

名醫天團

肝脏作为人体至关重要的代谢器官,承担着解毒、合成、代谢等诸多关键任务。然而,随着生活方式和饮食结构的改变,脂肪肝正逐渐成为肝脏健康的“头号杀手”。在每年一度的爱肝日,脂肪肝这一话题再次引发广泛关注。为此,现代快报“名医天团”邀请到了江苏省中医院感染科主任医师陆玮婷,来和大家聊聊脂肪肝这一常见的问题。

实习生 葛雨琪 陆志成 王家佳 现代快报/现代+记者 张宇

一种你爱吃的食物正在悄悄伤肝

从脂肪肝到肝癌,比你想象的更近

“近十年来,脂肪肝这个词在我们生活中出现的频率越来越高。”陆玮婷指出,代谢相关脂肪性肝病,也就是我们通常所说的脂肪肝,已经取代病毒性肝炎,成为我国第一大慢性肝病,同时也是全球范围内最常见的慢性肝病。据统计,全球脂肪肝的总患病率稳定在30%左右,而在我国,脂肪肝的患病率已经达到了20%—30%,也就是说,每4—5个人中,可能就有1个脂肪肝患者,而且这个数字还在不断增长。

为何近年来脂肪肝的发病率呈上升趋势?陆玮婷认为,这与

人们饮食结构和生活习惯的巨大改变密切相关。“如今,在城市的各个角落,饮品店、甜点铺子、炸鸡店随处可见,外卖更是让美食触手可得。”这种高热量、高脂肪、高糖分的饮食模式,加上运动量的减少,使得肥胖人群日益增多。而肥胖,尤其是腹型肥胖,恰恰是脂肪肝最重要的危险因素。陆玮婷坦言,腰围过大往往反映了内脏脂肪过多,更易引发代谢紊乱及心脑血管疾病风险升高。根据中国肥胖症诊断标准,身体质量指数(BMI)为24—27.9kg/m²的患者为超重;BMI≥28kg/

m²则属于肥胖。“但BMI并非唯一标准,其中男性腰围≥90cm,女性腰围≥85cm则为腹型肥胖,这类肥胖所带来的健康隐患往往更大。而目前,我国成人腹型肥胖患病率已经达到了12%。”陆玮婷说。

在很多人眼里,脂肪肝会和肝癌画上等号。陆玮婷指出,脂肪肝如果不及时治疗会带来严重的问题,“当脂肪肝有肝脏炎症活动时,就会造成肝纤维化的进展,直至发生为肝硬化。这种情况下,一旦肝功能失代偿或出现肝癌,生存期就堪忧了。”

这些无意识的行为,让你的脂肪肝越来越严重

“代谢相关的脂肪肝,看似简单其实是一个复杂的疾病。它的复杂表现在两个方面,一个是原因复杂,一个是自然病程可进可退,表现多样。遗传和环境因素共同决定了疾病发展和变异。”陆玮婷表示,脂肪肝从遗传角度来看,部分患者存在家族聚集现象,“有些患者无奈地说,自己家族中从外婆开始,到妈妈舅舅,就没有一个瘦的,喝凉水都长肉,很是冤枉。”对此,陆玮婷解释道,确实有一部分脂肪肝与遗传易感性相关,目前研究已发现一些基因变异与脂肪肝的发生及其严重程度密切相关。

在环境因素方面,饮食习惯起着关键作用。饱和脂肪酸和果糖的高热量膳食结构,如同“催化剂”,加速了肥胖和脂肪肝的形成。据悉,饱和脂肪酸广泛存在

于动物脂肪,如五花肉、牛腩等,奶制品如奶油、奶酪、冰淇淋、黄油等,以及部分植物油,如椰子油、棕榈油……由此衍生的蛋糕、曲奇等烘焙或者油炸食物都是高饱和脂肪酸。而富含果糖的食物,除了苹果、葡萄、芒果等天然水果外,更应该引起重视的果糖食品,恰恰就是大家非常喜欢、恨不得一天一杯的“小甜水”,比如碳酸饮料、果汁饮料、含糖茶饮等。“果糖在肝脏里面代谢,过量摄入会转化为脂肪,日积月累,就增加了脂肪肝的发病风险。”陆玮婷强调。

饮酒也是导致脂肪肝的重要原因之一。陆玮婷介绍,饮酒引发的脂肪肝被称为酒精性脂肪肝,在B超或其他影像学检查中,同样表现为肝脏脂肪含量增高。对于酒精性肝炎,医学上有明确的定义,即男性乙醇量≥40g/d,

女性≥20g/d,且持续5年。以白酒为例,2两(100g)50度的白酒,酒精含量是40g,非常容易过量。“近期有一位患者,因短期大量饮酒,入院时肝损伤严重,黄疸指数高达300多,CT显示肝脏体积增大,密度低得惊人。经过戒酒和综合治疗,才得以好转出院。”陆玮婷提醒道,“我们下次举杯邀明月的时候,也要提醒自己,不可过量饮酒。‘杜康’适量可以解忧,过量会带来更大的忧愁。”

