → 戒酒
- C 型肝炎患者 → 接受治療
- 糖尿病病人 → 良好之血糖控制
- 高血脂患者 → 飲食控制，必要時服用降血脂藥物
- 吃新鮮食物、不亂服藥或健康食品，以減少肝臟負擔