

# 脂肪肝病 (Fatty Liver Disease)



Shidlovski | Shutterstock.com

## 脂肪肝病是什麼？

「脂肪肝病」是一種「過多脂肪堆積在肝臟中」的疾病。當有過多的脂肪儲存在肝臟中時，會導致肝臟癍痕或所謂的「肝硬化」。脂肪肝很常見，超過三分之一的澳大利亞人受到其影響。

## 脂肪肝病有哪些症狀？

大多數人表示沒有任何症狀。脂肪肝很少引起腹痛和疲勞，亦不會引起噁心或脂肪食物不耐受。然而，脂肪肝時常會導致肝臟血液檢查結果輕微異常。

## 為什麼脂肪肝需要治療？

患有脂肪肝的人，有更高的風險罹患心臟病、中風、腎臟病，甚至癌症。某些人的脂肪肝會演變為肝硬化。若演變成肝硬化，可能導致腹部腫脹、出血、意識混亂，以及罹患肝癌的風險增加。

## 脂肪肝的成因為何？

脂肪肝並非單純由食用高脂肪食物引起，它通常與體內長期經歷的一連串因素有關，例如：

### 最常見的原因

- 體重增加，尤其是腰部肥胖（每10名肥胖者中約有7名患有脂肪肝病）
- 第2型糖尿病或胰島素抵抗
- 高血膽固醇和高三酸甘油酯
- 過量飲酒

### 較不常見的原因

- 甲狀腺功能低下
- 特定藥物
- 多囊性卵巢症候群（PCOS）

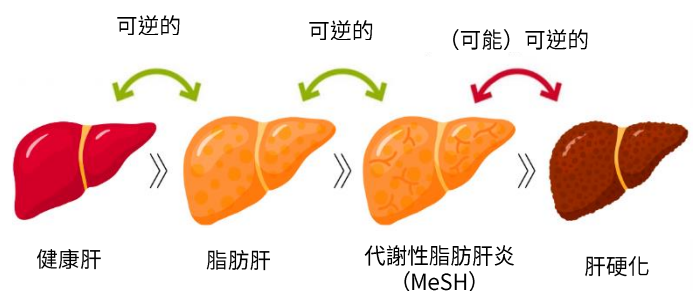
## 什麼是MAFLD（代謝[功能障礙]相關的脂肪肝病）？

MAFLD，以前又稱為非酒精性脂肪性肝病，是最常見的脂肪肝病形式。脂肪肝的嚴重程度可從輕微無炎症（無損傷）到出現肝臟炎症（脂肪性肝炎）。

MAFLD 與胰島素抵抗有關，胰島素是一種體內產生的激素，其作用為維持血液中糖分含量處於正常範圍。如果您有胰島素抵抗，您的身體便對胰島素的作用無其應有的靈敏反應，血糖指數則可能因此超出正常範圍。您可以透過減輕體重和增加運動量來降低胰島素抵抗。

代謝性脂肪肝炎（MeSH）是一種慢性疾病，是由於肝臟中過多的脂肪導致肝臟發炎。

代謝性脂肪肝炎會緩慢惡化，如果您同時患有其他的肝臟疾病，例如 C 型或 B 型肝炎，又或者您過度飲酒，則更有可能成為問題。某些患者的肝臟可能逐漸形成癍痕，並轉變為更嚴重的慢性肝病，例如肝硬化或肝癌。



marina\_ua | Shutterstock.com

代謝性脂肪肝炎通常發生在體重過重和/或第 2 型糖尿病患者身上；這些人較常出現高血脂（膽固醇和三酸甘油酯）的情況。因此，您應盡可能控制這些風險因子。

## 如何診斷脂肪肝？

脂肪肝病通常不會引發症狀，所以許多人是在接受常規血液檢查後，才得知自己患有脂肪肝病。驗出脂肪肝後，通常會透過超音波檢查和更深入的血液檢查，來排除其他可能原因。

肝臟成像部分也可以採用 CT 掃描（電腦斷層掃描）或 MRI 掃描（核磁共振檢查）等形式。現今，可透過「肝纖維化掃描（FibroScan - 類似超音波檢查）檢測肝臟脂肪和癥痕組織，部分醫學中心有提供此項服務。

