

►肥胖尤其是中央肥胖，是引起脂肪肝的原因之一
网络图片



►中央肥胖与疾病关连的示意图



◀纵情饮食会对身体造成伤害

网络图片

别吃出脂肪肝

不少上班族工作忙，少运动，和客人会见或与朋友消遣，都喜欢喝上几杯。现时，市面上出现了很多如护肝、护肾等健康产品，以及各种不同的减肥产品，究竟是否有用呢？早年香港中文大学曾经进行全港首个全民肝脏健康普查，发现逾四分之一受访成人患脂肪肝，推算出全港超过一百万人患该病，当中四万人有严重纤维化或肝硬化。专科医生警告若不及时控制，最终约两至三成人会死于肝癌或相关并发症，并呼吁有高血压、糖尿病等代谢综合症高危一族要定期检查肝脏。

大公报记者 陈惠芳



▲肠胃肝肺科关伟强医生指酒精可直接伤害肝脏

受访者供图

根据分析指出，近半脂肪肝病人同时有一种或以上代谢综合症，相反地，无脂肪肝病人患代谢综合症的风险仅为9%。究竟脂肪肝是怎样形成的？

卓健医疗的肠胃肝肺科关伟强医生说：“脂肪肝是指肝脏积存过量脂肪，当肝内脂肪超过肝重量的百分之五，即定义为脂肪肝。其实，脂肪肝的成因并不完全清楚，相信是与外在因素，如饮食、运动、药物等有关。另外，脂肪肝和遗传都有关系。喝酒过量亦可引起脂肪肝，但较常见的原因是肥胖，特别是中央肥胖、糖尿病、高血脂以及代谢综合症人士，尤其高危。”

中央肥胖 高危一族

对于中大的调查发现逾四分之一受访成人有脂肪肝，这个比例是否很高？关医生说：“由于中大的调查已有一段时间，现时，以我所知的调查是，约百分之二十五的本地成年人患有脂肪肝。而肝内积聚脂肪可引起肝发炎，比率约占一至两成，再者，脂肪肝患者如肝持续发炎，可导致肝脏纤维化甚至肝硬化。肝硬化则会增加罹患肝癌的风险。”

问到香港的小朋友衣食丰足，曾有十来岁的青少年也患上脂肪肝，是否应引起重视？他指出，过肥的小朋友是有患上脂肪肝的可能，但只要他们肯节食、多做运动，由于年轻人的新陈代谢快，很快便会把脂肪肝消除。而成人要预防脂肪肝，就要注意以下几点：

一、注意体重不超标；

二、保持血糖及血脂正常；

三、适量运动；

四、避免过量喝酒。

对于上一辈人患脂肪肝比率较年轻一代低，关医生称，因上一代人的饮食没有这么多姿多彩，现时香港有不同地方的美食，很多是煎炸食物，脂肪含量很高，所以上一辈人不会太肥胖，患糖尿病的机率较小，同时，患脂肪肝的比率亦较低。

定时检查 防患未然

他指出，要预防脂肪肝除了注重饮食外，亦须定时检查，防患于未然。

关医生续说：“大家可选择进行影像检查，超声波或电脑扫描亦可，除了诊断脂肪肝外，亦可监察衰减参

数检查（CAP定理），量度肝内脂肪。而肝活组织检查更可以准确地诊断脂肪肝以及脂肪性肝炎与肝纤维化。”他强调，定期检查有助了解自己的肝脏情况。

一般而言，出现脂肪肝是没有表面征兆的。关医生说：“由于脂肪肝没有表征，当演变成非酒精性脂肪性肝炎（NASH），则可能会引起患者肝部不适、疲倦以及食欲不振。”

常说饮酒伤肝，护肝是否最好滴酒不沾？他说：“酒精可直接伤害肝脏，酗酒可导致酒精性肝炎、肝硬化、脂肪肝等。事实上，酗酒对身体伤害甚多，除了肝脏之外，肠胃、胰脏、大脑、神经系统、心脏、血压都有不良影响，所以切勿酗酒。”

脂肪肝能演变成多种病症，大家应该爱护肝脏，别让情况恶化到最差一步，如果到了需要换肝时，就为时已晚了。



◀含糖饮料还是少喝为妙

资料图片

肝脏是人体最大以及新陈代谢功能最复杂的器官。它有五百多种功能，包括对抗疾病感染、中和有毒物质、制造蛋白质和荷尔蒙、控制血糖水平以及帮助血液凝固等。



▲肝脏（橙色部位）有五百多种功能

肝脏是唯一能自我再生的器官，因此，医生可以从一位捐赠者身上以活体移植部分肝脏给另一位接受者。当移植部分肝脏之后，捐赠者体内的肝脏会自我再生至原来的体积，而被移植的肝脏部分亦会生长至适合接受者的体积。

任何时间，肝脏储存着你体内约10%的血液，而它每分钟约泵出1.4公升的血液。一九六三年，Dr. Thomas E. Starzl在科罗拉多大学（University of Colorado）的医学院进行首次人体肝脏移植手术，惜因缺乏有效的抑制免疫力药物，令手术的成功受到限制。四年后，因为出现了更有效的抑制免疫力药物，让Dr. Starzl进行了首次成功的肝脏移植。今天，香港玛丽医院的肝脏移植团队是数一数二的移植团队，多次于病人濒临死亡边缘时，透过移植肝脏手术令他们重生。

代谢综合症是指导致心血管疾病、中风及糖尿病等的高风险因素，这些因素甚至可加速病人死亡。根据医学文献以及相关研究显示，三十名严重肥胖患者当中，67%患有代谢综合症，发病率是一般人的四倍。

简而言之，代谢综合症是指腹内脂肪，脂肪可被视为一个内分泌器官，能制造很多不同的物质，例如轻素、脂联素、血管紧张素，可影响血压、血糖和血脂。根据国际糖尿联盟最新提出的标准，中央肥胖的定义为男性腰围相等于或超过90厘米（35.4英寸），女性腰围相等于或超过80厘米（31.5英寸）。而抽脂只是一种美容手术，对身体没有太大好处，只有长期控制体重才可减少腹内脂肪。

不过，要改善代谢综合症，可以靠调节饮食、作息和运动，甚至服用药物，但以上方法依然对部分严重肥胖患者未必有效，而减重手术是目前控制体重以及改善代谢综合症最有效以及持久的方法。