

明道中學高中部資訊類專題

113 學年度

專題作品說明書

勞「肝」苦心：脂肪肝的預防與改善

高二 9 班 21s422 林宏書

高二 8 班 21s470 孫璿翰

指導老師：陳郁弦 老師

中 華 民 國 1 1 4 年 3 月 2 2 日

目錄

摘要.....	1
壹、前言	2
一、研究動機.....	2
二、研究目的.....	2
貳、文獻探討	2
一、相關文獻.....	2
二、脂肪肝的成因.....	3
三、脂肪肝的症狀.....	3
四、脂肪肝的檢查方式.....	4
五、脂肪肝的治療.....	4
六、脂肪肝的高風險群.....	4
七、預防脂肪肝的方法.....	4
參、研究方法	6
一、研究架構.....	6
二、研究方法.....	6
三、研究流程.....	6
肆、研究分析與結果	7
一、9 家公司的員工健檢數據分析.....	7
二、專案之 SWOT 分析.....	11
三、網頁呈現.....	12
四、脂肪肝評估表單.....	16
五、表單結果分析.....	20
伍、研究結論與建議	21
一、結論.....	21
二、建議.....	21
陸、參考文獻	21

摘要

本研究探討壯年族群脂肪肝的成因、預防及改善策略。脂肪肝是一種常見但可逆的肝臟疾病，主要由肥胖、高血脂、糖尿病及不良生活習慣引起。研究透過文獻分析與九家企業員工健康檢查數據分析，發現約十分之一的壯年族群患有脂肪肝，而潛在風險者比例更高。

研究結果顯示，脂肪肝的主要影響因素為高血脂、肥胖及不均衡飲食。預防措施包括維持健康體重、均衡飲食、規律運動及避免過量飲酒。運動與飲食控制是改善脂肪肝最有效的方法，並建議定期健康檢查以早期發現並介入治療。

透過 SWOT 分析，研究指出提高健康意識、提供醫療機構數據、強化健康管理等機會，但樣本數限制及檢查技術不一影響研究準確性。未來應推廣健康教育與企業健康管理計畫，以降低壯年族群脂肪肝的風險，促進整體健康水平。

關鍵字：脂肪肝、改善與預防、健康管理

壹、前言

一、研究動機

在現代社會，隨著生活方式的變化，壯年族群面臨的健康問題越來越受到關注。脂肪肝作為一種常見的肝臟疾病，已經成為壯年人群中一個重要的健康問題。據統計，脂肪肝的發病率在壯年族群中有顯著上升的趨勢，且脂肪肝通常沒有明顯的症狀，很多人往往在病情已經較為嚴重時才發現。

在日常生活中，據我觀察許多大人由於工作壓力和不良的飲食習慣、體重增加、缺乏運動，這些都可能導致脂肪肝的形成。這引發了我對脂肪肝問題的關注，並使我想了解更多關於如何有效預防和治療脂肪肝的知識，此外，研究脂肪肝不僅能夠幫助我提升對健康問題的理解，也能讓我學習如何進行科學研究，收集和分析數據，這些對我未來的學術發展和職業規劃都有很大的幫助。

二、研究目的

- (一) 了解脂肪肝的成因與症狀
- (二) 探討脂肪肝的診斷技術及有效的預防策略
- (三) 分析 9 家公司的員工健檢數據
- (四) 推廣脂肪肝的預防意識與健康生活方式

貳、文獻探討

一、相關文獻

表 1：相關文獻

主題	文章標題	作者與年份	摘要	心得
良好生活習慣與脂肪肝的關係	養成良好生活習慣搭配四大訣竅遠離脂肪肝向肝癌說不	衛生福利部 (2022)	肝病是台灣常見健康問題，脂肪肝恐演變成肝硬化或肝癌。B、C 型肝炎可透過篩檢與治療預防，脂肪肝則需靠健康生活習慣，如控重、均衡飲食、規律運動來降低風險。	閱讀後，我更了解脂肪肝的危害及其與肝癌的關聯，也讓我意識到高糖飲食、缺乏運動等習慣可能已影響健康。預防脂肪肝沒有捷徑，控重、均衡飲食、規律運動才是關鍵，未來我會從日常做起，落實健康管理，降低風險。

脂肪肝介紹	脂肪肝	新竹馬偕紀念醫院 (2023)	脂肪肝主要成因包括肥胖、營養過剩、酗酒、糖尿病及肝炎，嚴重恐導致肝硬化或肝癌。診斷方式以超音波與肝功能檢查為主，治療則視成因調整飲食、運動或藥物。雖然脂肪肝不一定是重症，但仍需及早關注，避免健康惡化。	脂肪肝可能無症狀卻暗藏危機，不良飲食和缺乏運動是主要因素。這提醒我應該更注意生活習慣，保持健康體重、均衡飲食，才能預防潛在風險。
造成脂肪肝之原因與治療方法	脂肪肝	臺北市立聯合醫院仁愛院區 (2020)	脂肪肝是最常見的肝病，主要與肥胖、飲食不當、糖尿病等因素有關。大多數為良性，但部分可能導致肝炎、肝硬化甚至肝癌。目前無特效藥，最有效的改善方式是均衡飲食與規律運動。	脂肪肝可逆，但預防勝於治療，養成健康飲食與運動習慣，才能遠離疾病。

表 1 資料來源：研究者自行彙整。

二、脂肪肝的成因

脂肪肝的成因為過度進食與肥胖等，攝取過多的熱量會導致脂肪酸過多的進入肝臟，使肝細胞處理能力超載。肥胖會增加肝臟的脂肪負擔，且腹部脂肪相較於皮下脂肪對新陳代謝有更大的影響，腹部脂肪溶解後會通過靜脈血流到肝臟，增加脂肪肝風險。糖尿病和高血脂也是造成脂肪肝的原因，會影響脂肪代謝，增加肝臟脂肪積聚。「其他像是胰島素抗性與代謝異常、粒線體功能差甚至個人體質差異都是造成脂肪肝的原因」（新竹馬偕紀念醫院，2023）。