您的醫師可能會建議您進行肝臟切片檢查。切片檢查可透過顯微鏡檢視肝細胞，以評估脂肪堆積程度、發炎程度，以及更詳細地評估肝臟癥痕的狀況。

## 若患有MAFLD或脂肪性肝炎該怎麼辦？

目前沒有能夠治療 MAFLD 的批准藥物或手術。然而，透過改變飲食和運動習慣，能有效改善 MAFLD。

- 做好事前計畫在開始減重的2個月內確實維持計畫，更有助於良好習慣的長期維持。
- 體重過重者若減掉當前體重約4%到10%，能夠延緩病情進程，甚至逆轉肝臟損傷。
- 合理之減重幅度為每週減少約0.8至1公斤。
- 女性的理想腰圍為80公分以內，而男性的理想腰圍為94公分以內。
- 每週進行3至5天中等強度以上的有氧運動（總計150分鐘以上）。此類有氧運動包括快走、騎自行車、團體運動和跳舞等活動，而這些運動的難度

對您而言應介於「有點困難」（評分為3-4/10）跟「困難」（評分為5-6/10）之間。

- 每週進行2至3天的阻力運動，這包括重力健身器材之使用、負重運動或自身體重運動。在您嘗試減重時，阻力運動對維持肌肉量特別重要。理想之負重範圍為可以舉起至少8次但不超過12次的阻力或重量。您可考慮向經認證的運動生理學家 ([www.essa.org.au](http://www.essa.org.au)) 諮詢，以獲得符合個人需求的專業鍛鍊協助。
- 瞭解有氧運動有助於體重管理，即使體重不變，也有益於肝臟健康。運動有助於改善許多與 MAFLD 相關的疾病（例如糖尿病和高血脂），並使人們感覺更好。
- 每日食用大量蔬菜、全穀物、堅果、魚類和海鮮、特級初榨橄欖油和水果，維持健康飲食。
- 避免過度加工的食品。
- 積極控制糖尿病和膽固醇。用於糖尿病和膽固醇的藥物可降低肝臟受損的風險。服用醫師開立的處方藥物。
- 避免或減少飲酒。
- 戒菸。
- 不服用非醫師開立的處方藥物。
- 進行必要的調整並保持。請您的醫師安排定期檢查。如此，您可以期待更健康的生活。

## 我嘗試了但體重沒有下降

沒有關係！若您調整飲食方式並經常運動，即使體重不變，肝臟脂肪仍會減少。您的醫師或營養師可針對飲食習慣／飲食方式，或是否有藥物可輔助減重，為您提供合適的建議。「地中海飲食」和「間歇性禁食」等方式可幫助一些 MAFLD 患者降低發炎程度，且是可與您的醫師或營養師討論的不錯選擇。

# Mediterranean Diet Pyramid

適時適量

葡萄酒



每天

水



Illustration by George Middleton

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust • www.oldwayspt.org

具轉載許可之地中海飲食金字塔：Oldways, [www.oldwayspt.org](http://www.oldwayspt.org)

## 總結

脂肪肝病在澳大利亞極為常見。大多數患有脂肪肝的人，可透過簡單而持續的生活方式來改善健康，例如提高食物品質、增加日常運動和減少飲酒量。

欲瞭解更多您可以為肝臟做出的改變，或有任何問題或疑慮，請諮詢您的醫師。

## Intermittent FASTING



Levasw | Shutterstock.com

## 特別感謝

本資料內容由以下專業醫療人員於 2021 年審閱並更新：

Shyam Nagubandi 博士，澳大利亞新南威爾斯州悉尼的悉尼大學和 Blacktown 醫院胃腸病學家、肝臟病學家和臨床講師

Ingrid Hickman 副教授，澳大利亞昆士蘭州布里斯本的 Princess Alexandra 醫院營養與營養學科首席研究員

Shelley Keating 博士，澳大利亞昆士蘭州布里斯本的昆士蘭大學人體運動與營養科學學院澳大利亞國家健康醫學研究委員會 (NHMRC) 早期職業研究員

Nathan Johnson 副教授，澳大利亞新南威爾斯州悉尼的悉尼大學醫學與健康學院副教授

Jacob George 教授，澳大利亞新南威爾斯州悉尼 Westmead 醫院和悉尼大學 Westmead 醫學研究所 Storr 肝臟中心

如有與複印和權利相關之請求與疑問，請寄送至：澳大利亞胃腸病學會 (GESA) Level 1, 517 Flinders Lane, Melbourne VIC 3000 | 電話：1300 766 176 | 電子信箱：gesa@gesa.org.au | 網頁：http://www.gesa.org.au

本文件由澳大利亞胃腸病學會精心編製。澳大利亞胃腸病學會與本資料之其他編輯人員，不對因使用或依賴本資料內容而造成之任何傷害、損失或損害承擔任何責任。本資料單內容受版權保護。您只能在未更改形式之前提下，下載、展示、列印和複製此資料單（並保留此通知），提供個人、非商業用途或組織機構內部使用。我們保留 1968 年版權法允許用途外之所有權利。© 2022 年澳大利亞胃腸病學會 ABN 44 001 171 115。