

萬芳醫院消化內科卓庭毅醫師，提醒民眾以健康生活型態揮別隱形殺手「脂肪肝」

日常生活中常聽到的「脂肪肝」有兩種，酒精引起的脂肪肝和非酒精性脂肪肝，主要是因脂肪囤積在肝臟引起細胞發炎破壞引起的疾病。脂肪肝不單只是「肝包油」，長期慢性發炎造成肝纖維化，嚴重時甚可進展到肝硬化，民眾對於脂肪肝實在是不能掉以輕心。

非酒精性脂肪肝臨床上症狀多半不明顯，絕大部分是健康檢查抽血肝功能異常或腹部超音波檢查時才意外發現。目前已知代謝性症候群和脂肪肝密切相關，另外如高血壓、糖尿病、高血脂患者和肥胖者（尤其是腹部肥胖）都是高危險群，所以慢性疾病患者本身疾病的良好控制，就是預防和治療脂肪肝最佳方法。

減重和持之以恆的有氧運動是一般民眾公認最有效的方法。減重時，如何吃得健康是很大的學問，想透過吃得少來快速減肥，但讓身體長時間處於飢餓，反而影響肝臟抗氧化的功能，營養素不足則會讓身體代償性增加游離脂肪酸，造成脂肪肝惡化。有些人只吃水果代替正餐，但過多果糖和精緻的甜食也是大忌，均衡飲食、增加纖維素的含量、每餐吃七分飽都是較為理想的減重方式。【右圖：萬芳醫院消化內科主治醫師卓庭毅】



治療脂肪肝的藥物雖有像是抗氧化劑（vitamin E）、增加胰島素抗性用藥（pioglitazone）或是抗腫瘤壞死製劑（Pentoxifylline），但其安全性和療效仍有待研究。不酗酒、拒絕不必要的成藥、均衡飲食、要運動、選擇健康生活型態才能真正告別脂肪肝。

（文/卓庭毅，萬芳醫院消化內科主治醫師）