

認識脂肪肝



Liver Foundation 向這片土地的傳統守護者致以敬意，
並向歷代、現任及未來的長者致以崇高敬意。



目錄

簡介	2
甚麼是脂肪肝?	3
風險因素	4
我有機會患上這種疾病嗎?	5
下一步	6
肝臟保健指南	7
應如何保護肝臟?	7
選擇合適的食物	8
體能活動	8
限制飲酒	9
藥物	9
備註	10
聯絡方式	12

簡介

被告知患有脂肪肝時，可能會令人感到意外或困惑——特別是因為這種疾病通常沒有明顯症狀。

你不需要獨自面對。

你可以與你的 GP 或專科醫生傾談，亦可以聯絡 Liver Foundation Nurse-Led Support Line，獲取免費及保密的支援服務。詳情請參閱本小冊子背頁的支援熱線資料。

你可以：

- 按需要多次提出問題。
- 就診時帶同一位支援人士陪同。
- 要求提供傳譯服務（這是你的權利）。

詞彙表	
脂肪肝	過多脂肪在肝細胞內積聚的情況
肝硬化	肝臟出現疤痕，導致其無法正常運作
肝纖維化掃描	一種用於評估肝臟的疤痕程度及脂肪含量的超聲波檢查
超聲波檢查	利用聲波在體內取得詳細影像的檢查
代謝綜合症	一組健康狀況（包括高血壓、膽固醇異常、腹部脂肪過多及高血糖），會增加患上脂肪肝的風險。

何時需要緊急求醫？



如出現以下情況，請立即致電 000 或前往最近的急症室：

- 嘔血，或排出黑色、黏稠的糞便，或帶血的糞便。
- 出現高燒（伴隨發冷、頭暈、疼痛或嘔吐）。
- 出現意識混亂、極度嗜睡，或無法喚醒。
- 出現新的、嚴重的腹部疼痛。

甚麼是脂肪肝？

脂肪肝是指肝臟細胞內積聚過多脂肪。

所有肝臟都含有一定量的脂肪。但當脂肪佔肝臟總重量的 5% 至 10% 以上時，便稱為脂肪肝。

脂肪肝在初期未必會造成傷害。但如果不加以處理，情況可能會隨時間逐漸惡化。它可引致肝臟發炎，最終可能發展為疤痕、肝硬化，甚至肝癌。

大多數脂肪肝患者不會發展為肝硬化，但仍有較高風險患上心臟病、糖尿病、腎病及癌症。

你並不孤單——我們會一直在這裡支持你。

風險因素

任何人都可能患上脂肪肝，且往往由多種因素共同引致。部分成因包括：

- 飲酒過量——這稱為與酒精相關的脂肪肝。若你每星期經常飲用超過 10 個標準酒精單位，或每日超過 4 個標準酒精單位，便可能出現這種情況。
- 體重過高或肥胖。
- 高血糖、二型糖尿病或阻塞性睡眠窒息症。
- 甲狀腺功能減退。
- 對某些藥物出現反應。

