



# 脂肪肝疾病

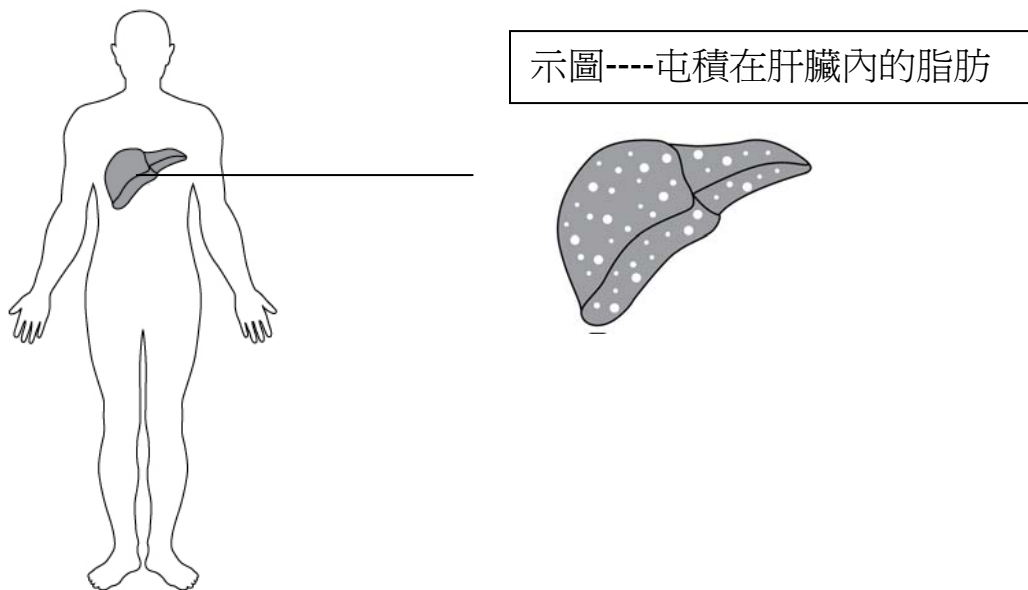
(Fatty Liver Disease – Chinese)

UHN

## 病人健康資訊

### 甚麼是脂肪肝?

你的肝臟是負責代謝分解進入你體內食物脂肪的器官。肝臟是處理及儲存人體內脂肪的工場。當你從日常飲食中吸收到的脂肪超過你身體所需要的份量，多餘的脂肪便會屯積在你的肝臟和身體其他部份及器官之內。當一個人的肝臟脂肪含量達到5%至10%或以上，他的肝臟便會被界定為脂肪肝。倘若該脂肪肝患者並非經常飲用酒精類飲品，在醫學上這種情況稱為「非酒精性脂肪肝病」。



*This information is to be used for informational purposes only and is not intended as a substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment. Please consult your health care provider for advice about a specific medical condition. A single copy of these materials may be reprinted for non-commercial personal use only.*

© 2011 University Health Network. All rights reserved.

**Author: Colina Yim NPN & Dr. Hemant Shah, TWH Liver Clinic**

**Created: 11/2010**

**Form: D-5048B**



**University Health Network**  
Toronto General Hospital Toronto Western Hospital Princess Margaret Hospital

## 甚麼是 NASH ?

NASH 是 Non Alcoholic Steatohepatitis 英文名稱的縮寫，是一種非常嚴重的非酒精性脂肪肝病。當你患有 NASH，肝臟內的脂肪會令到肝臟發炎及脹大。隨著時日，NASH 會損害肝臟，並且這個疾病會發生在不喝酒或只喝少量酒的人身上。根據統計數字顯示，大約有 **26%** 的人口患有 NASH 疾病，而每五個 NASH 成人患者當中，有一個會演變為肝硬化（即肝臟嚴重結疤），此外，有多達十份一的患者可能死於與肝臟疾病相關的病症，其中有部份病患人士會由於肝臟衰歇，需要接受肝臟移植。

