

脂肪肝

當血中游離脂肪酸過多，或肝內脂肪酸合成增加，氧化減少等因素皆會引起肝內脂肪酸堆積，肝內脂肪酸會轉化成三酸甘油酯和蛋白質結合而成為非常低密度脂蛋白，將肝內脂肪帶出；若蛋白質缺乏而導致肝內脂肪堆積，就會形成脂肪肝。

一、何種人易有脂肪肝

1. 長期高膽固醇飲食、肥胖、糖尿病控制不良。
2. 高血脂或長期蛋白質缺乏。
3. 酗酒。



二、症狀

症狀輕微時有全身倦怠、食慾不振的症狀出現，不過，很少發生黃疸。脂肪肝患者在檢查肝機能時，只呈現輕度的異常。症狀的變化通常也良好，但若飲多量的酒，可能惡化成肝病變。

三、診斷

脂肪肝沒有特殊的自覺症狀，也較少出現一般肝病的症狀，在肥胖、糖尿病和喝酒的患者，若理學檢查發現肝腫大，而血液檢查有輕微肝功能異常，就應懷疑是脂肪肝，影像檢查：如超音波，電腦斷層攝影，核磁共振等檢查，當影像檢查還無法確定時，則需肝切片加以證實，超音波是最常用的診斷工具。

四、飲食原則

1. 避免攝取過量油脂和脂肪含量高的食物。
2. 適量攝取蛋白質含量高的食物，如肉、魚、豆、蛋、奶類。
3. 飲食方面可減少脂肪、糖類攝取、增加蛋白質質量為主，或使用減少肝臟脂肪的藥物，這樣大部份患者，可恢復正常；切忌飲酒。
4. 控制每日攝取的總熱量，以維持標準體重。
5. 在攝取量容許範圍內，宜採用五穀根莖類等澱粉食物，避免蛋糕、糖果、加糖類罐頭等甜食。

五、治療及預後

治療的原則是針對產生脂肪肝的原因而對症治療。例如：適當的飲食控制、減肥、控制血糖、戒酒等。例如：喝酒引起的脂肪肝，若戒酒加上適當的飲食，4-8 週後可恢復。但如繼續喝酒而導致肝硬化，則無法回復。非酒精性脂肪肝很少會導致肝硬化，預後較佳。