此外,久坐少动的的生活方式同样也是脂肪肝的危险因素。长期缺乏运动,热量摄入远远大于消耗,我们身体的脂肪就开始堆积,堆积在皮下、堆积在肝脏,带来脂肪肝。随之而来的,往往还有肥胖、高血压、高血脂、高血糖等一系列代谢综合征,也就是我们常说的“三高”。

脂肪肝“不痛不痒”不用管? 这样想就真的错了

陆玮婷告诉现代快报记者,从症状上来说,脂肪肝一般没有表现,这就是容易被忽略的地方,“我们俗称胃是喇叭,肝脏是个哑巴。急性的肝损,转氨酶四五百可能都没有症状,好多往往等黄疸出来了才被发现。而像脂肪肝,这种起病隐匿且进展缓慢的肝病,大多数都是体检时候被发现的。所以,每年的常规体检是非常有必要的,像脂肪肝、代谢综合征,早期发现是可治疗可逆转的。体重超标的人群,尤其应该注重筛查脂肪肝。”

如何判断有没有脂肪肝?陆玮婷介绍,目前最常用的检查有两种。一是B超,安全没有辐射,价格也便宜,诊断脂肪肝敏

感性80%—90%,体检常规采用的也是肝脏的B超,“但是B超的结果,没有办法给出一个具体的数值来评价肝脏里面的脂肪含量,只能给出轻中重度。”二是核磁共振下的肝脏脂肪测定和Fibroscan技术解析。据了解,它通过瞬时弹性成像技术测量肝脏脂肪含量。“这两个检查也是目前我在门诊时比较推荐的。它们都没有辐射、价格便宜、检查很快速,从我们前期的数据看,诊断脂肪肝的准确性也很高。这两个检查都是定量的,可以将患者肝脏含量的准确数值查出。医生也会建议患者把血糖、尿酸、血脂,一管血一起查了,来全面评估代谢综合征的情

况。”陆玮婷介绍,如果患者肝功能比较高,建议口服保肝药物后2—4周定期复查,让医生来评估治疗效果。如果同时服用降压、降糖、降脂药物,医生还会根据这些药物的要求,复查随访药物的效果及不良反应。

逆转脂肪肝,“六字方针”很重要

得了脂肪肝怎么办?陆玮婷指出,对于轻度脂肪肝,通过生活方式干预就可以逆转、恢复,“不仅仅是轻度脂肪肝,任何程度的脂肪肝,通过干预生活方式和减轻体重,都是能够获益的。但如果到了肝硬化阶段,就很难完全逆转了。因此,要重视体检,早期诊断,及时干预,以免产生不可逆的病情进展。”

谈到控制,陆玮婷提出了大家常听到的几句话:“管好嘴,迈开腿”“一日三餐要定时适量,严格控制晚餐的热量和晚餐后进食行为。还要提醒大家的是,口感是甜的东西尽量不要吃,包括含糖饮料、甜的水果、面包蛋糕饼干这些深加工食品,尽量避免高饱和脂肪酸的食品,如油炸食物。建议大家饮食蔬菜类为主,搭配上适量的鱼虾、瘦肉、脱脂牛奶、鸡蛋白等优质蛋白,建议食用适量的碳水化合物,可适当增加全谷类,但是碳水的总量是要控制的,尤其在减重期。”其次是迈开腿。陆玮婷特别提醒大家,一定要选自己感兴趣的运动,“有兴趣才容易坚持,游泳、打球、跳操、跑步、爬山都可以,不要拘泥于形式,多种运动交替,减少同一个关节的劳损。每天坚持中等量有氧运动30分钟,每周5次,再增加几组阻抗训练。”

而在脂肪肝的诊治上,江苏省中医院也有自己的特色。据悉,江苏省中医院肝病科是全国脂肪肝的示范中心,目前在科室的诊疗区域能够实现脂肪

肝的一站式诊疗服务,包括抽血检查肝功能、fibroscan的肝脏脂肪定量和纤维化测定。同时,还有营养科专家坐诊,根据患者的饮食习惯、结合患者的身体脂肪肌肉构成比,个性化地指导脂肪肝患者的饮食及运动,通过生活习惯的调整来实现改善。“专家会根据检查结果,为患者制定综合的诊疗方案。不用东奔西走,患者一站式就能解决问题。”陆玮婷介绍,“针对脂肪肝,我们也有一些中医特色诊治,其中有专门针对脂肪肝的膏方制剂——九味清脂膏,这个药物前期在动物实验和已经使用的患者的临床数据上,都证实了能降低肝脏的脂肪含量,改善肝脏的炎症程度。临床的使用过程中,确实有很大比例的患者,肝功能能得到明显的改善。除了口服药物以外,还有针对脂肪肝的穴位贴敷,以及拔罐、走罐、手指点穴等中医外治方法。”

管好嘴,迈开腿