

陳先生（化名）平時喜歡飲用含糖飲料，也嗜吃高油、高糖食物，又不愛運動。在一次例行的健康檢查發現肝功能異常，腹部超音波呈現中度脂肪肝。

脂肪肝已經漸漸成為常見的文明病之一。依照其嚴重程度可分為：脂肪肝、脂肪性肝炎、肝硬化，近幾年也有導致肝癌的病例報告。

◎臨床特徵：脂肪肝通常沒有明顯的症狀，少數人當肝功能異常時，會有倦怠、嗜睡、食慾不振、噁心感、右上腹部不適或皮膚搔癢等現象。

嚴重的病人也會出現黃疸、腹水、水腫、肝昏迷或上消化道出血等併發症。

◎致病原因：酒精並非致病的原因，通常肥胖、糖尿病、高血脂症、高血壓是導致脂肪肝的主要原因，某些藥物（包括類固醇或荷爾蒙製劑）、或是化學產物（例如：有機溶劑及二甲基氟化物等）也會導致脂肪肝。

這裡所指的糖尿病，是指第二型糖尿病，也就是因後天肥胖造成的糖尿病。

◎臨床診斷：大部分的病人會出現肝功能異常，一般沒有明顯的症狀或不適。

影像學的診斷包括腹部超音波、電腦斷層掃描、核磁共振掃描等，但是都無法了解疾病的嚴重程度。

病理切片是診斷此病必要的方法，在腹部超音波的監測下，用細針抽取少量肝臟組織是相當安全的，只要術後能有充分的臥床休息，一般人大都不會有任何的併發症，更不需為此而過度恐慌。

◎治療與處置：控制體重、血壓、血糖及血脂肪是首要的工作，因此適度的運動、飲食及生活習慣的調整是十分重要的。

一般建議的減重進度是每週約 1 至 1.5 公斤，假如減重速度過快時，容易引發膽結石的疾病，甚至引發肝衰竭等併發症。

針對體重過重的病人（即 BMI 值大於 30，但無其他危險因子；或 BMI 值大於 27，但有糖尿病、高血壓、高血脂症等危險因子），適度的減重之後（約原本體重的 10%），肝功能和脂肪肝的程度通常可以得到改善。

如果未見改善的病人可在醫師指導下，使用適量的減重藥物。需注意的是，沒有藥物是被證實可以直接改善或恢復已被破壞的肝細胞。

藥物治療主要是透過藥理的機轉，防止肝細胞繼續受到損害，並抑制可能會造成脂肪肝的因素。

最近一些研究報告發現，針對不同的致病原因，某些降血脂藥、降血糖藥、利膽藥或抗氧化劑，可以有效的控制脂肪肝的進展，進而改善肝功能。

●預後：一般的病人只要適度控制體重、血壓、血糖或血脂肪，定期接受抽血檢查肝功能及腹部超音波追蹤，通常都會有不錯的預後結果。若不幸導致肝硬化或肝衰竭的病人，只有肝臟移植。（作者為汐止國泰綜合醫院胃腸肝膽科醫師）