

38 | 我沒有吃很油啊，為何還是脂肪肝？

脂肪肝不只是「吃太油」造成的。身體吃進去多餘的熱量，不管來自油脂、白飯麵包，還是飲料裡的糖，最後都可能變成脂肪囤積在肝臟；其中手搖飲、汽水裡常見的「高果糖糖漿」，更是比油脂還可怕的兇手。再加上缺乏運動、睡眠不足、體重與腰圍增加，都會讓肝臟越來越「油」。台灣成人約每 3 位就有 1 位有脂肪肝；好消息是，減重 5% 以上，肝臟脂肪就會開始減少。

為什麼不吃油也會脂肪肝

- **糖，尤其是果糖：**果糖幾乎全部由肝臟處理，吃太多時會直接在肝臟轉成脂肪。一杯全糖手搖飲的糖量，就超過一天建議上限的兩倍。高果糖糖漿常出現在手搖飲、汽水、果汁飲料、調味優格、醬料與烘焙點心中。
- **精緻澱粉吃太多：**白飯、白麵包、蛋糕、餅乾吃過量，多餘的熱量一樣會變成脂肪。
- **缺乏運動、肌肉量少：**肌肉是燃燒糖分的主要地方，肌肉少，多餘的糖就容易往肝臟堆積。有些人看起來不胖，但腰圍偏粗、肌肉少，一樣會有脂肪肝。
- **睡眠不足、作息不規律，**也會讓血糖與代謝失調。
- **喝酒：**酒精本身就會傷肝，和代謝問題加在一起更傷。
- **疾病與藥物：**糖尿病、高血脂、高血壓、甲狀腺功能低下、睡眠呼吸中止，以及部分藥物（例如類固醇、部分乳癌荷爾蒙藥、抗癲癇藥與心律不整用藥），也和脂肪肝有關。請不要自行停藥。

脂肪肝會不會變嚴重

大部分脂肪肝不會惡化，但約 1 到 2 成會發展成脂肪肝炎，長期可能走向肝硬化，少數甚至發生肝癌。因為它和體重、血糖、血脂、血壓息息相關，醫學上稱為「代謝性脂肪肝」：超音波發現脂肪肝，再加上下列任一項就符合。

危險因子	標準
體重或腰圍	身體質量指數 23 以上，或腰圍男性 90 公分、女性 80 公分以上
血糖	空腹血糖 100 以上、糖化血色素 5.7% 以上，或已有糖尿病
血壓	130/85 以上，或正在吃降血壓藥
三酸甘油酯	150 以上，或正在吃降血脂藥

危險因子	標準
好的膽固醇	男性低於 40、女性低於 50

符合的項目越多，脂肪肝越容易惡化，心臟血管疾病的風險也越高。

發現脂肪肝後，醫師會檢查什麼

- **抽血：**評估肝臟發炎的嚴重程度、是否合併其他代謝疾病，並排除其他可能造成肝臟發炎的疾病。
- **腹部超音波。**
- **肝臟纖維化與脂肪肝定量檢查：**過去判斷脂肪肝的輕重，多半靠超音波「看起來」的主觀印象，準確度較低，也不容易比較前後變化。本院提供肝纖維化以及脂肪肝定量檢查，用數字呈現肝臟的脂肪含量與硬度，每次追蹤的進步一目了然。
- **確認喝酒量與用藥：**請把藥袋帶來。
- 打鼾嚴重、白天很嗜睡的人，或怕冷、疲倦、變胖的人，會一併評估睡眠呼吸中止與甲狀腺功能。

減重是最有效的治療

減去體重	對肝臟的好處	以 80 公斤為例
5%	肝臟脂肪減少	減 4 公斤
7% 到 10%	肝臟發炎改善	減 6 到 8 公斤
10% 以上	肝臟纖維化逆轉的機會最高	減 8 公斤以上

速度以每週 0.5 到 1 公斤為宜，減得太快反而可能增加膽結石的機會。

飲食怎麼吃

第一優先是戒掉含糖飲料，並養成看包裝成分的習慣：出現「高果糖糖漿」「果糖」，就要提高警覺。

種類	建議少吃	可以改吃
飲料	手搖飲、汽水、果汁、含糖咖啡與奶茶	白開水、無糖茶、無糖黑咖啡

種類	建議少吃	可以改吃
主食	白麵包、蛋糕、餅乾、甜點、大量白飯麵食	糙米、五穀飯、燕麥、地瓜（白飯先換一半）
蛋白質	香腸、培根、火腿、肥肉、炸雞	豆腐、豆干、魚（一週至少 2 次）、去皮雞肉、蛋
油脂	豬油、奶油、酥皮點心、油炸食物	橄欖油、苦茶油，每天一小把無調味堅果
蔬果	果乾、加糖水果罐頭	每餐一碗蔬菜，水果每天 2 個拳頭大、不打成汁
零食	洋芋片、泡麵、甜點	無糖優格、茶葉蛋、小番茄

這種以蔬菜、全穀、魚類、好油為主的吃法，接近「地中海飲食」，是目前證據最多的護肝飲食。

運動、喝酒與咖啡

- 每週 150 到 300 分鐘中等強度運動（例如快走、騎腳踏車、游泳），再加上每週 2 次肌力訓練。**就算體重還沒下降，規律運動也能減少肝臟脂肪。**
- 少喝酒；已經有脂肪肝炎或中度以上纖維化的人，必須完全戒酒。
- 每天 2 到 3 杯無糖黑咖啡，和較低的肝纖維化風險有關，不要加糖或奶精。
- 每天睡足 7 小時。

多久追蹤一次

肝纖維化程度	抽血與超音波
沒有或輕微纖維化	每年一次
中度到重度纖維化	每 3 到 6 個月
肝硬化	每 3 個月

血糖、血脂等代謝指標，建議每年檢查一次。正在努力減重的人，也可以藉由定量檢查看到肝臟的進步。

有沒有藥可以吃

減重與運動仍是最主要的治療。已經有中重度纖維化的人，目前有核准用於脂肪肝炎的每週減重注射藥物，需要自費；合併糖尿病的人，部分降血糖藥對脂肪肝也有幫助。請醫師檢查、評估後開立適合的藥物治療。

民眾常見問題

脂肪肝會變成肝癌嗎？ 機會比 B 肝、C 肝低很多，但已經肝硬化的人風險明顯上升，所以重點是及早改善、避免走到纖維化與硬化。

脂肪肝可以完全好嗎？ 可以。只要持續減重與調整飲食，多數人的脂肪肝可以減輕，甚至消失。

有脂肪肝，可以吃降膽固醇藥嗎？ 可以，而且很重要。脂肪肝的人最常見的死因其實是心臟血管疾病，不是肝病。降膽固醇藥在一般脂肪肝病人身上可以安全使用，不要因為擔心傷肝而不吃。

吃保肝保健食品有用嗎？ 目前沒有任何保健食品被證實能治療脂肪肝。來路不明的草藥或偏方，反而可能傷肝。

立即就醫：出現眼白或皮膚變黃、肚子越來越脹大、腳水腫、吐血或解黑便、意識混亂，請立刻就醫。

回診時機

請依醫師安排的時間回診抽血、做超音波與肝臟定量檢查；正在減重的人，也可以藉由回診追蹤看到肝臟的進步。如有任何疑慮，歡迎諮詢。

本衛教單提供一般性資訊，實際檢查與治療請依醫師指示。

吉禾診所 | 新北市新店區民族路 42 號 | 電話 (02) 2916-0808