脂肪肝治療與預防的方法

一般常見的大泡性脂肪肝的原因（酗酒、肥胖、高脂血症、糖尿病）大都與現代人的都會生活形態有關，可說是營養過剩加上活動不足的文明病。事實上脂肪肝並沒有專用的藥物可以治療，真正有效的治療方法還是要根據病因逐步改善，例如確實戒酒、減肥、少吃油膩食物、控制血脂肪、控制糖尿病等等，並多運動，只要持之以恆，脂肪肝自然會消失。



內科部主治醫師　涂佳宏 2023.12 審訂

NTUH 健康教育中心
HEALTH RESOURCES CENTER



一、開放時間：
週一至週五 08:00 至 17:00（例假日不開放）

二、聯絡方式
1.地址：10002臺北市常德街一號一樓（台大醫院西址二東）
2.諮詢專線：（02）2356-2114



台大醫院 NTUH

「肝包油」？脂肪肝



國立臺灣大學醫學院附設醫院　健康教育中心
Health Resources Center, National Taiwan University Hospital

什麼是脂肪肝？

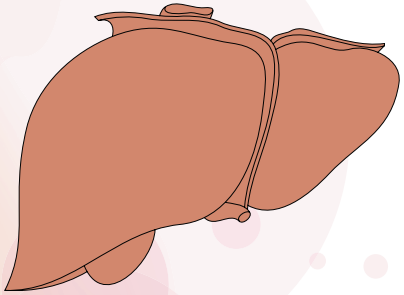
近來腹部超音波檢查非常普遍，健康檢查也大都包括此項。許多自認為沒有肝病的人於檢查後被告知有脂肪肝，然而什麼是脂肪肝？要不要緊？什麼原因造成的？會不會轉變為肝硬化及肝癌？

一般俗語稱脂肪肝為「肝包油」，其實這是錯誤的說法。這些「油」並非包在肝臟表面，而是肝細胞（構成肝臟最主要的細胞）裡面充滿著脂肪泡粒，使得肝細胞變大，整個肝臟也變得腫脹。因為脂肪的堆積增加，於是肝臟的外觀由原來的深棕色（豬肝色）變為黃色，就是「粉肝」的顏色。

為什麼會形成脂肪肝？

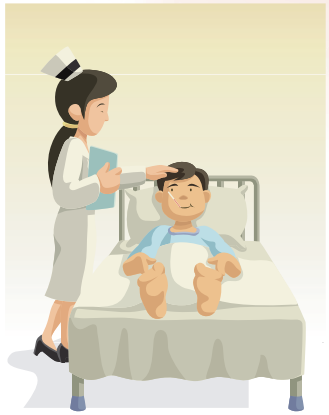
肝臟的諸多功能之一就是代謝脂肪。食物中的脂肪被消化為脂肪酸而進入肝臟代謝，成為膽固醇及三酸甘油脂（或稱中性脂肪）後運出肝臟外面。若這個過程出了問題，即會造成三酸甘油脂堆積在肝細胞內形成脂肪泡粒，於是乎脂肪肝就形成了。

脂肪肝可分為「大泡性脂肪肝」與「小泡性脂肪肝」兩類。大泡性脂肪肝的肝細胞被少數一、二個大脂肪泡佔據，於是細胞核被擠到一邊。小泡性則是肝細胞內充滿許多小小的脂肪泡，但是細胞核仍維持在中間。大泡性脂肪肝一般與病毒性肝炎無關，較常見的原因是酗酒，高脂血症（尤其三酸甘油脂升高），糖尿病或肥胖症。小泡性脂肪肝的成因包括懷孕末期急性脂肪肝，服用大量四環黴素，或小兒的雷氏症候群。酗酒引起的脂肪肝會合併有酒精性肝炎，長久的發炎也會導致肝硬化甚至肝癌。至於肥胖、糖尿病、高脂血症引起的脂肪肝傳統上被認為不會進展到肝硬化，因此不會直接危及生命，但是近來的醫學研究報告一再指出這類的脂肪肝也有一定的比率會導致“脂肪性肝炎”，這種肝炎最後也有可能發展成肝硬化或肝癌。我們的臨床經驗顯示，這比率雖不算高，但絕不容忽視。



脂肪肝會不會不舒服？嚴重性如何？

大泡性脂肪肝本身沒有任何感覺，但是在嚴重的脂肪肝造成肝臟明顯腫大時方可能會有右上腹膨脹感。但是如果是酗酒引起的脂肪肝就可能伴有酒精性肝炎，出現肝炎的症狀，如噁心、厭食、倦怠甚至黃疸。小泡性脂肪肝則較嚴重多了，通常併有急性肝衰竭的症狀，死亡率高。有這種急症就必須住院治療。



脂肪肝如何檢查？

診斷脂肪肝最簡便又準確的方法就是超音波檢查，而且準確率高達97%。抽血檢查AST、ALT的結果通常是正常或稍高（100單位以下），若是太高，則需考慮是否合併其他原因（如病毒性肝炎）或是酒精性肝炎。