營養午餐文宣教育

不喝酒，非酒精性脂肪肝找上門？楊建華醫師：6大高危險群防中鏢

「肝不好，人生變黑白」！台灣是肝病的高流行國家，尤其近幾年高熱量、少運動的生活型態更是造成脂肪肝盛行率高達三成。不少人以為只要不喝酒、不吃高熱量食物就不用擔心脂肪肝問題，卻忽略就算不喝酒，非酒精性脂肪肝依舊可能找上門。究竟什麼是「非酒精性脂肪肝」？如何判斷自己是否為高風險一族呢？

什麼是非酒精性脂肪肝？

所謂「非酒精性脂肪肝」是根據組織學或影像學的檢查發現，若肝臟裡面有5%以上的肝細胞存在脂肪變性（意即細胞脂肪量佔肝臟重量的5%以上），且排除藥物、感染或是過量酒精等情況，才能稱為非酒精性脂肪肝。非酒精性脂肪肝患者在台灣人口中的佔比算是蠻高的，根據不同的研究顯示，罹患率大約在15%~45%。

非酒精性的脂肪肝病可分為兩種

- ✦ **非酒精性脂肪肝**：已經形成脂肪肝，但肝臟沒有發炎的狀況。
- ✦ **非酒精性脂肪肝炎**：如果肝臟細胞被破壞的情況更嚴重，可能就會發展成非酒精性脂肪肝炎，表示肝臟已經發炎了。如果沒有妥善治療並及時管理健康狀況，那麼距離「肝纖維化」（肝臟產生類似疤痕組織）就不遠了，嚴重的情況下，有可能演變為肝硬化或肝癌。

非酒精性脂肪肝形成原因

- 1.代謝問題**：這是導致非酒精性脂肪肝的最大原因，尤其以肥胖、糖尿病（以及糖尿病前期產生胰島素阻抗的階段）、高血壓、高血脂（高膽固醇或三酸甘油酯過高）容易因代謝問題進一步形成脂肪肝。
- 2.腸道菌叢失衡**：由於非酒精性脂肪肝的病人常攝取高油脂及高果糖食物，這些食物容易導致腸道菌叢失衡，進而影響腸肝之間的循環，這些失衡的腸內菌會產生毒素，造成脂肪堆積在肝裡面。
- 3.遺傳因素**：有些人會因為基因遺傳，導致非酒精性脂肪肝的發生。
- 4.其他原因**：例如甲狀腺功能低下、腦下垂體功能不足、睡眠呼吸中止症候群、女性多囊性卵巢、缺乏運動等。

非酒精性脂肪肝 6大高危險群

- 1.體重過重者**：BMI 大於 25 就要小心，可能會產生胰島素抗性，甚至出現高血壓、高血脂等代謝問題，造成脂肪堆積在肝細胞裡面，不容易代謝出來。
- 2.喜歡吃甜食和高油脂食物的人**：容易造成蛋白質攝取不足，也容易造成非酒精性脂肪肝。
- 3.C 型肝炎病人**：C 型肝炎容易有脂肪堆積的情況，因此容易造成非酒精性脂肪肝。
- 4.糖尿病患者**：不但要擔心有脂肪肝的問題，還要擔心「脂肪胰」的問題，因為患者內臟器官堆積脂肪，導致功能異常。
- 5.部分藥物使用者**：例如類固醇、乳癌用藥，也可能會造成非酒精性脂肪肝。
- 6.過度節食的減肥者**：過度減肥時，脂肪溶解讓游離脂肪酸增加、進入肝臟堆積；因此建議減重要適度，每週減少 0.5~1 公斤。

非酒精性脂肪肝的診斷方法：大部分有非酒精性脂肪肝的人是沒有症狀的，因此很容易被人們忽略，唯有靠定期抽血檢查、影像學檢查才有辦法診斷出來。[聯安診所超音波室主任楊建華醫師](#)表示，非酒精性脂肪肝的診斷方式主要分為以下四種：

- 1.血液檢查**：包括檢查血紅素、白血球、血小板、肝功能指數（GOT、GPT）、空腹血糖值、糖化血色素、膽固醇、三酸甘油酯、C 型肝炎病毒等。
- 2.肝纖維化指數(Fibrosis 4 Score，簡稱 FIB-4)**：抽血後以公式計算來分辨肝臟纖維化的情況，這 4 項包括透過輸入年齡、GOT、GPT、血小板 4 個項目到計算公式就可以計算出來。
- 3.影像學檢查**：**a.傳統腹部超音波檢查** **b.高階影像檢查**
- 4.肝穿刺切片檢查**：當上述檢查無法測出確切結果時，可能會建議安排肝穿刺切片檢查，分辨裡面肝組織的情況。但因為它是侵入性檢查，有一定的風險存在，一開始不會建議這樣做，只有到最後需要靠肝穿刺切片來確認發炎及疤痕之徵兆的情形下才會進行。

[楊建華醫師](#)提醒，肝臟是沉默的器官，若肝臟開始有病徵時，通常已經是很嚴重的程度，因此不管多麼忙碌，還是要記得每隔一段時間就要固定做抽血及身體健康檢查，才能夠早期發現問題，及早治療，避免惡化。

參考資料:華人健康網