三、脂肪肝的症狀

- （一）上腹疼痛
- （二）食慾不振
- （三）疲勞
- （四）腹脹
- （五）肝臟附近出現壓痛感

四、脂肪肝的檢查方式

脂肪肝的檢查方式有很多種，最直觀能夠一眼辨識出是否罹患脂肪肝的方式就是腹部超音波檢查，可以顯示肝臟的脂肪沉積情況，並發現膽結石、肝臟囊腫、肝臟腫瘤等其他影響肝功能的因素。許多脂肪肝患者即是在健康檢查中通過腹部超聲波意外發現的。「從肝功能測試中檢查『天門冬氨酸轉氨酶』和『丙氨酸轉氨酶』等肝臟酵素指數，也可判斷肝臟是否發炎，進而發現脂肪肝」（新竹馬偕紀念醫院，2023）。

五、脂肪肝的治療

脂肪肝的治療方法主要包括減重和運動，這是目前唯一確認有效的治療方式。脂肪肝是一種可逆的狀態，透過調整生活習慣，許多患者在減少食量和增加運動後，能顯著改善或消除其狀況。運動不僅能消耗熱量，還能提升身體對胰島素的反應，有助於改善胰島素抵抗。在減重過程中，均衡飲食同樣至關重要，因為缺乏某些營養素，尤其是抗氧化劑，可能對肝臟造成損害，進一步影響脂肪肝的情況。「脂肪肝患者的抗氧化劑量通常較低，因氧化壓力較大，抗氧化劑消耗也更快」（臺北市立聯合醫院仁愛院區，2020）。因此，補充足夠的抗氧化劑對保護肝臟健康非常重要。「綜合管理建議包括控制食量、增加運動量（每天至少 30 分鐘的中等強度運動）、保持營養均衡（確保攝取足夠的維生素、礦物質和抗氧化劑），以及定期檢查肝功能和體重變化，根據醫師建議進行調整」（臺北市立聯合醫院仁愛院區，2020）。

六、脂肪肝的高風險群

脂肪肝的高風險群有很多因素。首先，腹部肥胖者的風險特別高，當腹圍超過標準值（女性 >0.8 ，男性 >0.9 ）時，情況會更加嚴重。「像糖尿病患者，常伴隨著胰島素抗性，這樣也會影響脂肪的代謝，進一步提高脂肪肝的風險」（陳慈怡，2023）。

高血脂患者同樣需要注意，因為高膽固醇和高三酸甘油脂的情況與脂肪代謝異常有關。而代謝症候群，這個包含腹部肥胖、高血壓和異常血脂的綜合症，則是增加風險的另一個因素。再加上長期攝取高糖、高脂的飲食，缺乏運動，這些不健康的生活方式都會導致脂肪肝。

遺傳因素也不可忽視，如果家族中有脂肪肝或其他代謝性疾病的歷史，個人面臨的風險會明顯提高。此外，某些藥物的長期使用，例如類固醇或某些抗精神病藥，可能會引發或加重脂肪肝。特殊疾病患者，如多囊卵巢綜合症和睡眠呼吸暫停症，也在風險之列。近年來，肥胖的兒童和青少年中，脂肪肝的問題也逐漸增加，這是一個不容忽視的趨勢。

七、預防脂肪肝的方法

「預防脂肪肝的方法主要包括保持健康的體重、均衡飲食、規律運動以及良好的生活習慣」（衛生福利部，2022）。首先，控制體重是關鍵，維持正常的BMI範圍（18.5-24.9）和腹圍（女性 <0.8 ，男性 <0.9 ）可以減少肝臟脂肪的積累。

在飲食方面，應減少高熱量攝入，特別是來自高糖和高脂肪的食物，並增加膳食纖維的攝取，如多吃蔬菜、水果和全穀類食品，選擇健康的不飽和脂肪如橄欖油和堅果，限制添加糖和高糖食物的攝入。

運動也是不可或缺的，每週至少進行 150 分鐘的中等強度有氧運動，如快走或游泳，並結合每週至少兩次的力量訓練，以提高代謝率和改善體脂肪分佈。同時，控制酒精攝入也很重要，男性每日酒精攝入量應不超過 2 杯，女性不超過 1 杯，以減少對肝臟的負擔。

管理健康狀況方面，需控制糖尿病，保持血糖在正常範圍內，並維持健康的血脂水平，必要時依醫生建議使用藥物。此外，定期體檢可幫助及早發現潛在的健康問題。良好的生活習慣如避免過度使用藥物、保持充足的睡眠（每晚 7-9 小時）也有助於整體健康和代謝平衡。

最後，增強健康知識，了解脂肪肝的風險因素和預防措施，並及時向醫療專業人員尋求建議，以制定個性化的健康管理計劃，這些都是預防脂肪肝的重要步驟。

參、研究方法

一、研究架構

圖 1：研究架構圖

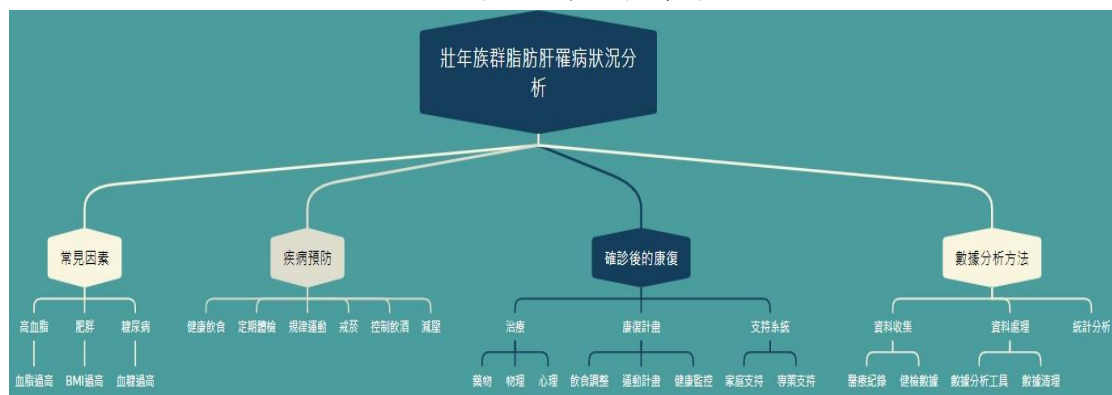


圖 1 資料來源：研究者使用 Xmind 自行繪製

二、研究方法

- (一) 文獻分析法：首先，確定研究問題後，制定關鍵詞，以形成有效的搜尋策略。接著，在台灣博碩士論文知識加值系統中進行文獻搜尋，提取每篇文獻的治療方法及效果，比較不同研究的治療效果，總結目前治療方法的效果及未來研究方向。
- (二) 實作研究法：收集 9 家公司的員工健檢數據後，選中脂肪肝做為想要研究的內容，挑出相關數據後設下標準，再進行分析。

