

肝臟包了油，怎麼辦？

[發表醫師] :林英欽 醫師(家庭醫學科)

[發布日期] :2006/4/10

脂肪肝可以說是現代人的文明病之一，我們每天活動所需要的能量，都是來自食物的補充，如果熱量用不完，就會堆積下來，日積月累的結果，就形成脂肪，覆蓋在心、肝等內臟器官的表面，也就是俗稱的「心包油」、「肝包油」。

一般人罹患脂肪肝多屬大泡性脂肪肝，起因於長期酗酒或營養過剩，而血脂肪過高（特別是三酸甘油酯）、過重、糖尿病、長期服用藥物（成藥、毒品、四環素、止痛藥、抗生素、類固醇等）、肝炎恢復期、減肥不當等，也都是相關的原因。

輕微脂肪肝通常不會有什麼不舒服，肝功能也大致能維持在正常範圍，但是一旦形成重度脂肪肝時，就會偶而感到肚子脹脹的，肝功能也可能出現異常，引起噁心、嘔吐、厭食、倦怠乏力、黃疸等症狀，更嚴重的變成肝硬化、肝癌（特別是酒精引起者），那就不妙了。

現在超音波檢查很普及，一看就立即知曉有無脂肪肝，既準確又不傷身體，可以說是最經濟實惠的診斷方法。萬一有脂肪肝怎麼辦？吃藥會不會好？其實，脂肪肝沒有特效藥，倒是有可以恢復正常的方法，只要能去除病因，例如減輕體重、戒酒、少吃甜食

麵食、控制好血糖、多運動等，都可以減輕脂肪肝的程度，由重度慢慢減輕到中度、輕度，甚至消失。

如果是因為體質因素，血中三酸甘油脂無論如何努力都依然偏高時，便可以考慮服用降血脂藥治療，讓三酸甘油脂下降。

千萬不要聽信廣告，買了一堆保養肝臟的藥，結果肝臟負擔更重；很多人說喝甘蔗汁有益肝病，但是高甜份的蔗糖反而會加重脂肪肝的惡化；還有些人喜歡打點滴，但是點滴富含葡萄糖，愈打只會讓脂肪肝愈嚴重，這些都是要避免的。

總之，當你肝臟包了油時，不要驚慌，趕快減少熱量的攝取、增加熱量的消耗，配合醫師的檢查，絕對可以還肝一個清新的面貌。

註：本文已刊登於中國時報

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。