認 識 脂 肪 肝

長庚醫療財團法人 編印

壹、什麼是脂肪肝

脂肪肝是脂肪堆積於肝臟細胞，當人進食過量脂肪、澱粉及醣類時，肝臟無法清除過剩脂肪，使肝臟內的脂肪逐漸增多；當肝臟受到藥物、病毒性肝炎、肥胖與糖尿病等因素，而不能代謝脂肪時，造成肝臟堆積過剩脂肪，進而產生脂肪肝。

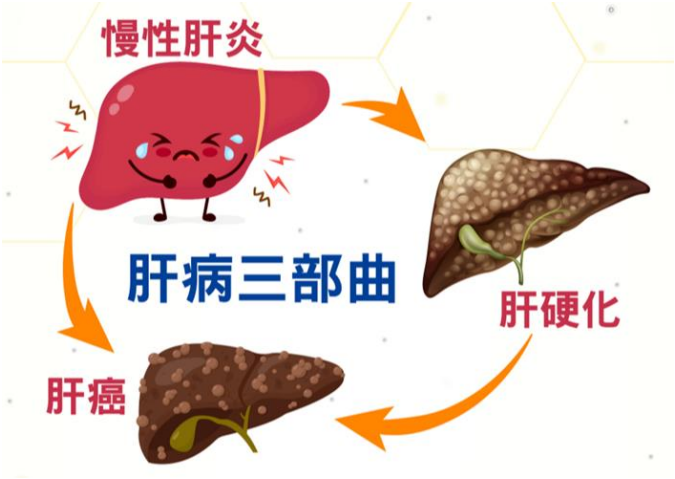
健康的肝　　脂肪肝

貳、如何診斷脂肪肝

目前診斷脂肪肝其中一種方法是腹部超音波，可判斷肝臟脂肪堆積程度，脂肪肝可分為輕度、中度、重度三種程度，如有必要，經醫師判斷，進一步診斷方式為肝臟切片、肝纖維化掃描電腦斷層及核磁共振檢查。

參、脂肪肝的併發症

一般的脂肪肝大都屬於良性疾病，只需持續追蹤及保守療法。若長期酗酒引起的脂肪肝，嚴重會引起肝炎導致肝硬化；而非酒精性脂肪肝，有少數人會發生肝纖維化、肝硬化甚至演變成肝癌。



肆、脂肪肝預防與居家照護

一、控制飲食

(一)要攝取低脂肪飲食，限制動物性脂肪和高糖類食物的攝取，包括：動物內臟、肥肉、蛋黃、巧克力、精緻甜點、油炸類食物等。

(二)選擇高蛋白及富含維生素類的食物，以滿足人體正常的能量需要，如：低脂牛奶、蝦、蟹肉、少油、豆製品、新鮮蔬菜及水果等。

(三)高纖飲食(例如：蔬菜、黑木耳、白木耳、燕麥等)可延緩糖份吸收，降低升糖指數，減少脂肪堆積。

二、運動：適當及規律的有氧運動，如：慢跑、騎腳踏車、游泳，能有效減少體內脂肪堆積，降低脂肪肝發生。

三、保持正常體重

(一)根據行政院衛生福利部國民健康署 2023 年 1 月公告國人肥胖定義，是以身體質量指數(BMI)及腰圍來判斷肥胖的標準，BMI=體重(公斤)÷身高 ^{2}(公尺 ^{2})，均是評估標準體重的指標。

(二)當 BMI 介於 18.5-24(kg/㎡)之間是屬於正常範圍，BMI 介於 24 -27 (kg/㎡)是屬於過重，如 BMI 超過 27(kg/㎡)及腰圍男性大於 90 公分、女性大於 80 公分，則屬於肥胖。

身體質量指數(Body Mass Index, BMI)對照表

成人肥胖定義	BMI (kg/㎡)
體重過輕	小於 18.5
正常	18.5-24
體重過重	過重：24-26.9 輕度肥胖：27-29.9 中度肥胖：30-34.9 重度肥胖：大於 35

伍、總結

認識自己的 BMI、測量體重、腰圍及攝取不同種類的蔬菜，遵守三少一高（少油、少鹽、少糖及高纖）的原則，以預防身體脂肪的堆積，向脂肪肝說掰掰。

陸、常見問與答

Q1：我有脂肪肝，要注意什麼嗎?

A1：脂肪肝是可恢復的，若因肥胖或喝酒等因素所引起時，應多做運動、

少吃油膩食物，以減輕體重並立即戒酒，即可能改善脂肪肝。至於其他因素引起的脂肪肝，只要能找出原因對症治療，如：控制血糖、停止對肝臟有傷害的藥物、配合飲食或吃藥控制三酸甘油脂等，也能有效改善脂肪肝。

柒、建議看診科別：胃腸肝膽科

捌、諮詢服務電話

基隆院區 (02)24313131 轉 2801、2802
台北院區 (02)27135211 轉 3321、3322
林口院區 (03)3281200 轉 2886、2896、2881
土城醫院 (02)22630588 轉 3795、3787
桃園院區 (03)3196200 轉 2041
雲林院區 (05)6915151 轉 2177 08：00～17：00
轉 2654 17：00～08：00
嘉義院區 (05)3621000 轉 3229、3230、3231
高雄院區 (07)7317123 轉 2484、2653
鳳山院區 (07)7418151 轉 2309 (星期一～五 08：00～17：00)

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。
著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 N565 10.1×20.1cm 2023 年
http://www.cgmh.org.tw