三、研究流程

圖 2：研究流程圖



圖 2 資料來源：研究者使用 Word 檔案內建功能自行繪製

肆、研究分析與結果

一、9 家公司的員工健檢數據分析

本研究之研究對象為臺灣中部某 9 家公司之員工，以公司為單位，公司人數分別為 124、193、117、97、136、152、56、41 及 153 人，9 家共計 1069 人之健檢數據參與分析，健檢時間為 113 年 3 月 3 日。下圖三、圖四為 9 家公司的員工的基本資料。

圖 3：性別統計圓餅圖 男女比例圖 ■ 男 ■ 女 圖 3 資料來源：研究者自行繪製	圖 4：職業統計圓餅圖 職業比例圖 ■ 作業員 ■ 工程師 ■ 主管 圖 4 資料來源：研究者自行繪製
本研究之男女圓餅圖，大部分公司員工性別都以男性為主，只有 2 家公司的女性數量多於男性。	公司內部職員圓餅圖，勞工、外勞等等以勞力為主的為作業員，工作內容以技術為主的則為工程師，而從廠長到組長等則是主管。

本研究透過兩個方向研究壯年族群與脂肪肝的關係，分別是壯年族群罹患脂肪肝的比例以及得到脂肪肝的原因。由於檢查技術的不一致，部分公司有進行腹部超音波檢查（能夠直觀的觀察腹部內臟器以及是否產生病變等），而其餘公司則否。有增加腹部超音波檢查為 407 人，其餘沒有為 662 人。

圖 5：壯年族群罹患脂肪肝圓餅圖

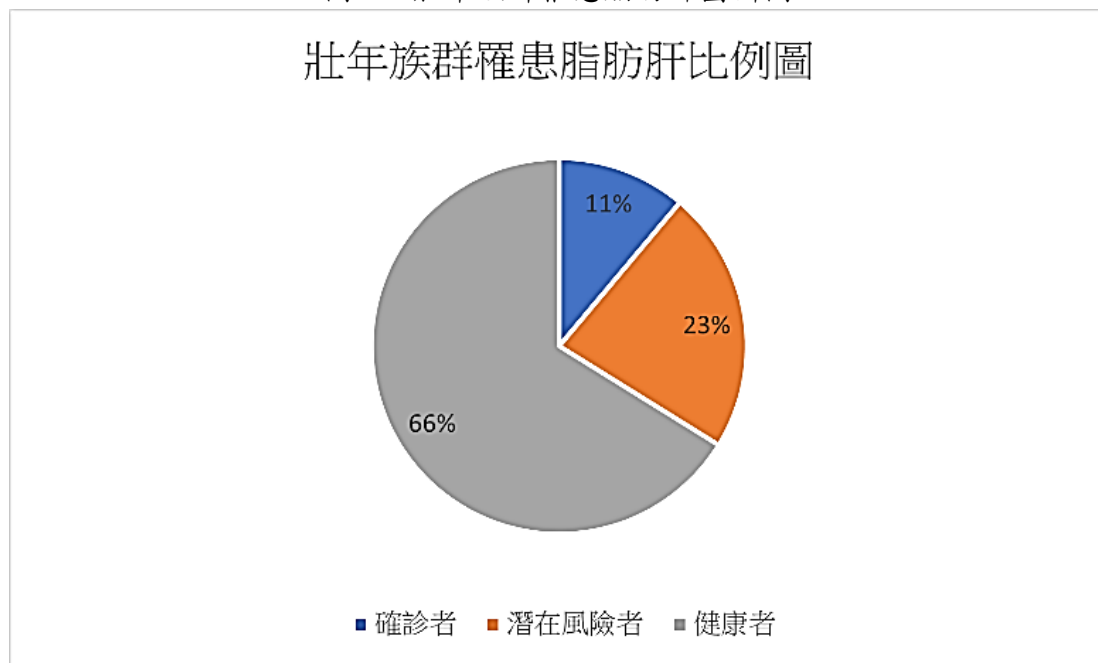


圖 5 資料來源：研究者使用 Excel 自行繪製

從圖 5 可看出壯年族群罹患脂肪肝的比例，確診者即透過腹部超音波檢查確定已罹患脂肪肝者，潛在風險者則是由於相關指數異常可能患有脂肪肝者。

從數據比例可看出大多數的壯年族群依舊維持著良好的健康狀態，可能和他們具有良好的飲食習慣與定期運動有關，只要繼續維持健康的生活方式並定期進行健康檢查就能維持健康遠離脂肪肝。

