

# 非酒精性脂肪肝 (肝包油)



疾病管理中心製作

諮詢專線：(04)7113456#8008-8010

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人  
**漢銘基督教醫院**

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION  
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2025年08月(一版)

51735-單張-中文-035-01

## 一、什麼是脂肪肝？ 脂肪肝怎麼形成的？

簡單來說，人體攝取過多的熱量無法被代謝掉(攝取熱量>消耗熱量)會經由轉換變成三酸甘油脂而儲存在肝細胞內形成所謂的肝包油。脂肪肝有分非酒精性跟酒精性的，在此內容主要是針對非酒精性的脂肪肝。

肝內脂肪(三酸甘油脂)若超過肝臟重量的5%以上，稱為脂肪肝。依照嚴重程度可分為：

級別	輕度	中度	重度
超音波影像分數	1-2分	3-4分	5-6分

## 二、得了脂肪肝會怎麼樣？

大多數脂肪肝無症狀，所以容易被忽略，但是單純脂肪肝和脂肪肝發炎階段，都是會進入肝炎三部曲(肝炎→肝硬化→肝癌)，纖維化進展分級可分為0-4分，4分表示為肝硬化。受許多因素影響，每位個案的纖維化進展程度則是有差異性的。



健康肝 → 脂肪肝 → 纖維化 → 肝硬化

## 三、哪些人較容易會有脂肪肝？

脂肪肝並非肥胖的專利，瘦子也有脂肪肝，普遍與現今的飲食生活型態有關，長期攝取精緻飲食就容易使胰島素產生抗性，胰島素抗性是造成代謝症候群與脂肪肝的主要因素，而代謝症候群會增加肝硬化及肝癌的風險。另外，研究發現脂肪肝未來會有較高比例罹患心血管疾病，因此控制脂肪肝不只為了護肝，更能護心。



## 代謝症候群定義：

(1)腹部肥胖	男性腰圍 ≥90cm(35吋) 女性腰圍 ≥80cm(31吋)
(2)血壓偏高	收縮壓≥ 130mmHg或 舒張壓≥ 85mmHg
(3)空腹血糖偏高	空腹血糖值≥100mg/dl
(4)空腹三酸甘油酯偏高	≥ 150mg/dL
(5)高密度脂蛋白膽固醇偏低	男性<40mg/dL 女性<50mg/dL
以上五項組成因子，符合三項(含)以上即可判定為代謝症候群。	

## 四、脂肪肝可治療嗎？要追蹤嗎？

現今還沒有任何一種藥物可以有效且成功治療脂肪肝，仍在研究階段。想要改善脂肪肝首要就是改善代謝症候群，方法包含：飲食控制、運動及減重，是目前被認為最好的逆轉脂肪肝的方法。脂肪肝也屬於肝病的警訊之一，追蹤檢查含腹部超音波及抽血檢驗（肝功能指數、三酸甘油酯及血糖）是必要的，多久需要追蹤？要依照醫師指示及個案脂肪肝程度來決定，以防肝病三部曲的發生。

## 五、脂肪肝的預防

- 1.調整**生活型態**，作息正常**不熬夜**，**不抽菸及過量飲酒**，保持**規律運動**，有助身體代謝消耗熱量。
- 2.每年定期做肝功能及腹部超音波檢查。
- 3.維持正常體重，身體質量指數(BMI)=體重/身高的平方(公斤/公尺<sup>2</sup>)理想值為22，±10%內都符合標準。

### 成人的體重分級與標準

分級	身體質量指數
體重過輕	<18.5
<b>正常範圍</b>	<b>18.5-23.9</b>
過重	24-26.9
肥胖	>27

- 4.勿隨意服用成藥，若脂肪肝引起肝功能異常，應醫囑服用藥物。
- 5.避免不必要之手術、輸血、打針、針灸、穿耳洞、刺青等。

## 六、飲食應注意事項

- 1.以**少油、少鹽、少糖**為原則；少吃含高膽固醇脂食物：肥肉、豬油、蝦蟹、奶油、蛋黃、魚卵、動物內臟(皮)、炸物等。
- 2.減少反式脂肪高的氫化油脂攝取，如：奶精、糕餅、柔軟的麵包等。
- 3.糖類攝取應適量且以多醣類、**高纖維、低碳水化合物**之飲食為佳，如：全

穀雜糧、燕麥、糙米、新鮮蔬菜、豆製品(豆腐)等，勿過量攝取水果及避免加糖之各式甜點飲料。

- 4.每日飲酒不超過1-2份(約330ml啤酒/份)。
- 5.選擇脫脂牛奶或優酪乳。
- 6.因堅果類富含油脂，不建議攝取過量，每日建議攝取堅果種子1湯匙即可。
- 7.晚餐不要吃太飽，睡前忌吃消夜。

### 學習自我評量(是非題)

- ( ) 1.脂肪肝不會造成肝臟嚴重損傷，沒有症狀，不必理會這個問題。
- ( ) 2.脂肪肝要吃藥就會好。

### 參考資料：

衛生福利部國民健康署, 2020, 健康久久身體質量指數BMI, 取自 <https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz/bmi>

衛生福利部國民健康署, 2021, 代謝症候群, 取自 <https://www.hpa.gov.tw/pages/list.aspx?nodeid=221>

Francqe, SM., et al(2021), Non-alcoholic fatty liver disease: A patient guideline, JHEP Reports.3.

彰基護理部(2022). 非酒精性脂肪肝(肝包油)(第一版). 衛教單張。

彰基護理部(2022). 脂肪肝的照護(第七版). 衛教單張。

題號	1	2
解答	X	X