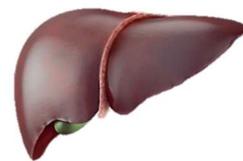


脂肪肝

肝臟是人體第二大器官，負責多項維持生命的功能，包括將食物轉化為能量、清除或過濾血液中的有害物質(例如酒精及化學物)、製造膽汁以幫助分解脂肪、將葡萄糖轉化為肝醣、儲存重要的營養素(包括肝醣、維他命和礦物質)，以及調節膽固醇和合成血紅蛋白。

脂肪肝是常見的肝臟疾病之一。肝臟囤積脂肪，使身體減少使用糖份。血糖上升會刺激過多胰島素分泌，胰臟功能因而提早衰退。若不及早發現及治理，會使肝臟受到傷害，出現纖維化，甚至惡化成肝硬化、肝臟衰竭或肝癌等。

健康肝臟



脂肪肝



成因

脂肪肝一般可分成兩大類：

- 「酒精性脂肪肝」(Alcoholic fatty liver disease)：起因是患者過量喝酒。
 - 酒精和脂肪都經由肝臟分解。若飲酒過量，肝臟受損，功能減弱，影響代謝脂肪，脂肪就會積存在肝臟細胞內，形成脂肪肝。
- 「非酒精性脂肪肝」(Non-alcoholic fatty liver disease)：是因肝臟細胞積聚過多脂肪引起。成因有
 - 過重或肥胖*
 - 「代謝綜合症」(Metabolic syndrome)與非酒精性脂肪肝有密切關連。成因與一個或多個「代謝綜合症」的風險因素有關，包括中央肥胖#、三酸甘油酯水平偏高、高密度脂蛋白膽固醇(好膽固醇)偏低、空腹血糖偏高、血脂異常或患有糖尿病及高血壓。
 - 與心血管疾病、慢性腎病、阻塞性睡眠窒息症和女性多囊卵巢綜合症有密切關連。
 - 不健康的飲食習慣及生活模式。
 - 其他成因：遺傳、胰島素耐受性、服用某類藥物等。

* 根據衛生署所採用的華裔成年人身高及體重指標(BMI)分類，BMI正常指標為18.5至22.9，而23至24.9屬過重，25或以上則屬肥胖。根據多項研究顯示，指數越高，患脂肪肝的風險與死亡率亦會較高。

$$\text{BMI} = \text{體重(公斤)} \div \text{身高(米)} \div \text{身高(米)}$$

中央肥胖：是指(華人)男性腰圍90厘米或以上，而女性腰圍80厘米或以上。

徵狀

早期的脂肪肝一般沒有徵兆，如果出現徵狀通常都是不明顯的，例如食慾不振、噁心及嘔吐、右上腹有壓迫感覺或疲勞。

診斷

醫生會透過血液樣本，分析患者的肝功能，有需要時輔以超聲波等檢查作診斷。

治療

現時並沒有治療脂肪肝的藥物。治療的方向是針對脂肪肝出現的成因對症下藥，以防止病情惡化。但如能在疾病初期及早發現和對症治療，病情是可以逆轉的。

預防

脂肪肝是可以預防的。實踐健康生活模式對預防及控制病情至為重要。以下是一些可減低患上脂肪肝風險或控制病情的貼士：

- 戒酒或避免飲酒過量。肝臟是分解酒精的最主要器官，特別容易受到酒精代謝的影響。過量飲酒可導致肝臟肥大。對酒精性脂肪肝患者來說，戒酒可逆轉肝臟的脂肪變化。
- 維持理想體重和腰圍適中。對過重和肥胖的人士來說，減少體重有助減少脂肪在肝臟積聚。
- 保持健康的飲食習慣。應依照「三低一高」的飲食原則，避免進食高油、高糖和高鹽的食物，多吃高纖維的食物。避免飲用含大量蔗糖或果糖的汽水和其他含糖飲料。
- 恆常運動以維持健康的體重及提高身體對胰島素的敏感性，亦可減低患新陳代謝疾病的風險和減少肝臟脂肪。
- 不吸煙。吸煙影響胰島素抗阻，因此會加速非酒精性脂肪肝的演變。
- 患有糖尿病的病人，須加強血糖控制於適中的水平。
- 維持血脂和血壓的正常水平。可透過飲食和恆常運動，將膽固醇及三酸甘油脂維持在健康水平。
- 小心使用藥物。要遵從醫生的處方服用藥物，切勿胡亂使用非處方藥物作自我治療。