

大啖美食之餘 小心脂肪肝上身 瑞典研究：脂肪肝患者增加 1 倍死亡風險



HPA
衛生福利部
國民健康署
廣告

研究顯示
**脂肪肝患者
死亡風險增加 1 倍**

消脂保肝
生活習慣是關鍵

均衡飲食	運用我的餐盤 吃足6大類食物
規律運動	每週150分鐘 中等強度運動

根據 106 年癌症登記資料顯示，約 2 成肝癌非由 B 型肝炎、C 型肝炎所引起，主要是脂肪肝所引起。脂肪肝的主要造成原因包括肥胖、過度營養、高血脂、糖尿病控制不良、酗酒等，因脂肪肝無症狀，讓人難以察覺，一般人常輕忽脂肪肝對身體的影響，且脂肪肝也會有肝癌三部曲的病程，即從脂肪肝漸變成肝炎，之後形成肝纖維化，最終形成肝硬化甚至肝癌，因此國民健康署提醒千萬別輕忽脂肪肝對健康帶來的影響。

研究顯示脂肪肝患者增加 1 倍死亡風險!

根據瑞典最新研究顯示，脂肪肝患者之死亡風險相較沒脂肪肝者增加 1 倍(約為 93%)，且死亡風險隨疾病嚴重程度而增加，可見脂肪肝的問題不容小覷，然而脂肪肝可從平時的規律運動、均衡飲食來預防！由於脂肪肝目前沒有很好的生物標記來協助診斷，肝切片仍是診斷標準。因此，經醫師評估下，如有需要的話，仍須接受肝切片檢查、診斷，才不會因延誤而加重病情。

國內外研究皆表示肥胖增加脂肪肝風險

國際癌症研究機構(IARC)，2016 年的報告中指出肥胖是導致癌症的危險因子，且過重會比健康者提高 1.8 倍的罹患肝癌機率，文獻回顧指出沒有多餘的身體脂肪會降低罹患肝癌機率。另國外世界癌症研究基金會指出，目前證據顯示肥胖與脂肪肝相關，並與代謝症候群密切相關，會導致肝發炎或肝損傷。體重過重、肥胖與許多其他慢性疾病有關，包括心血管疾病，糖尿病和其他代謝性疾病。食物和飲料中多餘的能量以脂肪的形式存儲在體內脂肪組織中。體內多餘的脂肪是許多慢性疾病的原因，並會降低預期壽命。

消脂保肝助健康 生活習慣是關鍵

陳先生是美食主義者，平時外食、在家都吃多且油膩，因此體重直線上升，而肥胖問題更衍生出三高問題，得吃藥控制血壓及血糖，最後則罹患脂肪肝。所幸，在醫師的指導下，陳先生改變了飲食習慣，餐餐清淡、多吃天然蔬果、不吃加工食品、多喝水、盡量不外食，每天走路運動，減輕體重，使原本嚴重的脂肪肝，經由超音波追蹤檢查，已轉為輕微。

運用我的餐盤 搭配規律運動 可改善脂肪肝

脂肪肝目前並沒有合格有效的藥物，而改善脂肪肝最有效的治療方法仍是培養良好生活習慣做起，即均衡飲食與每周至少 150 分鐘中等強度規律運動；國民健康署王英偉署長貼心提醒民眾，靈活運用「我的餐盤」均衡飲食口訣「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」吃足六大類食物，養成良好生活習慣。國民健康署提醒您，平常只要落實均衡飲食及規律運動就有助改善脂肪肝。