而潛在風險者在日常生活中應注意飲食和運動，以防止進一步惡化，並定期檢查肝功能，以及考慮飲食和運動的改善。

確診者比例雖較少，但仍然顯示出脂肪肝問題的存在，強調對這部分人群的早期干預和治療的重要性，而確診者需要做的是定期的醫療跟進和可能的藥物治療。

圖 6：造成脂肪肝的主要原因圓餅圖

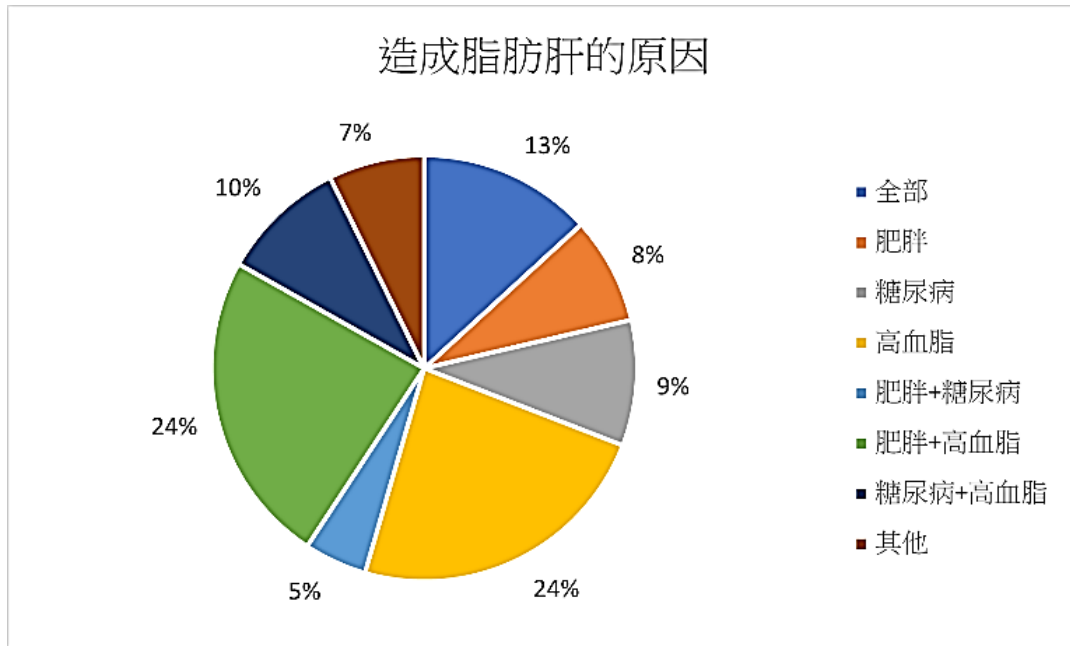


圖 6 資料來源：研究者使用 Excel 自行繪製

造成脂肪肝的主要原因包括肥胖、糖尿病和高血脂，這三者脂肪肝的發病過程中扮演著至關重要的角色。首先，肥胖是一個重要的危險因素，它能夠促進肝臟內脂肪的積聚，進而導致肝臟功能的損害。隨著脂肪在肝臟中的積累，肝細胞的正常代謝受到干擾，進一步增加了脂肪肝的發生概率。其次，糖尿病患者由於胰島素抵抗的加劇，脂肪沉積的情況也變得更加明顯，這使得他們面臨更高的脂肪肝風險。最後，高血脂的情況則會導致血液中脂肪成分的增高，這些過多的脂肪最終會在肝臟內部堆積，從而引發脂肪肝的形成。

除了這三種主要因素外，還存在一些非主要因素，它們可能會導致脂肪肝的發生，雖然這些因素的影響相對較小。例如，不均衡的飲食習慣、缺乏運動以及某些藥物的使用等，都可能在一定程度上促進脂肪肝的發展。因此，全面了解這些風險因素的存在及其潛在影響，有助於我們制定更為有效的預防和干預措施，進一步降低脂肪肝的風險，以保障人們的健康。

圖 7：預防脂肪肝建議圓餅圖

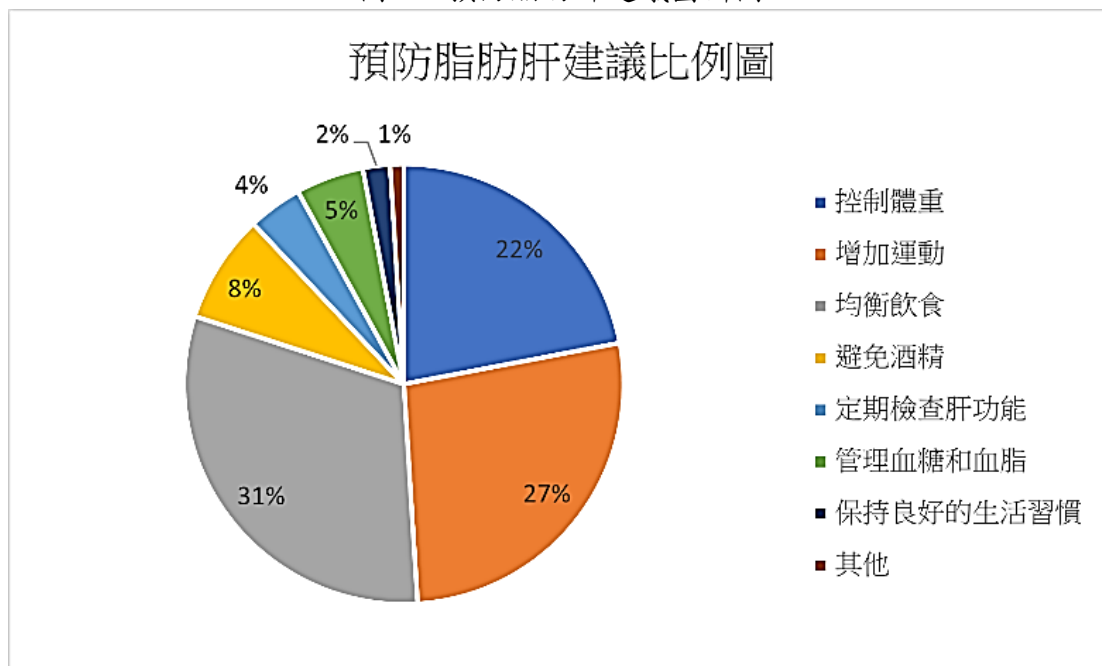


圖 7 資料來源：研究者使用 Excel 自行繪製

圖 7 展示了壯年族群對脂肪肝管理的健康建議及其重要性比例，從中可以清晰地看出各項建議的相對權重。均衡飲食佔 31%，被視為最重要的建議，因為它能夠有效地控制肝臟內脂肪的積聚，從而降低脂肪肝的風險。增加運動的建議則佔 27%，這項建議對於提高身體的新陳代謝具有重要作用，能夠有效減少體內脂肪的堆積，進一步保護肝臟健康。

