



# 肥胖 營養過剩 可致脂肪肝

飲食失衡、缺乏運動除了可使人發胖外，肝臟也會因積聚過多脂肪酸而造成脂肪肝，嚴重可誘發成肝硬化，甚至肝癌。本港患上脂肪肝的人數愈來愈多，據香港大學李嘉誠醫學院內科學系估計，本港目前約有10%人口，即約70多萬人患上脂肪肝。由於沒有病徵，一旦形成重度脂肪肝時便為時已晚。香港大學李嘉誠醫學院聯同3間公立醫院合作進行一項大型研究，並已收集了5,000名市民的肝臟資料，現正進行分析，希望有助了解港人實際患病情況。



撰文：  
香港大學李嘉誠醫學院  
內科學系  
臨床助理教授  
許志堅醫生

港人生活富裕，運動不足，所以患有營養過剩、過度肥胖、高血脂、糖尿等疾病的機會亦越來越高。加上香港人常外出用膳及應酬頻繁的生活方式，導致脂肪肝的發生率普遍提高。

據香港大學李嘉誠醫學院資料分析，以過去10年的觀察顯示，患上非酒精性脂肪肝的人愈來愈多，患者中尤以40歲以上的女性居多，估計本港目前有超過10%人口患病；西方國家約有20%人患病；亞太區及中國亦有

10%人口患病。

甚麼是脂肪肝？

「脂肪肝」這個名詞是一般通俗的說法，但在醫學用語上則稱為「肝細胞的脂肪變性」，是表示肝臟細胞內有過多的脂質聚積，而整個肝臟內的脂肪量也超過正常量的情形。

正常肝臟的脂肪量大約是整個肝臟重量的2至5%，如果脂肪超過該百分比重量時，就是脂肪肝。

脂肪肝主要是因為三酸



進食過多肥膩的食物，會增加患脂肪肝的風險。

(Getty Images)

甘油代謝異常，使得肝細胞質囤積過多的脂肪顆粒，而影響細胞質本身的功能，導致肝機能異常所致。

根據臨床報告顯示，80%的脂肪肝患者，絕少有症狀出現，只有少數人士會出現上腹部飽脹、食慾不振或全身倦怠等現象。由於此症初期沒有症狀，接受肝功能檢查可能正常，肝也未必腫大，很容易被人忽視。部分脂肪肝病人，更有可能演變成肝臟發炎和纖維化，可引致肝衰竭、肝硬化和肝癌，因此需小心防範。

導致脂肪肝的因素

在香港，脂肪肝患者大部分是因為肥胖或營養過剩和喝酒所引起。除了上述幾種情形外，慢性肝炎和肝硬化也會有脂肪積聚於肝臟的情形。

糖尿病也會引起脂肪肝，此外，在飢餓環境下，使用藥物、中毒、懷孕、內分泌疾病等也會引起肝臟的脂肪變質，但這些情形較不常見。而身形纖瘦、體重適中的年輕人也可以患病，大多數患者初期並沒有明顯病徵，須從血液化驗才得知是

否患病。患病後期常會有噁心、嘔吐、厭食、倦怠乏力及黃疸等徵狀。

以下六種人士屬於患脂肪肝高危一族：

- 1) 肥胖人士**  
進食過多肥膩的食物，又缺乏運動，以致營養過剩及身型肥胖。肥胖性脂肪肝的患者腹壁脂肪較厚。
- 2) 恢復中的肝炎患者**  
肝炎患者由於剛剛恢復，不能參與大量活動，如若進食過多高熱量食物，加上原本肝功能已受影響，所以容易形成肝炎後脂肪肝。
- 3) 糖尿病患者**  
糖尿病患者容易因糖類代謝異常，使肝糖貯存減少、肝中脂質增加，而導致糖尿病脂肪肝。
- 4) 嗜酒者**  
長期酗酒會導致酒精中毒、肝臟對脂質代謝的功能障礙，使肝內脂質囤積，稱為酒精性脂肪肝。這類病人若不戒酒，或會變成肝硬化或肝癌。
- 5) 濫用藥物者**  
喜歡亂服成藥、施打毒品及長期使用四環素、金黴素、止痛藥、抗生素或抗結

核菌等傷害肝細胞的藥物，會引致脂蛋白合成障礙及脂蛋白從肝內排除受阻，而引起藥物性脂肪肝。這類病患將導致肝硬化、肝衰竭而死亡。

6) 營養不良者

長期厭食、飢餓或營養吸收不良的人，全身的脂肪需被燃燒，使大量脂肪進入肝臟，等待代謝。但因長期缺乏蛋白質會導致脂質代謝異常，使脂肪囤積肝臟。這種營養缺乏性脂肪肝，較常見於使用減肥方法不當的人。

脂肪肝的檢查及治療

診斷方面，使用超音波掃瞄脂肪肝準確性可達97%。由於近年來罹患脂肪肝的人數不斷上升，所以最好的預防方法，就是定期接受肝臟超音波檢查。

過去，影像學檢查並不發達的時代，要診斷脂肪肝，須進行肝穿刺。而目前超音波和電腦斷層攝影檢查，則可直接從螢幕上觀察肝的變化。

目前，醫學界沒有藥物能專門醫治脂肪肝。當知道脂肪肝是因為喝酒或肥胖的

原因所引起時，應立即戒酒和多運動及節食以減輕體重，如此，脂肪肝就自然會消失，不需要藥物治療。如有其他特殊的原因時，應即對其原因的疾病加以治療。不要隨便服藥，因為藥物需經過肝臟代謝，沒有治療效果而多餘的藥物反而會給肝臟額外的負擔。另外，因體質關係導致的血中三酸甘油酯偏高，則需用醫生處方的降血脂藥物。

此外，肥胖者應配合運動及改變飲食習慣。不僅要少吃油膩的食物，同時也應該減少高澱粉類食物的攝取（例如米飯、馬鈴薯、麵包、饅頭、甜食等），以免熱量過多消耗不掉，變成三酸甘油酯囤積在肝臟，加重脂肪肝。

香港大學李嘉誠醫學院正進行一項非酒精性脂肪肝研究，港大並會與瑪嘉烈醫院、伊利沙伯醫院及屯門醫院合作進行一項大型調查，目的是了解本港實際患上脂肪肝的人數及乙型肝炎與脂肪肝的關係等，較早前已收集5,000名市民的肝臟資料，現正進行分析，預計兩年內完成。



肥胖或營養過剩可引致脂肪肝，嚴重者更可誘發肝硬化，甚至肝癌。