

◀ 肝臟是人體重要器官，過於肥胖的肝臟會影響肝功能。

你的肝臟健康嗎？你有脂肪肝嗎？身形瘦削就一定沒有脂肪肝嗎？它會帶來甚麼後患？有脂肪肝是否代表會肝硬化？上述問題，對於一般人來說，感受可能未必太深，但對於突然從健康檢查中得知有脂肪肝人士，則會十分擔心，務求盡快得到答案。

才三十餘歲的胡先生，上月得知自己有脂肪肝後，像是突然從夢中驚醒一樣，不得不正視！

撰文：陳旭英 攝影：楊耀文 設計：林彥博

脂肪肝及早改善免後患



▲ 徐成智醫生指出，有脂肪肝人士較容易肝發炎，不斷發炎會引致肝纖維化。

三

十五歲的胡先生，體形不算肥胖，所以從來沒有想過脂肪肝這三個字會出現在自己身上，直至上月因為胸口不適而求醫，結果醫生在追查病情時，發現他的肝臟積聚過多脂肪，即是患有「脂肪肝」。

他向記者說：「其實我是因為胃酸倒流問題而求醫，估不到最後驗到我有脂肪肝！這更令我擔心！」

事源胡先生月前感到胸口不適，像有電流通過般的刺激感覺，他大約知道可能是胃酸倒流，所以到養和醫院見腸胃肝臟專科醫生，需要抽血檢驗及照胃鏡，但醫生從他有輕微高血糖、高膽固醇的蛛絲馬跡推斷，他可能有脂肪肝問

題，於是再進行超聲波檢查，結果發現他肝臟的確積聚過多脂肪。

三至四成人有脂肪肝

養和醫院腸胃肝臟科專科醫生徐成智說，根據中文大學醫學院去年研究，香港大約有三至四成人有脂肪肝問題，即肝臟積聚過多脂肪。有脂肪肝問題的不一定是肥胖人士，患者有肥有瘦，肥胖人士當中有百分之六十五有脂肪肝，體重正常人士當中也有百分之十九點三有脂肪肝。

到底脂肪肝如何形成？徐醫生說，人在進食後未能完全消耗的能量，會暫時儲存在肝臟，當有需要時便提取供身體應用。但當每天都進食過多，每天都要儲存，日積月累下加上新陳代謝愈來愈慢，久而久之便形成脂肪肝。

脂肪肝是否一個病症？徐醫生說，脂肪肝是一種狀況，但不代表

利用肝纖維化掃描 (FibroScan)，可以客觀數據評定脂肪肝及纖維化程度。



已經患病。「有很多脂肪肝人士照超聲波發現情況後，沒有任何病徵，肝沒有發炎，但不代表完全健康，只代表肝臟正常。他們身體可能没有其他問題，例如中央肥胖、高血壓、高血糖及高膽固醇，膽固醇中亦要特別留意三酸甘油酯，即血脂，長期進食過多油份會令血液中的血脂提高，高血脂正正與脂肪肝有關。」

血液指數顯示肝功能

所以徐醫生特別提醒有脂肪肝人士，除了要注意肝臟健康外，亦要注意身體的新陳代謝及血管健康。

脂肪肝是如何發現的？脂肪肝有徵狀嗎？徐醫生說，很多病人去做體格健康檢查，經超聲波掃描後才發現有脂肪肝，之後醫生會安排抽血檢驗肝功能，包括谷丙轉氨酶（ALT）、谷草轉氨酶

（AST）及谷酸轉氨酶（GGT），前兩個數值顯示

肝酵素在血液中含量，如超出正常值表示肝臟發炎，第三個數值在飲酒量多或有脂肪肝人士都會高企。飲酒量多人士容易有脂肪肝，特別是愛飲啤酒人士，因每克酒精含七卡路里，脂肪積聚很快形成脂肪肝，並有啤酒肚。