控制體重的建議佔 22%，這一點被認為是預防脂肪肝的關鍵因素，因為適當的體重管理能顯著降低肝臟受到脂肪堆積影響的機會。避免酒精的建議佔 8%，這是因為過量飲酒會加重肝臟的負擔，從而對肝臟造成傷害。定期檢查肝功能的建議佔 4%，這一做法能夠及早發現潛在的肝臟健康問題，並及時進行干預。管理血糖和血脂的建議佔 5%，這對於維持良好的代謝健康至關重要，能夠有效降低相關疾病的風險。保持良好生活習慣的建議雖然占比僅為 2%，但其對整體健康的促進作用仍不可小覷，其他因素則佔 1%。

這些數據強調了健康生活方式在脂肪肝管理中的重要性，對於壯年族群來說，實踐這些建議不僅能夠有效降低脂肪肝的風險，還能增進整體的健康水平，從而提高生活質量。

二、專案之 SWOT 分析

表 2：專案之 SWOT 分析

Strengths 優勢	Weakness 劣勢
1、資料來源可靠 說明：這些數據來自公司內部的定期健康檢查，由專業的醫療機構進行，保證了數據的專業性和可靠性。 應用：有了這些可靠的數據，我們能夠根據實際的健康狀況做出有根據的結論，有助於在健康管理、疾病預防和治療策略方面提供更有效的建議。 2、可以現有基礎更深入探討 說明：基於本研究結果，可以進行更為深入的分析，比如探索脂肪肝的流行病學特徵、發病機制、風險因素及其與其他健康指標的關聯。這樣的深入探討可以幫助揭示更複雜的健康趨勢和問題。 應用：深入的討論有助於發掘潛在的健康問題，並能夠針對不同的風險因素提供具體的建議，從而改進公司內部的健康促進策略和政策。	1、樣本數過少 說明：本研究中的 1000 多筆數據提供了一定的樣本量，但在統計學上，樣本數量越大，結果的代表性和精確度通常會越高。更大的樣本量能夠更好地捕捉到不同人群中的變異性，並提高結果的可靠性。 應用：擴大樣本量能夠使結果更加全面，並且可以進行更精細的分析，比如根據年齡、性別或其他健康指標進行分層分析，從而得出更具體的結論。 2、檢查技術不一 說明：腹部超音波檢查是診斷脂肪肝的有效方法之一，但有些公司未進行此檢查，會導致診斷結果的準確性受到影響。不同的檢查技術或缺乏檢查可能會導致數據的不一致，從而影響整體研究結果的準確性。 應用：為了減少技術不一致帶來的誤差，未來可以考慮統一檢查標準或在數據分析時考慮這些變異對結果的潛在影響。

Opportunities 機會	Threats 威脅
1、提升大眾健康意識 說明：這項研究提供的數據和結果可以用來增加公眾對脂肪肝的認識，尤其是在工作環境中，這能夠促使員工關注自身健康，並採取預防措施。可以通過公司內部的健康講座、健康宣傳資料或數位媒體進行宣傳。 應用：提高大眾的健康意識有助於推動健康行為的改變，例如改善飲食習慣和增加運動量，這對減少脂肪肝的發生具有積極影響。 2、提供數據給醫療單位 說明：這些數據可以提供給醫療機構和健康管理部門，幫助他們了解員工群體的健康狀況，並用於制定或改進健康促進和疾病預防計劃。這樣的數據也可以支持醫療機構進行更具針對性的干預措施。 應用：醫療單位可以利用這些數據來改進疾病篩查和健康管理策略，設計針對脂肪肝的預防和治療方案，並提供個性化的健康建議。	1、資訊可能過時 說明：隨著醫療科技和健康知識的迅速發展，研究結果可能很快被更新的數據和技術所取代。新研究和新技術可能會提供更準確的診斷或更有效的治療方法。 應用：為了保持研究結果的相關性，需要定期更新和重新評估研究結論，並關注最新的研究進展和技術變化，必要時進行跟進研究或數據更新。 2、數據隱私問題 說明：使用來自公司員工的健康數據可能涉及到個人隱私問題。這些數據需要妥善保護，以防止洩露或不當使用，並遵守相關的數據保護法律和規範。 應用：確保所有數據處理和存儲過程都符合隱私保護標準，並在數據使用前獲得員工的知情同意。加強數據安全措施，如加密和訪問控制，以保護個人信息不被未經授權的第三方訪問。

表 2 資料來源：研究者自行彙整分析

三、網頁呈現



脂肪肝

首頁 症狀 治療方法 關於

症狀



上腹疼痛

脂肪肝可能導致肝臟腫大。這樣一來，肝臟會壓迫到周圍的器官或神經，進而引起右上腹的不適或疼痛。這種疼痛通常是鈍痛，可能在進食後或做某些活動時加重。如果你感覺到這種疼痛，尤其是與進食有關，建議引起重視，並考慮尋求醫療檢查。



食慾不振

隨著肝臟功能的下降，你可能會發現自己對食物的興趣減少。這是因為肝臟在消化和代謝中扮演著重要角色，而脂肪肝會影響這些功能。食慾不振可能伴隨著輕微的噁心感，這讓用餐變得不太愉快。如果這種情況持續，對你的日常生活和健康都會影響。

脂肪肝

首頁 症狀 治療方法 關於

疲勞

許多人在面對脂肪肝時，會感到異常疲倦。肝臟的健康狀態會直接影響到能量的產生，當肝臟無法有效運作時，你的體力和活力都會受到影響。即便沒有做什麼劇烈的活動，也可能感到疲倦。這種持續的疲勞感會影響到你的工作和生活品質。



腹脹

腹脹是一個常見的症狀，尤其是在脂肪肝影響消化系統時。由於肝臟功能不佳，食物消化可能變得不太順暢，這導致氣體的積聚，讓你在餐後感到腹部脹滿。這種感覺不僅令人不適，還可能影響你的食慾和進食習慣。



免疫功能降低

會引起肝臟內的慢性炎症反應，當肝臟內的脂肪過多時，會激活肝臟內的免疫細胞釋放出促炎細胞因子，進一步加劇炎症反應。這些炎症因子會影響整個身體的免疫系統，並導致全身性慢性炎症，可能引發或加劇其他疾病的風險。

