別讓脂肪肝找上你

在公司的尾牙宴上，劉帥跟好同事小胖一起享用美食。小胖說：「你看這道鵝肝料理好香，滑膩順口真好吃。」劉帥拍拍小胖的鮪魚肚說：「你知道鵝肝怎麼做的嗎？它就是鵝的脂肪肝耶。」小胖拍拍自己的腦袋：「糟糕，我記得前幾天的公司健檢報告下來說我已經有重度脂肪肝，醫師提醒我要多運動、減重跟少吃油膩的食物。」

脂肪肝顧名思義就是肝細胞內充滿油滴，導致脂肪組織堆積在肝臟中的一種情形，就是俗稱的「肝包油」。脂肪肝已經成爲一種新的文明病，由於沒有任何症狀，所以大部分的民眾，都是從健檢的報告中發現自己有脂肪肝。脂肪肝臨床上可分爲兩大類：「酒精性脂肪肝」及「非酒精性脂肪肝」。前者是因爲長期飲酒所引起的脂肪肝，因爲酒精的熱量很高，超出的熱量就會轉換成脂肪組織堆積。而後者多是因爲高油脂、高熱量的飲食習慣所造成。另外，代謝症候群、肥胖、高三酸甘油脂、糖尿病等都是危險因子。然而，體型瘦的人仍可能會有脂肪肝。

脂肪肝主要藉由腹部超音波來診斷，因爲其方便，且非侵入性。在超音波影像上脂肪肝的區域看起來會較白，且造成深部的肝組織看不清楚。依照超音波影像可以將脂肪肝分成輕、中、重度，然而會有主觀的人爲誤差。目前脂肪肝最準確的確診方式是做肝組織切片，可以用顯微鏡來判斷含有油滴肝細胞的比例，以及肝組織發炎的情形。然而由於切片具侵入性，臨床上不容易實施。其他新的影像檢驗方式如核磁共振檢查或是新一代肝纖維化掃瞄儀可以間接估計脂肪肝的比例。至於市面上常見的體脂計是檢測生物電阻，利用脂肪與水分導電率不同的原理，藉由電流通過測試者之兩極肢體，來測量體內脂肪比率。因此體脂率高並不一定代表有嚴重的脂肪肝。

脂肪肝並不只代表營養過剩，最新的研究顯示，脂肪肝本身是一種疾病，這些堆積的脂肪油滴，可能引起肝臟發炎、肝細胞壞死。肝臟持續發炎後可能造成肝纖維化，甚至走向肝硬化、肝癌。另外，過多的肝臟脂肪堆積會導致胰島素阻抗、胰島素無法被利用，增加罹患高血壓、高血脂及高血糖等代謝症候群與心血管疾病機會。在門診中長期追蹤未飲酒的脂肪肝患者，約有兩成的病人會出現肝功能（AST、ALT）上升發炎的情形，甚至有些患者

可以高達 200-300 U/L，這時我們稱此患者已從脂肪肝進展爲「非酒精性脂肪性肝炎」。

得到脂肪肝後要怎麼治療呢？若是因爲喝酒導致的酒精性脂肪性肝炎，戒酒就是最好的治療方式，患者的肝功能及脂肪肝通常會有顯著的改善。針對「非酒精性脂肪肝」或是「非酒精性脂肪性肝炎」，目前並沒有已上市的藥品，最好的治療方式是針對危險因子來改善。例如有糖尿病或是高三酸甘油脂的患者可以利用飲食或是藥物來好好控制，對於肥胖的患者則必須減重及規則運動，吃清淡低油脂的飲食。通常只要體重減輕，則脂肪肝及異常的肝指數常會跟著改善。另外，每天應該平均攝取五種蔬果，少喝含果糖飲料。因果糖在人體的代謝途徑容易合成脂肪而增加肥胖。但是吃素食的民眾也不能掉以輕心，因爲有些素食烹飪時可能使用過多油脂跟糖。對於很努力飲食控制及運動但仍有非酒精性脂肪肝的患者，新藥的研發目前露出一線曙光。Obeticholic acid 在第二期的臨床試驗中，可以改善肝臟的發炎、纖維化及胰島素的敏感性。其臨床效果及副作用仍待更大規模的第三期臨床試驗來證實。

由於飲食西化及缺乏運動，脂肪肝目前已經成爲一個越來越常見的文明病。脂肪肝長久後造成的肝臟發炎、肝纖維化是不可輕忽的問題。建議大家就從調整飲食習慣及運動開始，一起來「消脂保肝」。

內科部主治醫師　蘇東弘