

活得好

天天健康

文/庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

提防脂肪肝

国立大学医院、国大医院器官移植中心成人肝脏移植计划高级顾问医生勾伟杰副教授说，乙型肝炎（简称“乙肝”）曾在新加坡和东南亚地区非常普遍。我国自从实行乙肝疫苗接种计划后，乙肝发病率已大幅下降。近年来，国人更普遍患上的是脂肪肝，也是引致肝脏疾病的最常见导因。

脂肪肝，顾名思义，指的是肝脏中的脂肪堆积，一般毫无症状。许多患者是在做身体检查时发现肝指数异常，才惊悉自己患有脂肪肝。

要提醒的是，脂肪堆积可损害肝细胞，

并引起炎症，随着时间推移，还可增加患上更严重疾病的几率，包括肝硬化、肝癌等。

要预防脂肪肝，勾伟杰副教授说，调整生活方式是关键。超重和肥胖与脂肪肝息息相关，因此，健康饮食、定期锻炼是老生常谈但有效预防的方法。