

健康專欄

齊來認識脂肪肝

位於我們右上腹的肝臟是人體內最大的器官，它負責超過五百種不同的功能，而較為人熟悉的包括：營養的轉化和吸收、解毒、防衛以及代謝功能。

可是每天都在默默工作的肝臟出現毛病時往往毫無病徵，容易被人忽視。常見的肝病有病毒性肝炎，例如乙型肝炎。

除此之外，早前中大研究發現，全港現時約有25%的成年人患有脂肪肝，可見情況相當普遍。當脂肪積聚超過肝臟重量5%時，便是患上脂肪肝。而脂肪肝也分為酒精性和非酒精性兩種。酒精性脂肪肝主要是由酗酒引起，戒酒是最有效的治療方法。而普遍人患上的屬於非酒精性脂肪肝，

它多發於四十至六十歲的肥胖或患有糖尿病的港人，而且伴有年輕化的趨勢。

對沒有明顯徵狀的非酒精性脂肪肝放任不顧，有機會引致脂肪性肝炎，肝纖維化甚至是肝硬化。脂肪肝現時仍沒有藥物醫治，患者可通過多做運動及控制飲食來改善情況。

此外，患者也可考慮服用高劑量的維他命E，或含有EPL(必需磷脂，亦有稱為肝內磷脂)的食物或補肝產品。因早前有醫學研究顯示，連續服用六個月的EPL，經超聲波檢測，證實能有效改善脂肪肝的情況。

當然，最重要的是定期進行肝臟檢查，防患於未然。

蕭嘉輝 腸胃及肝臟專科醫生