脂肪肝的另一個主要成因是代謝風險因素，稱為代謝相關脂肪肝病（Metabolic Associated Fatty Liver Disease, MAFLD）。

脂肪肝的部分風險因素示例



遺傳因素



過量飲酒



藥物副作用



高血壓



高齡



糖尿病

代謝風險因素（代謝綜合症）

如你有以下 2 項或以上，可能屬於高風險人士：

常見徵狀包括：

- 腰圍較大。
- 「壞」膽固醇 (LDL) 偏高。
- 「好」膽固醇 (HDL) 偏低。
- 高血壓。
- 高血糖或患有二型糖尿病。
- 胰島素抵抗。

我有機會患上這種疾病嗎？

在澳洲，大約每 3 人中就有 1 人患有某種形式的脂肪肝。脂肪肝通常沒有明顯症狀。

大多數人是在因其他原因接受血液檢查或超聲波檢查時被診斷出來。需要注意的是，即使你並非超重，如有其他風險因素，仍可能患上脂肪肝。

部分症狀可能包括疲倦，以及右上腹不適。

如病情較為嚴重，可能出現以下症狀：

- 眼白及皮膚發黃（黃疸）。
- 容易瘀傷。
- 尿液顏色深。
- 因積液引致腹部腫脹（腹水）。
- 嘔血。
- 黑色糞便。
- 皮膚痕癢。

如出現任何上述症狀，必須立即求醫，或前往急症室。

下一步

如醫生認為你可能有脂肪肝的風險，會為你安排血液檢查，並可能進一步安排影像掃描，例如肝纖維化掃描或超聲波檢查。

如被診斷為患有脂肪肝，最有效的治療方法是建立健康的生活方式：

- 1 採取健康飲食，多攝取全穀類、低脂蛋白質、蔬菜、水果及健康脂肪。
- 2 盡量避免加工食品、鹽分及糖分。
- 3 增加體能活動。
- 4 如有需要，管理體重（循序漸進）。即使只減去體重的 5% 至 10%，亦有助改善脂肪肝。
- 5 如患有糖尿病，應妥善控制血糖。
- 6 如有需要，與醫生商討使用降膽固醇或降血壓藥物。
- 7 定期覆診，以監測健康狀況。

在大多數情況下，你的 GP 會負責跟進你的脂肪肝病況，而只有在病情惡化時，才會轉介你見肝臟科專科醫生。



肝臟保健指南

剛接觸新的健康資訊，或當這些資訊令人感到不安時，一時未必能完全消化，這是正常的。你可以慢慢來。

你不需要一次過做齊所有事情，可以先從一個小步驟開始。

應如何保護肝臟？

溫和的起步方式：

- 定時飲水。
- 大多數日子多加一份蔬菜或水果。
- 散步幾分鐘，或簡單活動身體。
- 安排並完成一個你一直拖延的覆診或約診。
- 致電 Support Line，詢問一個問題。





選擇適合的食物

盡量選擇價格相宜、並且符合你文化飲食習慣的食物。

盡量定時進食，並在每一餐或小食中加入蛋白質。限制攝取飽和脂肪、鹽分及糖分，例如含糖飲品、薯片、蛋糕及外賣食物。

如進食有困難（例如噁心、食慾不振或壓力大）：

- 可每 2-3 小時進食少量食物。
- 選擇較易入口的食物（如湯類、乳酪、冰沙）。
- 向醫生或營養師尋求協助。



體能活動

體能活動對全身健康都有益，包括肝臟。它可降低患上 2 型糖尿病及心臟病等慢性疾病的風險，並有助改善情緒。亦能幫助維持肌肉量，防止身體變得過於虛弱。

做任何程度的體能活動，都比完全不做來得好。應循序漸進，並盡量在每星期的大多數日子進行一些活動。

體能活動應包括心肺運動（即會令你稍為氣喘的活動）及負重運動，例如深蹲，以幫助維持肌肉力量。

如你是首次開始進行體能活動，應先諮詢醫生的意見。



限制飲酒

如你患有肝硬化或晚期肝病：應避免飲用任何酒精。

如戒酒有困難，你應獲得支援——請與醫生傾談，或致電 Support Line。



藥物

按醫生處方服用藥物非常重要。未經醫生同意，切勿自行停藥。

在服用補充劑或草藥產品前，務必先諮詢醫生，即使這些產品聲稱對肝臟有益亦然。部分成分可能會損害肝臟。

資源



請掃描QR碼，以了解更多有關脂肪肝飲食的資訊。

備註

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

聯絡方式

如你對肝癌或肝病有任何疑問，請致電我們的 Nurse-Led Support Line，與一位關懷體貼、具專業知識的肝臟科護士傾談。

Support Line:

- 免費及保密——如有需要，你可選擇匿名。
- 服務覆蓋全澳洲，對象包括患者、家屬、照顧者及醫護人員。
- 服務時間為星期一至五上午 8 時至下午 6 時 (AEST) (週末及公眾假期休息)。
- 由具豐富肝病經驗的護士提供服務。
- 電話: 1800 841 118
- 電郵: support@liver.org.au
- 提供傳譯及澳洲手語 (Auslan) 服務。
- TIS National: 131 450。致電後請告知你希望轉駁至 Liver Foundation Support Line (1800 841 118) (於服務時間內)。

資源



請掃描QR碼，以獲取更多
Nurse-Led Support。



關於 Liver Foundation

Liver Foundation 是澳洲領先的全國性機構，致力於促進全民肝臟健康。自 1995 年以來，我們一直透過提升公眾認知、推動早期檢測、支持研究，以及改善獲取醫療服務的途徑，致力將肝癌和肝病提升為全國健康優先議題。

Liver Cancer Nurse-Led Support Line 由澳洲政府資助，並由專業肝病護理人員提供服務，是「Australian Cancer Nursing and Navigation Program」的重要組成部分。該計劃旨在確保所有受癌症影響的人，都能獲得所需的教育、資源和支援，從而更有效地應對及使用醫療系統。

