

脂肪肝

Fatty Liver Disease

肝臟是身體一個重要的器官。它能處理及儲存食物中的營養素，分解酒精和藥物，除掉血液中的毒素和生產消化脂肪的膽汁。

脂肪肝是指肝臟積聚太多脂肪。脂肪肝有兩種：第一種是與濫用酒精有關的酒精脂肪肝；另一種是與酒精無關的非酒精脂肪肝。

脂肪積聚能引致肝炎及肝硬化。情況嚴重的時候，脂肪肝能引致肝臟衰竭。

患脂肪肝的風險：

- 肥胖
- 糖尿病
- 高膽固醇和高甘油三酸酯
- 體重下降過急（快速減肥）
- 酗酒

脂肪肝的癥狀：

這疾病通常沒有癥狀。一些特徵包括：

- 衰弱
- 作嘔
- 食欲不振
- 黃疸（皮膚和眼白變黃）
- 右腹上方感到痛楚

脂肪肝的診斷

- 身體檢查（檢查肝臟是否腫大）
- 驗血或肝功能測檢
- 影像檢查- 包括超聲波，電腦斷層素描（CT scan），磁力共振（MRI）
- 活體肝組織切片化驗（肝組織活檢）

脂肪肝的治療與預防

現時沒有藥物或手術可以治療脂肪肝。但是，減低風險能夠幫助你改善和避免這種疾病：

- 健康均衡飲食
- 定期運動
- 逐漸減輕體重（每星期減一至兩磅）
- 控制糖尿病
- 降低膽固醇和甘油三酸酯
- 限制甜食及含糖飲料
- 戒酒

想了解更多關於肝臟的健康資料：

美國肝臟協會 www.liverfoundation.org

