

# 告別脂肪肝

◎台北長庚中醫內兒科主任 江昆壕



## 學歷

台灣大學醫學院生理學研究所碩士

## 專長

病態性肥胖及相關併發症（脂肪肝、代謝症候群、高血脂症、痛風、第2型糖尿病、高血壓、膽囊疾病、不孕、經期失調、睡眠呼吸中止症、退化性關節炎）、肝膽腸胃疾病、耳鼻喉疾病

**39** 歲的楊先生，身體質量指數（BMI）為 43.2，患有高血壓、重度脂肪肝併發脂肪肝炎、高尿酸血症，2017 年 6 月開始至本院中醫門診就診，遵守中醫飲食衛教與按時服用中藥，2018 年 1 月追蹤肝炎指數與尿酸，皆已恢復正常，5 月肝纖維化掃描顯示已無脂肪肝跡象，BMI 降至 34.2。

## ● 造成脂肪肝的原因

脂肪肝是指肝脂肪含量超過 5% 以上，也就是一般民眾所說的粉肝或肝包油，大致上可分為兩類：酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。脂肪肝常見的原因如下：

- 1. 飲酒**：若是男性每日飲用酒精總量在 20~40 克以上，女性每日飲用酒精總量在 20 克以上時，所發生的脂肪肝可稱為酒精性脂肪肝。長期酗酒可能會導致急性或慢性脂肪肝炎、合併肝纖維化、或合併肝硬化、甚至肝硬化後產生肝癌。病人若合併慢性 B 型或 C 型肝炎病毒感染，則會加重及加速肝臟的惡化。即使是正常人，在短期內大量飲酒，也會產生脂肪肝。
- 2. 肥胖**：攝取過多的營養及熱量，加上運動量不足，就容易導致肥胖。身體無法消耗過多熱量，會自然轉化成脂肪，囤積在肝臟與脂肪組織之中。台灣地區的脂肪肝多半肇因於肥胖。
- 3. 血脂肪過高**：血脂肪所指就是血液中的油性物質，

包括三酸甘油酯和膽固醇。血脂肪代謝異常會引起脂肪肝。根據研究顯示，脂肪肝與三酸甘油酯代謝異常的相關性較高，尤其是血清三酸甘油酯大於正常上限 2 倍以上的病人。

4. **糖尿病**：糖尿病是因為胰島素分泌或是作用上有缺陷而導致高血糖的一種代謝性疾病。全身血糖代謝異常，會影響肝臟內脂肪代謝，因而形成脂肪肝。如果糖尿病控制不良且明顯肥胖時，脂肪肝合併肝纖維化或肝硬化的機會就會增加。
5. **慢性 C 型肝炎**：根據研究，C 型肝炎病毒所製造的蛋白質，會導致肝臟細胞脂肪代謝異常，進而形成脂肪肝。由於慢性 C 型肝炎病毒感染與脂肪肝均有可能導致肝功能的異常，進而產生併發症，因此治療慢性 C 型肝炎可以改善肝功能以及脂肪肝。
6. **藥物**：目前已知至少有數十種藥物會引起脂肪肝或是脂肪肝炎，包括賀爾蒙類藥物（類固醇如：prednisone, hydrocortisone、女性賀爾蒙如：tamoxifen）、巴比妥類鎮定劑、化學治療藥物、抗愛滋病藥物及心臟科藥物如：amiodarone 等。
7. **其他**：甲狀腺機能亢進、高尿酸血症、庫欣氏症候群、先天性代謝疾病、消化道繞道手術或廣泛性腸切除手術、環境毒素、斷食或快速減重、全靜脈營養、發炎性大腸疾病等。

## ● 脂肪肝的診斷

脂肪肝的診斷大多可藉由腹部超音波檢查而獲得，診斷準確率可高達 97%。脂肪肝若合併有肝細胞壞死及發炎細胞的現象則稱為脂肪肝炎，若合併肝臟內纖維組織的增生則稱為脂肪性肝纖維化，甚至是脂肪性肝硬化。

## ● 多數患者為單純脂肪肝

脂肪肝是一種相當常見的疾病，肥胖的人約 60~70% 有脂肪肝，苗條的人約 35% 有脂肪肝。大多數脂肪肝患者是屬於單純脂肪肝，經過多年的追蹤後，肝臟功能並無太大的變化，預後相當良好，只有少數脂肪肝炎會有進行性肝病，若沒將引發的因素適時加以去除（例如：持續酗酒、體重控制不佳、糖尿病或高血脂控制不良、持續使用可疑藥物等），部分患者會發展成肝硬化及肝癌。因此所有的脂肪肝都應該定期追蹤。

脂肪肝本身是一種現象或是警訊，具有多種形成原因，必須針對各種不同病因進行治療，才能改善脂肪肝狀態。大多數的脂肪肝患者都有其個別原因，運用各種不同的治療模式矯正其病因，通常可以改善脂肪肝病情。

## ● 以中醫治療脂肪肝

中醫認為脂肪肝的成因，是由於飲

食失調、勞逸過度、先天不足等原因，致使肝氣鬱滯、脾失健運、濕濁內生、氣滯血瘀，鬱積於肝而發為脂肪肝。治療方面應該從飲食習慣與生活作息著手，避免會傷害身體臟腑與氣血的飲食內容與生活作息，讓臟腑氣血不再受傷，再輔以中藥治療，補養臟腑、調理氣血，使得臟腑氣血功能恢復正常，脂肪堆積在肝臟的情況才能有機會逐漸改善。

### ● 脂肪肝患者注意事項

脂肪肝病人有一些須要注意的重點如下：

1. **酒精**：不要飲酒，是最佳上策。若是無法避免，至少不要過量。男性每天飲酒量不應超過 2 個酒精當量，女性每天飲酒量不應超過 1 個酒精當量（每個酒精當量為 10 公克純酒精）。
2. **減肥**：台灣地區脂肪肝多半肇因於肥胖，所以減肥也同時會改善脂肪肝。中醫認為肥胖是一個本虛標實、虛實夾雜的複雜病態，牽涉到五臟六腑功能失調、氣血津液失常與陰陽失衡，治療的重點在於先補養臟腑陰陽與調理氣血津液，目的在於恢復臟腑陰陽與氣血津液的正常功能狀態，當身體健康與新陳代謝速率逐漸恢復時，體重自然會逐漸下降。此種減肥策略的好處是一不傷身、無副作用、

無併發症、不會引起不適的症狀，要訣在於先恢復身體健康，身體健康與體重成反比。

3. 控制好各種慢性疾病，如：糖尿病、高血脂症、慢性病毒性肝炎、高尿酸血症。
4. 若您有長期服用藥物，請記得告訴醫師，您患有脂肪肝並請教醫師目前所服用的藥物，是否有須要調整。
5. 定期追蹤肝臟情況。
6. 適當運動。

### ● 別輕忽脂肪肝

脂肪肝是一個常見的疾病，除了有惡化成肝硬化及肝癌的風險，也常同時存在其他慢性疾病，是值得大家重視的健康問題。當您有脂肪肝時，注意上述 6 項重點，再配合中醫治療，可以幫助您改善脂肪肝，恢復健康。☺