脂肪肝

首頁 症狀 治療方法 關於

治療方法

健康飲食

飲食對於脂肪肝的改善很重要。要多吃新鮮的水果和蔬菜，這些食物富含營養，有助於肝臟健康。還可以選擇全穀類食物，比如燕麥、糙米和全麥麵包，這些食物富含纖維，有助於消化。要減少吃油膩的食物和含糖的飲料，因為這些會讓肝臟更疲勞。還有，吃一些富含Omega-3脂肪酸的食物，比如魚類、堅果，對肝臟也有好處。

增加運動

逆轉「脂肪肝」用運動再出招！健康2.0

不吃藥救脂肪肝？
★8大護肝保肝食物大公開

營養師吃對食物
逆轉脂肪肝

營養師—余朱育
擊退脂肪肝

14

脂肪肝

首頁症狀治療方法脂肪肝

增加運動

運動是改善脂肪肝的另一個重要方法，建議每週至少要有150分鐘的中等強度運動，比如快走、游泳或騎自行車。這樣不僅能幫助減少肝臟的脂肪，還能提升整體的健康。力量訓練也很有幫助，因為它可以增強肌肉，讓你的身體燃燒更多的脂肪。

減重

如果你有過重的問題，減重會對脂肪肝有很大的改善效果。研究顯示，減少5%到10%的體重可以顯著減少肝臟內的脂肪。透過健康飲食和規律運動，設定一些可實現的減重目標，這樣能讓你逐步改善自己的健康。

逆轉「脂肪肝」用運動減重甩油！健康2.0

健康2.0

三招逆轉脂肪肝

逆轉脂肪肝不求人！用運動減重甩油！

脂肪肝就是肝臟發炎了！減重營養師「甩開脂肪肝」這樣做

護肝保肝祕訣大公開！

甩開脂肪肝！

減重營養師教你這樣做

減重營養師－林俐岑

教你如何更健康！

脂肪肝

首頁症狀治療方法脂肪肝

控制酒精攝入

對於酒精性脂肪肝來說，最重要的是要戒酒。即使喝一點酒，對肝臟也可能有傷害。對於非酒精性脂肪肝，雖然不需要完全戒酒，但還是要限制酒精的攝入，因為過量的酒精會增加肝臟的負擔。

定期檢查

定期去醫院檢查肝臟的健康狀況是很重要的。醫生可以透過血液檢查和其他檢查來評估你的肝臟功能。如果發現問題，醫生會給你建議，幫助你調整生活方式，避免病情變得更糟。

酒精性脂肪肝該如何治療？

賈薇 主任醫師

重慶區科大學附屬第一醫院

健檢發現脂肪肝，怎辦？

李宜霖 醫師

四、脂肪肝評估表單

脂肪肝評估 分數範圍： 0-15分：低風險 健康習慣良好，脂肪肝風險較低，維持目前的生活方式。 15-35分：中等風險 有些行為可能會增加脂肪肝的風險，建議改進飲食和運動習慣。 35分以上：高風險 高風險群體，建議尋求醫療專業建議，積極改變生活方式，定期檢查肝臟健康。 21s422@ms.mingdao.edu.tw 切換帳戶 未共用的項目 年齡 10 分 請勾選 <table><tr><td>18歲以下</td><td>☐</td></tr><tr><td>18-35歲</td><td>☐</td></tr><tr><td>36-50歲</td><td>☐</td></tr><tr><td>51歲及以上</td><td>☐</td></tr></table>	18歲以下	☐	18-35歲	☐	36-50歲	☐	51歲及以上	☐	年齡 18 歲以下：這個年齡段脂肪肝發病率較低，通常與基因或極少數健康問題有關。 18-35 歲：新陳代謝較快，脂肪肝風險較低，但不良生活習慣可能增加風險。 36-50 歲：代謝開始變慢，脂肪肝風險逐步增加，尤其有肥胖或不健康習慣的情況。 51 歲以上：脂肪肝風險較高，因為代謝放慢，且可能伴隨高血壓、糖尿病等健康問題。				
18歲以下	☐												
18-35歲	☐												
36-50歲	☐												
51歲及以上	☐												
性別 5 分 請勾選 <table><tr><td>男</td><td>☐</td></tr><tr><td>女</td><td>☐</td></tr></table> 吃速食習慣 9 分 請勾選 <table><tr><td>每天都有</td><td>☐</td></tr><tr><td>每週幾次</td><td>☐</td></tr><tr><td>很少</td><td>☐</td></tr><tr><td>從不吃</td><td>☐</td></tr></table>	男	☐	女	☐	每天都有	☐	每週幾次	☐	很少	☐	從不吃	☐	性別 男：男性更容易發展脂肪肝，與脂肪分布、荷爾蒙和胰島素抵抗有關。 女：女性脂肪肝發病率較低，但隨著年齡增長，尤其進入更年期後，風險可能增加。 吃速食習慣 每天都有：每天吃速食會大大增加脂肪肝風險，因為其高熱量和脂肪。 每週幾次：即使是每週幾次，長期食用也會增加風險。 很少：偶爾吃速食影響較小，但仍需保持健康飲食。 從不吃：完全不吃速食有助於降低脂肪肝風險，搭配均衡飲食和適量運動效果更佳。
男	☐												
女	☐												
每天都有	☐												
每週幾次	☐												
很少	☐												
從不吃	☐												

