

有效消除

脂肪肝

文章來源：腸胃肝膽科李政澤醫師

● ● 什麼是脂肪肝? ● ●

肝臟因過量飲酒、肥胖、糖尿病、藥物、懷孕等成因導致肝細胞中過多脂肪堆積的疾病，近數十年來隨著病毒性肝炎的有效控制以及現代人飲食生活習慣的變化，脂肪肝已經變成世界各國引起末期肝病的主要成因之一。

● ● 脂肪肝會造成什麼健康問題? ● ●

當肝臟脂肪堆積超過人體能夠調控的限度時，便會引起肝臟的慢性發炎，長期發炎會導致肝臟逐漸纖維化甚至進展到嚴重肝硬化，後續併發的感染、腸胃道出血、肝腦病變、肝癌甚至會危及生命，對國人健康造成嚴重影響。

● ● 該如何診斷脂肪肝? ● ●

一般民眾常因健康檢查發現肝指數升高前來就醫，初步可以用超音波評估，如果影像上符合脂肪肝的表現且病人合併有心血管代謝疾病風險因子 (1)肥胖: BMI>23，男性腰圍90公分以上或女性腰圍80公分以上 (2)高血糖 (3)血脂異常 (4)高血壓超過130/85mmHg，基本上可以確診為脂肪肝患者，如果超音波評估有困難，可以考慮核磁共振造影檢查或者是肝臟切片。

● ● 被診斷脂肪肝應如何追蹤治療? ● ●

脂肪肝病患最重要的是要評估肝纖維化的程度並定期追蹤，若嚴重纖維化甚至肝硬化的病人因肝癌風險上升更要定期癌症篩檢。治療的部分，目前針對脂肪肝的藥物治療十分有限，美國2024年批准Resmetirom使用在脂肪肝病人但目前尚未引進台灣，部分糖尿病藥物例如GLP-1受體致效劑、SGLT2抑制劑、Thiazolidinedione類藥物研究雖顯示對脂肪肝控制有幫助，但目前仍無法當作主流藥物治療。脂肪肝的控制最重要的是還是生活型態的調整：(1)戒酒，特別是在肝纖維化嚴重病患 (2)減重，至少5-10%的體重才能看到明顯改善 (3)運動，建議每周150分鐘以上中等強度運動 (4)飲食控制，卡路里控制、地中海飲食、以及適量咖啡攝取，都被證實對改善脂肪肝有幫助。



● ● 醫師介紹
網路掛號QR-CODE

● ● 消化內科李政澤醫師
門診時間：每星期三上午