

脂肪肝護理指導

■ 何謂脂肪肝

- 脂肪肝俗稱「肝包油」，是肝細胞內的脂肪(主要是三酸甘油酯以及脂肪酸)含量超過肝總重的5%以上。

■ 發生原因

- 肥胖、酒精、高血脂、糖尿病控制不良、C型肝炎、藥物。

■ 治療

- 脂肪肝只是許多種疾病的共同表現；治療前應先查明病因，再加以治療。

■ 脂肪肝飲食原則

- 每日酒精量建議男性<20公克，女性<10公克。
- 控制熱量攝取，肥胖者應逐步減肥，使體重降至標準體重範圍，建議每週體重下降0.5~1公斤為宜。
- 適當控制含高膽固醇食物，如蛋黃、內臟類等的攝取。
- 高血脂者需控制飲食，食物避免油煎、油炸、肥肉等。
- 飲食應儘量減少醣份以及甜點的攝取，如：高糖飲料、巧克力、蛋糕、蜜餞等甜點。
- 攝取優質蛋白質如動物性：瘦肉、魚、脫脂奶等；植物性：豆腐、腐竹等豆製品等。
- 適量補充維他命、礦物質及富含纖維的蔬菜水果。
- 必要時得依醫師指示服藥。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■ 脂肪肝日常保健

- 維持理想體重：理想體重公式： $22 \times \text{身高(公尺)}^2$ 。
- 預防C型肝炎感染：避免不必要之手術、輸血、打針、針灸、拔罐等。
- 適度運動：
 - (1) 藉由運動達到體重控制。
 - (2) 有氧運動如快走、慢跑、騎腳踏車、游泳等或使用運動器材如跑步機等，可以依自己的喜好選擇，一天20-30分鐘，一週4-5天。
- 定期追蹤檢查：要瞭解造成脂肪肝的原因並針對原因去除及控制；並定期身體檢查。

■ 複習一下

問題1: () 是肝細胞內的脂肪含量超過肝總重的5%以上

問題2: () 預防C型肝炎感染，避免不必要輸血、打針

問題3: () 脂肪肝和體重無關，不必忌口

正確答案

問題1：○ 問題2：○ 問題3：X



參考資料：

許景盛 (2022) · 非酒精性脂肪肝病之肝外系統疾病 · 台灣醫學, 26 (3), 328 - 335。

劉雪娥總校閱 (2020) · 成人內外科護理學(下) · 臺北市：華杏。

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8721

制定單位/日期：7B病房/ 111.10.15

PFS-8100-019

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