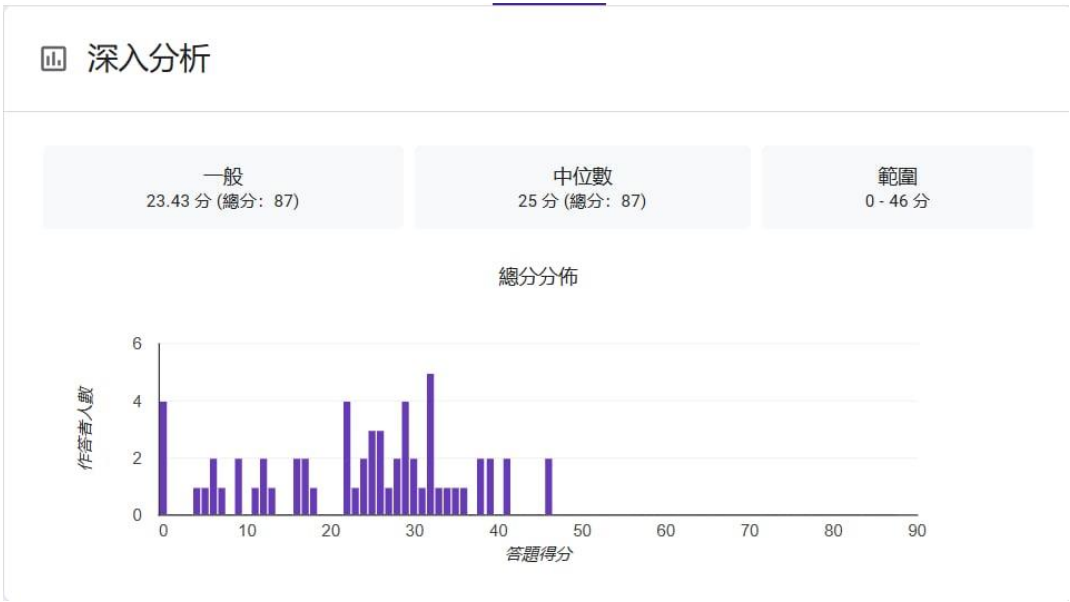
蔬果攝取量 9 分 請勾選 <table border="1"> <tr> <td>很少或從不吃</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>1-2份</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>3-4份</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>5份或更多</td> <td>☐</td> </tr> </table> 飲料選擇 6 分 請勾選 <table border="1"> <tr> <td>含糖飲料 (如汽水、果汁)</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>水或無糖飲料</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>咖啡、茶</td> <td>☐</td> </tr> </table>	很少或從不吃	☐	1-2份	☐	3-4份	☐	5份或更多	☐	含糖飲料 (如汽水、果汁)	☐	水或無糖飲料	☐	咖啡、茶	☐	蔬果攝取量 很少或從不吃：缺乏必要的維生素和纖維，增加脂肪肝風險。 1-2 份：提供基本營養，但可能不足以降低脂肪肝風險。 3-4 份：理想攝取量，有助於促進肝臟健康，降低脂肪肝風險。 5 份或更多：有助於新陳代謝，保護肝臟，顯著降低脂肪肝風險。 飲料選擇 含糖飲料：高糖分，增加脂肪積累，增加脂肪肝風險。 水或無糖飲料：保持水分平衡，無額外熱量或糖分，有助於預防脂肪肝。 咖啡、茶：適量飲用有助於保護肝臟，降低脂肪肝風險。
很少或從不吃	☐														
1-2份	☐														
3-4份	☐														
5份或更多	☐														
含糖飲料 (如汽水、果汁)	☐														
水或無糖飲料	☐														
咖啡、茶	☐														
你是否有暴飲暴食的習慣 9 分 請勾選 <table border="1"> <tr> <td>經常</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>偶爾</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>很少</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>從不</td> <td>☐</td> </tr> </table> 你的體重是否在正常範圍內 6 分 請勾選 <table border="1"> <tr> <td>是，根據身高體重指數 (BMI) 計算，我的體重正常</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>否，我的體重過重</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>否，我的體重過輕</td> <td>☐</td> </tr> </table>	經常	☐	偶爾	☐	很少	☐	從不	☐	是，根據身高體重指數 (BMI) 計算，我的體重正常	☐	否，我的體重過重	☐	否，我的體重過輕	☐	暴飲暴食 經常：會顯著增加脂肪肝風險，導致脂肪快速堆積，增加代謝疾病的可能性。 偶爾：影響較小，但長期下來仍有風險。 很少：影響較少，但不健康的飲食習慣仍可能對肝臟有風險。 從不：有助於維護健康飲食結構，減少脂肪肝風險。 正常體重 是：正常體重脂肪肝風險較低，但仍需保持均衡飲食和健康生活方式。 否，過重：過重或肥胖會增加肝臟脂肪堆積，增加脂肪肝風險。 否，過輕：雖然脂肪肝風險較低，但營養不良或不均衡飲食仍可能對健康有不利影響。
經常	☐														
偶爾	☐														
很少	☐														
從不	☐														
是，根據身高體重指數 (BMI) 計算，我的體重正常	☐														
否，我的體重過重	☐														
否，我的體重過輕	☐														

你最近是否有快速增重的情况? 3 分 請勾選 <table border="1"> <tr> <td>是</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>否</td> <td>☐</td> </tr> </table> 你有脂肪肝或肝臟問題的家族病史嗎? 4 分 請勾選 <table border="1"> <tr> <td>有</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>沒有</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>不確定</td> <td>☐</td> </tr> </table>	是	☐	否	☐	有	☐	沒有	☐	不確定	☐	快速增重 是：快速增重會增加肝臟負擔，促使脂肪堆積在肝臟，增加脂肪肝風險。應調整飲食和運動習慣。 否：體重穩定有助於肝臟健康，但仍需注意飲食和生活習慣，避免未來增重。 家族病史 有：家族病史增加脂肪肝風險，需保持健康生活習慣以減少風險。 沒有：脂肪肝風險主要來自生活習慣，保持健康飲食和運動預防脂肪肝。 不確定：可詢問家人或進行健康檢查，了解可能的風險，並做好預防措施。				
是	☐														
否	☐														
有	☐														
沒有	☐														
不確定	☐														
你每週做多久運動? 9 分 請勾選 <table border="1"> <tr> <td>每天都有</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>每週3-4次</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>每週1-2次</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>幾乎不運動</td> <td>☐</td> </tr> </table> 你平時的睡眠質量如何? 6 分 請勾選 <table border="1"> <tr> <td>很好，睡眠時間充足且質量高</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>還可以，偶爾會失眠</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>很差，經常熬夜或睡眠不足</td> <td>☐</td> </tr> </table>	每天都有	☐	每週3-4次	☐	每週1-2次	☐	幾乎不運動	☐	很好，睡眠時間充足且質量高	☐	還可以，偶爾會失眠	☐	很差，經常熬夜或睡眠不足	☐	運動頻率 每天都有運動：有助於提高代謝、減少脂肪積累，降低脂肪肝風險，是預防脂肪肝的最佳方法。 每週 3~4 次：能有效改善健康、減少脂肪肝風險，對中度活動者來說是良好的運動習慣。 每週 1~2 次：雖然有益健康，但不足以有效預防脂肪肝，建議增加運動頻率。 幾乎不運動：運動不足會增加脂肪肝風險，應增加運動量以減少風險。 睡眠品質 很好：良好的睡眠有助於正常代謝和胰島素敏感性，有助於預防脂肪肝。 還可以：偶爾失眠影響小，但長期睡眠質量差會提高脂肪肝風險，建議改善作息。
每天都有	☐														
每週3-4次	☐														
每週1-2次	☐														
幾乎不運動	☐														
很好，睡眠時間充足且質量高	☐														
還可以，偶爾會失眠	☐														
很差，經常熬夜或睡眠不足	☐														