脂肪肝是遺傳性？還是感染得來？徐醫生說沒有研究能確定，但脂肪肝人士的家族成員較容易有中央肥胖、血壓高、糖尿病等問題；而肝臟壽命就視乎有沒有發炎，如有發炎，無論家族是否有上述情況，病人都要更小心保護肝臟健康，定期檢驗肝酵素。ALT的正常值，男士約50-60U/L，女士約40-50U/L。輕微脂肪肝人士ALT會高一至兩倍，如肝臟發炎，數值更會高四至五倍。

「有很多脂肪肝人士的肝臟雖然沒有發炎，但GGT高於正

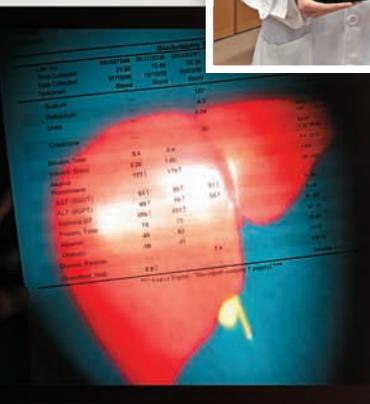


脂



▶ 中文大學研究發現香港大約有三至四成人有脂肪肝。

▶ 若發現有脂肪肝，之後醫生會安排抽血檢驗肝功能。





常，我們必須找出這批人士，因為如果他們的脂肪肝愈嚴重，肝纖維化機會愈高！當肝臟出現纖維化，下一步便是肝硬化。」徐醫生說。

三高人士風險特高

他舉例，常見情況是長者入院治療其他疾病，經檢查後意外發現有肝硬化，追查下發現他們有脂肪肝多年但沒有治療，結果變成肝硬化。當肝臟出現硬化，肝功能衰竭，便沒有任何治療可以逆轉情況。

「這類病人通常肥胖、血壓高、糖尿病及膽固醇高，因沒有驗血或照超聲波，故不知道有脂肪肝，其實他們的問題已經潛藏很多年。」徐醫生說。

以中文大學醫學院二〇一五年的研究估算，香港七百萬人口中，有二百八十萬人有脂肪肝；如當中有一成人有嚴重肝發炎，即二十八萬人；如當中有一成人會出現肝硬化，即二萬八千人，數字絕對不能忽視。

如發現有脂肪肝，應如何處理？徐醫生說，當超聲波發現脂肪肝後，醫生會安排病人驗血檢



恒常運動及節制飲食，能有效減走脂肪肝。

視肝功能，同時要檢驗代謝指數，包括血糖、血壓、膽固醇，由此了解病人肝臟及血管健康，評估病人整體風險，以設計一個治療方案。方案有三部分，

第一是針對日常生活習慣及飲食，加以改善，例如工作忙沒時間做運動、肥胖又不理、飲食不節制、飲酒量多等問題都要一一解決。

持續發炎致纖維化

第二是針對肝臟健康，定期驗血檢查有沒有發炎。有脂肪肝人士，在非必要下，盡量不要服用中藥及西藥。因為肝臟是身體

負責分解藥物的器官，萬一肝發炎，就會減慢排毒速度。在無法有效排毒下，藥物積聚在肝臟，有機會引致中毒。

第三是長遠跟進，主要是驗血及照超聲波，監察肝臟有沒有纖維化及硬化迹象。

為何脂肪肝會引致發炎？徐成智醫生解釋，因脂肪積聚在肝臟，入侵肝細胞，引發細胞發出訊號對抗，誘發發炎，這是身體的自然反應。

「肝臟發炎愈多，愈會引致纖維化。纖維細胞愈積愈多，正常細胞愈來愈少，肝臟就會縮小，即肝硬化。」徐說。



▲肝纖維化掃描是一個非入侵性檢查，醫生只要將儀器放在求診者右腹皮膚上便能得出讀數。

客觀量度 脂肪肝

檢查是否有脂肪肝，過去都是靠肝臟超聲波，由醫生評估影像看是否有過多脂肪屯積，但這方法純粹依靠醫生的臨牀經驗，缺乏客觀數據。近年，愈來愈多醫生會利用儀器量度，以檢視脂肪肝及肝纖維硬化程度。

