

脂肪肝

Fatty Liver Disease

肝脏是身体一个重要的器官。它能处理及储存食物中的营养素，分解酒精和药物，除掉血液中的毒素和生产消化脂肪的胆汁。

脂肪肝是指肝脏积聚太多脂肪。脂肪肝有两种：第一种是与滥用酒精有关的酒精脂肪肝；另一种是与酒精无关的非酒精脂肪肝。

脂肪积聚能引致肝炎及肝硬化。情况严重的时候，脂肪肝能引致肝脏衰竭。

患脂肪肝的风险

- 肥胖
- 糖尿病
- 高胆固醇和高甘油叁酸酯
- 体重下降过急（快速减肥）
- 酗酒

脂肪肝的癥状

这疾病通常没有癥状。一些特徵包括：

- 衰弱
- 作呕
- 食欲不振
- 黄疸（皮肤和眼白变黄）
- 右腹上方感到痛楚

脂肪肝的诊断

- 身体检查（检查肝脏是否肿大）
- 验血或肝功能测检
- 影像检查-包括超声波，电脑断层素描（CT scan），磁力共振（MRI）
- 活体肝组织切片化验（肝组织活检）

脂肪肝的治疗与预防

现时没有药物或手术可以治疗脂肪肝。但是，减低风险能够帮助你改善和避免这种疾病：

- 健康均衡饮食
- 定期运动
- 逐渐减轻体重（每星期减一至两磅）
- 控制糖尿病
- 降低胆固醇和甘油叁酸酯
- 限制甜食及含糖饮料
- 戒酒

想了解更多關於肝脏的健康资料：

美国肝脏协会 www.liverfoundation.org

