

代謝性脂肪肝病護理指導

■何謂代謝性脂肪肝病

- 代謝性脂肪肝病只要有脂肪肝加上其中一項條件，就可診斷代謝性脂肪肝病，包括：體重過重（BMI \geq 23 kg/m²）、第二型糖尿病、腰圍超標、高血壓、高三酸甘油酯、高密度膽固醇降低、糖尿病前期等。

■發生原因

- 年紀、性別、肥胖、酒精、高血脂、糖尿病控制不良、C型肝炎、藥物。

■治療

- 代謝性脂肪肝病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。

■ 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：()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：()代謝性脂肪肝病和體重無關，不必忌口

正確答案：問題1：○ 問題2：○ 問題3：×



參考資料：

肝病防治學術基金會（2025）·從NAFLD到MAFLD 脂肪肝病更名，凸顯與代謝異常息息相關！取自
<https://www.liver.org.tw/journalView.php?cat=78&sid=1189&page=1>

Savita Bansal, Meenakshi Vachher, Taruna Arora, Bhupender Kumar, Archana Burman,(2023). Visceral fat: A key mediator of NAFLD development and progression, Human Nutrition & etabolism,33.
<https://doi.org/10.1016/j.hnm.2023.200210>.

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8721

制定單位/日期：7B病房/ 1141201

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