

脂肪肝治療

中國人一向重視「保肝」之道，因此常聽見別人說不要捱夜、飲酒，以免「傷肝」。其實，大家對肝臟的認識有多深？「脂肪肝」、「肝硬化」等名稱，你又了解多少？

肝臟的作用

肝臟是人體最大的器官，也是最重要的器官之一。它位於身體腹腔上右方，被肋骨遮蓋及保護著。肝臟屬消化系統，功能廣泛，其中包括：

- 儲存肝醣
食物中的醣類是身體能量來源之一。在消化過程，醣類會被分解成葡萄糖，由小腸吸收，運送至肝臟。肝臟會把葡萄糖轉化成肝醣以作貯存，不時為身體提供能量。
- 製造膽汁
肝臟負責製造膽汁，主要成份包括膽汁色素、膽酸及膽固醇。膽汁能協助消化和吸收食物中的脂肪。
- 分解毒素
肝臟能「排毒」，把新陳代謝中產生的廢物、多餘的藥物等分解，方便排出身體。

正常肝臟的功能超卓，即使把80%肝臟切除了，餘下的20%已足夠人體機能正常運作，輕微的肝臟問題可謂不會影響肝功能。話雖如此，肝臟運作也有可能受脂肪肝、肝炎等問題影響；一但問題惡化至肝硬化，肝臟組織將永久受損。

脂肪肝是甚麼？

受西方「高脂」飲食文化影響，「脂肪肝」在歐美等地較普遍，於近年也開始影響亞洲地區。脂肪肝一般可分成「酒精性脂肪肝」(Alcoholic fatty liver disease)和「非酒精性脂肪肝」(Non-alcoholic fatty liver disease)兩大類。酒精引起的脂肪肝，顧名思義是由於患者喝酒過量而致。至於不喝酒的人，也可能因為不健康的飲食習慣，或服用某些藥物，令脂肪肝出現機會提升。高危患者的特徵包括：過重或肥胖(可參考BMI指數)、膽固醇及三酸甘油酯偏高、未能有效控制糖尿病等。長期服用類固醇、含雌激素之避孕藥等，也會增加脂肪肝的風險。

健康的計時炸彈

早期的脂肪肝沒有症狀、沒有痛感，也未必會出現如黃疸般明顯的肝病特徵。不過，這沉默的疾病卻不能忽視。肥胖患者須注意和脂肪肝息息相關「代謝綜合症」(metabolic syndrome)。「代謝綜合症」是累積5項高風險致病因素的一個統稱 -- 中央肥胖、三酸甘油酯過高、高密度脂蛋白膽固醇(好膽固醇)偏低、高血壓及高血糖。此類病人因飲食過剩，肝臟囤積脂肪，使身體減少使用糖份。血糖上升，刺激過多胰島素分泌，久而久之對胰島素產生對抗。他們患上動脈粥樣硬化、心血管疾病及糖尿病的機會均大大增加。

此外，隨日子漸增，肝臟會因脂肪肝的傷害出現纖維化，最後更可發展成肝硬化。肝硬化是一種慢性肝病，會慢慢破壞肝臟功能，病情不能逆轉，患者最後可能要接受肝臟移植。更嚴重的影響是肝硬化和肝癌關係密切，其導致肝癌的機會比乙型肝炎更高。因此，當脂肪肝還未惡化至上述疾病時，已應好好控制。

預防和治療

治療的大前提，是針對脂肪肝出現的原因而對症下藥，以防止病情惡化。例如由長期酗酒引起的脂肪肝，首要的方針便是戒酒；肥胖患者則應依照「三低一高」的飲食原則，減少脂肪、鹽份或糖類的攝取，多吃高纖維的食物，多運動，維持標準體重。同時患有糖尿病的病人，須加強血糖控制，效果自然相得益彰。

BMI是一項有關身高及體重的指數，是國際公認衡量一般成年人肥胖程度的客觀指標。

$$BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(米)}^2}$$

BMI正常指標為18.5 - 22.9，23以上屬過重，25以上則屬肥胖。根據多項研究顯示，指數升高，患病風險與死亡率會相應提高。

早期的脂肪肝毫無徵兆，很多患者都是在定期驗身時，才發現自己罹患此症。醫生會透過血液樣本分析患者的肝功能，再輔以超音波、電腦斷層掃描、磁力共振掃描等檢查作診斷。

以上保持健康的不二法門，知易行難。不論青少年、中年或老年人，都應時刻遵守，為自己的健康負責。