

逆轉肝炎：脂肪肝與酒精肝衛教單

義大醫療財團法人胃腸肝膽科肝炎個管師團隊 編製

一、認識您的肝臟：沈默的警訊

● 什麼是脂肪肝與酒精肝？

脂肪肝俗稱「肝包油」，指肝臟油脂含量超過 5%。當肝細胞天天泡在油裡，常見於愛吃甜食、含糖飲料、精緻澱粉或體重過重族群。酒精性肝炎則是長期且過量飲酒，使肝臟持續受損發炎。

● 肝臟不會痛，追蹤不能等！

肝臟是沈默的器官，發炎時通常不會痛！若不理會，肝細胞會因反覆受傷而長出疤痕（纖維化）。「早期預防、早期治療」是保護肝臟的不二法門，只要透過規律追蹤，就能在黃金期及時逆轉，確保肝功能穩定。

二、逆轉肝炎的四大行動

【行動 1】健康飲食：原型食物為首選

- (1) 避開陷阱：謝絕含糖飲料、果糖、甜點。果糖會直接加速脂肪儲存在肝臟，對肝細胞傷害極大！
- (2) 211 餐盤：建議比例為「2 份蔬菜：1 份蛋白質：1 份澱粉」，並優先選擇原型食物。

【行動 2】有效運動：動得對，比動得多重要

- (1) 🎯 理想目標：每週運動 150 分鐘
 - 黃金組合 1：每週 5 天 × 每次 30 分鐘
 - 黃金組合 2：每週 3 天 × 每次 50 分鐘
 - 💡 沒時間、久坐不動的人：「開始動，就有效！」每次至少快走或爬樓梯 10 分鐘，分段累積也算數，同樣能保護心臟、幫助控糖喔！
- (2) 運動選擇：快走、跑步機、腳踏車...等。
- (3) 體感標準：需達「中等強度」，即感覺「微微流汗、呼吸有點喘、可以說話但不能唱歌」。

△ 個管師特別叮嚀：若您患有心血管疾病、關節不適或其他特殊體況（如體重負擔較重、運動中曾感胸悶頭暈者），請先諮詢醫師評估最安全的運動方式。

【行動 3】規律追蹤：掌握健康主動權

2026 年最新健保政策：凡酒精性或代謝性肝炎患者，若肝纖維化達 F3 級（含）以上，健保已納入改善方案，提供定期「腹部超音波」與「血液檢查」，幫助您精準監控肝臟狀態。

【行動 4】醫療協助：專業支援，事半功倍

- (1) 藥物諮詢：目前已有新型藥物輔助代謝，如有需求請洽醫師評估。
- (2) 專業支援：改變習慣是治療第一步。無論是減重、戒酒或心理支持，可至「身心科門診」或諮詢醫療專業團隊，由我們陪伴您克服挑戰。

參閱資料引自：

1. 蔡明穎 (2024)。脂肪肝衛教單 (第一版)。財團法人台灣肝臟學術文教基金會。
2. 衛生福利部中央健康保險署 (2026)。全民健康保險肝炎醫療給付改善方案 (115 年 3 月 1 日實施版)。
3. 宋晏仁、梁惠雯 (2017)。終生瘦用 211 全平衡瘦身法。天下文化。
4. 衛生福利部國民健康署 (2024)。我的餐盤：聰明吃，營養跟著來 [衛教海報]。
5. Novo Nordisk (2025)。脂肪肝炎進入治療時代 (TW250800119) [衛教單]。
6. 衛生福利部國民健康署 (2021)。全民身體活動指引。
7. 本文件內容由個管師與 AI 協作整合而成 (Google Gemini, 2026)。

肝炎衛教室聯絡資訊		
義大醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號 電話：07-6150011分機5848	義大癌治療醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號 電話：07-6150022分機5849	義大大昌醫院 地址：高雄市三民區大昌一路305號 電話：07-5599123分機7350