## 引致脂肪肝疾病的成因

非酒精性脂肪肝病的病況不一，可以是輕微或至十分嚴重（例如 NASH）。比較沒有脂肪積聚的人，任何人如果肝臟有脂肪積聚，他們會有較大機會肝臟受損。

在加拿大社會，痴肥是引致脂肪肝疾病最普遍的成因。大約有 **75%** 的痴肥人士有患上脂肪肝疾病的危險，有達致 **23%** 的痴肥人士有患上脂肪肝發炎的危險。

其他脂肪肝疾病的成因可能是：

- 長期饑餓。
- 由於缺乏蛋白質以致營養不良。
- 因為痴肥而需要進行部份腸臟切除手術。
- 體重急劇下降。

有某些疾病也會令人比較容易患上脂肪肝疾病，例如糖尿病、高血脂疾病（即血液含過高的膽固醇或三酸甘油脂）、及高血壓等。

此外，其他引發脂肪肝疾病的成因包括遺傳因素、藥物，毒品、及化學製品等，但這些個案並不普遍。

## 兒童是否也有患上脂肪肝疾病的危險？

正確，隨著痴肥兒童數字的增長，兒童也有患上脂肪肝疾病的危險。脂肪肝疾病可以發生在年幼至四歲的幼童身上，因此定期帶兒童見醫生作例行身體檢查是非常重要的。

加拿大肝臟基金會表示，每十個加拿大兒童便有一個體重超過標準，並有多至一半痴肥兒童患上脂肪肝疾病。

### 脂肪肝疾病會有甚麼徵狀？

一般來說，脂肪肝疾病沒有任何明確的主要徵狀，然而患者可能會覺得腹部近肝臟位置不舒服、容易疲倦和身體有普遍不舒適的感覺。

### 我怎樣可以確定已經患上脂肪肝疾病？

血液樣本測試可以顯示肝臟有輕微發炎的狀況。肝臟超聲波檢查亦可以顯示出脂肪肝或肝臟腫脹的情況。肝臟活組織檢查是目前唯一証實脂肪肝病的檢查方法，(但這項檢查極少進行)。肝臟活組織檢查程序是醫生將針插入病人肝臟抽取組織樣本，放在顯微鏡下檢視，然後作出診斷結論。

### 有沒有方法治療脂肪肝疾病？

所有脂肪肝疾病患者應該與他們的醫生討論，如何通過適當的飲食及運動，以循序漸進方式達到持久的減重目標。同時患有高血壓、高膽固醇或糖尿病等病症的脂肪肝患者，應該以運動及節制飲食配合服用藥物使病情得以改善及控制。

目前尚未有任何特種藥物可以有效地根治脂肪肝疾病。

### 如何避免患上脂肪肝疾病？

以下是一些可以預防脂肪肝疾病的秘訣：

- 實踐健康的生活方式。
- 如果你已經超重，應該循序漸進持之以恆地減輕體重，及選擇含低飽和脂肪及高纖維的日常飲食。
- 每星期最少有四次運動包含不同類型的活動，例如步行、游泳、園藝及伸展運動等。
- 避免飲用酒精飲品。
- 避免屯積過多腹部脂肪。男士腰圍超過 102公分（40吋）及女士腰圍超過 88公分（35吋），便會增加患上脂肪肝疾病的危險。

## 如果我已經患上脂肪肝疾病，該怎麼辦？

- 停止喝酒。
- 向醫生查詢你是否超重。如果有，應如何有效地減重，以致體重不會再次增加。
- 必須接受糖尿病、高血壓及高膽固醇測試與及接受需要的治療。
- 必須接受測試，找出其他引發肝病的起因。

查閱更詳盡資料，請瀏覽加拿大肝臟基金會網站 [www.liver.ca](http://www.liver.ca) 或Toronto Western Hospital Liver Centre（多倫多西區醫院肝臟中心）網站 <http://www.torontoliver.ca>

本小冊子所登載資料內容全部節錄自加拿大肝臟基金會網站 [www.liver.ca](http://www.liver.ca) 並由陳莫慧賢女士翻譯成中文