	很差：經常熬夜或睡眠不足會影響代謝，增加脂肪肝風險，改善睡眠質量是重要預防措施。												
你是否經常處於高壓或焦慮狀態？ 5分 請勾選 <table border="1"> <tr> <td>是，經常感到壓力</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>偶爾有壓力</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>不太有壓力</td> <td>☐</td> </tr> </table> 你是否有吸煙或大量飲酒的習慣？ 6分 請勾選 <table border="1"> <tr> <td>吸煙且飲酒</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>吸煙或飲酒</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>都不</td> <td>☐</td> </tr> </table> 提交 清除表單	是，經常感到壓力	☐	偶爾有壓力	☐	不太有壓力	☐	吸煙且飲酒	☐	吸煙或飲酒	☐	都不	☐	高壓或焦慮狀態 經常：持續高壓或焦慮會影響新陳代謝和內分泌系統，增加脂肪堆積，特別是腹部脂肪，並增加脂肪肝風險。需尋找放鬆方法，減少壓力。 偶爾：偶爾感到壓力影響不大，學會調適有助於減少對健康的影響。 不太有壓力：較少壓力有助於保持良好生理功能，降低脂肪肝等健康風險。 吸菸或大量飲酒 吸菸且飲酒：增加脂肪肝風險，吸菸和大量飲酒會損害肝臟，長期過度飲酒會導致酒精性脂肪肝。 吸菸或飲酒：即便偶爾也會影響肝臟健康，最好考慮戒煙或減少飲酒。 都不：不吸菸、不大量飲酒有助於保護肝臟，降低脂肪肝和其他疾病的風險。
是，經常感到壓力	☐												
偶爾有壓力	☐												
不太有壓力	☐												
吸煙且飲酒	☐												
吸煙或飲酒	☐												
都不	☐												

五、表單結果分析

圖 8：表單結果分析圖



圖

8 資料來源：研究者自行繪製

分數範圍：

0-15 分：低風險

健康習慣良好，脂肪肝風險較低，維持目前的生活方式。

15-35 分：中等風險

有些行為可能會增加脂肪肝的風險，建議改進飲食和運動習慣。

35 分以上：高風險

高風險群體，建議尋求醫療專業建議，積極改變生活方式，定期檢查肝臟健康。

整體分佈：大部分人的分數集中在 20~40 之間，顯示出大多數人處於中等風險範圍。只要改善飲食結構，減少高脂肪、高糖食物，並增加運動量，這樣能有效降低脂肪肝的風險。

伍、研究結論與建議

一、結論

- (一) 脂肪肝的流行程度：在調查的壯年族群中，大約十分之一的人被診斷為脂肪肝。這表明脂肪肝在壯年族群中的流行程度不容忽視，顯示出其作為公共健康問題的嚴重性。這種情況突顯了對脂肪肝進行早期篩查和預防措施的重要性。
- (二) 主要成因：研究結果顯示，高血脂和肥胖是脂肪肝的主要風險因素。這些因素不僅促使脂肪在肝臟內累積，還可能引發其他健康問題，如糖尿病和心血管疾病。肥胖和高血脂的管理應成為預防和治療脂肪肝的重點。
- (三) 檢查技術的不一致性：由於部分公司未進行腹部超音波檢查，診斷脂肪肝的準確性受到影響。這一技術不一致性可能導致脂肪肝病例的漏診或誤診，進一步影響了研究結果的準確性。

二、建議

- (一) 建議定期進行健康檢查，包括肝功能檢查和腹部超音波檢查，以便及早發現脂肪肝及其相關健康問題。定期檢查可以幫助及時掌握健康狀況，並根據結果制定個性化的健康管理計劃。
- (二) 鼓勵制定和遵循健康飲食計劃，減少高卡路里和高脂肪食物的攝取，特別是限制精製糖和飽和脂肪的攝入。飲食應以低脂、高纖維為主，如蔬菜、水果和全穀類食品，以改善肝臟健康。
- (三) 鼓勵增加日常活動量，如選擇使用樓梯而非電梯，或在工作間隙進行簡單的體操。且每週至少進行 150 分鐘的中等強度有氧運動。運動有助於燃燒脂肪，減少肝臟中的脂肪積累。
- (四) 在公司內部加強對脂肪肝及其風險因素的健康教育，並推廣健康生活方式，提供有關飲食、運動和壓力管理的資源和支持，幫助員工改善生活習慣。

陸、參考文獻

- 衛生福利部 (2022 年 7 月 28 日)。養成良好生活習慣搭配四大訣竅遠離脂肪肝向肝癌說不。<https://reurl.cc/VMnENZ>
- 新竹馬偕紀念醫院 (2023 年 8 月 16 日)。脂肪肝。<https://lurl.cc/cuVR8M>
- 臺北市立聯合醫院仁愛院區 (2020 年 11 月 18 日)。脂肪肝。<https://reurl.cc/GpaM7v>
- 陳慈怡 (2023)。代謝性脂肪肝病患之健康風險與醫療耗用分析。天主教輔仁大學商學研究所：博士論文。