該檢查稱為肝纖維化掃描，病人躺在牀上，醫護人員將探測器放在病人右邊肋骨與肋骨之間的皮膚表面，利用瞬間彈性原理產生衝擊波作檢驗，過程約五至十分鐘，便可以得出數據。

徐醫生解釋，儀器會得出兩個讀數，第一個數值顯示脂肪肝程度，數值如低於250dB/m即屬正常；另一數值顯示是肝纖維化指數，如高於7kPa便表示肝臟明顯纖維化。





▲ 求診者的肝臟讀數會即時出現在屏幕上。

脂肪肝人士的肝臟是否發炎，直接影響治療方法。徐醫生指出，如肝臟沒有發炎，肝硬化機會低，可集中改善生活及飲食習慣。如肝臟已經發炎，則視乎發炎程度而決定治療方案，「如肝酵素比正常高一至兩倍屬輕微發炎，可從改善生活飲食習慣來控制。如肝臟嚴重發炎，除了上述改善外，亦要考慮藥物治療。」

藥物治療 減風險

「目前有較多研究指出服用重劑量維他命E，可減輕發炎。另一研究是，如病人有高膽固醇問題，服用降膽固醇藥物可減輕脂肪肝及肝發炎。雖然降膽固醇藥的副作用是引發肝炎，但機會不高。服用降膽固醇藥物病人需要定期檢查肝功能，如有問題，醫生也可以及早發現而停藥。」

另有研究反映服用降血糖藥

物，將血糖控制在低水平，令肝活躍程度下降，減少製造發炎訊號，亦可改善脂肪肝。」徐醫生說。

如出現早期纖維化，研究指服用上述藥物及進行恆常運動，可以減慢纖維化速度，但不可逆轉纖維化程度；如病人一旦停藥，肝臟會繼續纖維化。而纖維化沒有病徵，驗血亦無法發現，故病人只能靠定期進行超聲波掃描或肝纖維化掃描監察。

部分肝發炎人士會感覺疲累及精神欠佳，但大部分患者可以完全沒有徵狀。

改善生活 治脂肪肝

由於脂肪肝有機會引發發炎，持續發炎會引致肝纖維化到最後肝硬化，故今天如發現有脂肪肝，就要立即行動，減低日後風險。

「有早期脂肪肝但沒有發炎人士，絕對可以通過改善生活習慣，即恆常運動、注意飲食奉行低脂、低糖、低鹽、高纖來逆轉劣勢，回復健康正常肝臟。」徐醫生說。

他特別提醒，香港有不少非

▼ 都市人進食過量但運動少，是脂肪肝的最大成因。



▲ 喜歡飲酒人士容易有脂肪肝。有脂肪肝人士應戒酒！

▼ 儀器會量度肝臟同一個位置的脂肪比例及纖維化程度十次，然後取其平均值。



酒精脂肪肝患者，即沒有飲酒習慣或只飲少量酒人士，雖然肝硬化風險比飲酒量多的脂肪肝人士低，但也不應忽視問題，要及早糾正生活習慣。

胡先生正是其中一名非酒精脂肪肝患者，目前正積極改善生活習慣。「我近年由於工作需要，經常出席飯局，都是高脂高鹽食物為主，多年積累下來形成脂肪肝，加上大學畢業後極少運動，可以說是沒有時間運動，亦是脂肪肝成因。」

經醫生解釋後我明白後果可以很嚴重，所以我目前已經從飲食着手，工作午餐避免吃高脂扒類，現時每星期進行二至三日運動，由游泳開始，當適應後再慢慢增加運動量。希望下次見徐醫生時，脂肪肝有所改善！」胡先生說。 陳