

想不到,你竟是这样的脂肪肝

医生提醒:别因为没症状就不当回事

上周,南京正式宣布入冬了,你是不是准备窝在空调房不动了,胃口是不是变好了,体重是不是在悄悄地增加了?南京市第二医院肝病科学科带头人杨永峰主任医师提醒,小心肥胖引发的脂肪肝。

很多人都认为脂肪肝是“富贵病”,无伤大雅。杨永峰表示,事实上,脂肪肝比正常肝脏脆弱,更容易受到药物、工业毒物、酒精、缺血以及病毒感染的伤害,往往会加剧肝脏原有疾病或者单独导致肝脏发生病变。因此对于脂肪肝必须及早诊断,及早干预。

通讯员 魏林玲 王华利
现代快报+ZAKER南京记者 任红娟



南京市第二医院肝病科学科带头人杨永峰主任医师 医院供图

什么是脂肪肝? 怎么诊断?

通常正常人肝内脂肪含量约2%~4%,当肝脏脂肪含量超过5%时称为脂肪肝。脂肪肝根据病因分为酒精性脂肪肝(由于长期大量饮酒导致的肝脏疾病)和非酒精性脂肪肝。此外,药物、代谢异常等因素也可以引起脂肪肝。近年来,非酒精性脂肪肝的患病率越来越高,流行病学调查显示每100个人中就有15~30个脂肪肝,其中肥胖的人群脂肪肝更多。

脂肪肝往往无特异性症状和体征,其诊断需要有弥漫性肝细胞脂肪变化的影像学或组织学证据,大部分患者因偶然发现血清谷丙转氨酶(ALT)和谷氨酰转氨酶(γ -GGT)增高或者影像学检查发现弥漫性脂肪肝而疑诊为脂肪肝。B超是临床最常用的脂肪肝诊断手段,然而,B超对脂肪含量在20%~30%以下的轻度脂肪肝漏诊率较高。因此,对于长期血清ALT和 γ -GGT增高,B超检查正常并不能排除脂肪肝,要通过肝穿病理检查等更精确的检查确诊。

脂肪肝有什么后果?

脂肪肝初期多无临床症状,起病非常隐匿,所以容易被忽视,但是和其他慢性肝病一样,也会向肝硬化、肝癌进展。像上周的病例中,有位54岁的李女士,一年前患上2型糖尿病,现在又被查出肝硬化,儿子说母亲没有乙肝丙肝,难道是二三十年体重超标,肥胖惹出来的肝硬化?

脂肪肝的疾病谱包括单纯性脂肪肝、脂肪性肝炎、肝硬化和肝癌。单纯性脂肪肝是指仅有肝脏脂肪含量增高而无肝细胞的损伤和炎症。单纯性脂肪肝是可逆的,早期诊断可以通过运动等生活方式的改变来恢复正常。脂肪性肝炎是除脂肪含量增多外,还有肝细胞损伤、炎症、肝纤维化等明显肝损伤的表现。相对于单纯性脂肪肝,脂肪性肝炎有更高的进展至肝硬化的风险。现有的影像学技术和实验室检查等无创方法并不能准确区分单纯性脂肪肝和脂肪性肝炎,准确区分的手段是肝组织病理检查。脂肪性肝炎病人肝纤维化平均7~10年进展一个等级,往往在患病后15~25年内进展至

肝硬化。

在西方国家,脂肪肝已成为导致肝移植的第二位病因。脂肪肝的发病可以用几个四分之一来概括,即人群中四分之一的人有脂肪肝,其中四分之一者是脂肪性肝炎,而四分之一的脂肪性肝炎会发展为肝硬化,还有部分病人会发展为肝癌。

脂肪肝显著增加代谢综合征和2型糖尿病发病率,增加心血管事件发病风险,此外脂肪肝还与骨质疏松、慢性肾脏疾病、结直肠癌、乳腺癌等慢性病的高发密切相关。

杨永峰介绍,医院每天都会接诊很多常规检查不能查出病因的“不明原因肝病”病人,他们或肝功能指标异常,或者肝脏B超、CT等影像检查异常。上周有23名这样的病人做了肝穿检查,其中13名都是非酒精性脂肪肝,说明脂肪肝已越来越常见。同时这13名脂肪肝病人的病情都不轻,按照肝纤维化的分期(共分1~4期,4期为肝硬化),纤维化1期的有10例,2期2例,3期2例,还有3例甚至已经是肝硬化(纤维化4期)。

哪些人是脂肪肝肝硬化 高危人群?

脂肪肝的发病和热量摄入过多、运动过少、体重超标等有关,一些久坐的职业,如白领人士、出租车司机、职业经理人、窗口服务人员、高级知识分子等平时运动量较小的人群易于发生脂肪肝,超重、2型糖尿病、嗜酒和酗酒者等人群中罹患脂肪肝的概率更高,而且也非常容易进展至肝硬化。

脂肪肝如何治疗?

1.改变不良生活方式:通过控制饮食中热量摄入和体育运动减轻体重和腰围,是预防和治疗非酒精性脂肪肝及其并发症最为重要的治疗措施。戒酒对于酒精性脂肪肝十分关键。

2.针对代谢综合征的药物治疗:对于3~6个月生活方式干预未能有效减肥和控制代谢危险因素的脂肪肝患者,建议应用1种或多种药物治疗肥胖症、高血压病、2型糖尿病、血脂紊乱、痛风等疾病。

3.针对肝脏损伤的药物治疗:应用保肝药物保护肝细胞、抗氧化、抗炎,甚至抗肝纤维化,也是很必要的。

4.减肥手术:又称代谢手术,不仅最大限度地减肥和长期维持理想体重,而且可以有效控制代谢紊乱,不能通过改变生活方式控制的严重肥胖可以考虑手术治疗。

脂肪肝疗效如何判断?

每隔3~6个月综合评估体重、腰围、血液生化指标及B超等肝胆影像学变化,并监测药物不良反应,从而及时调整治疗方案,肝功能恢复正常并不能完全代表肝纤维化不进展,定期肝活检至今仍是评估脂肪肝和肝纤维化患者肝组织学变化的唯一标准。

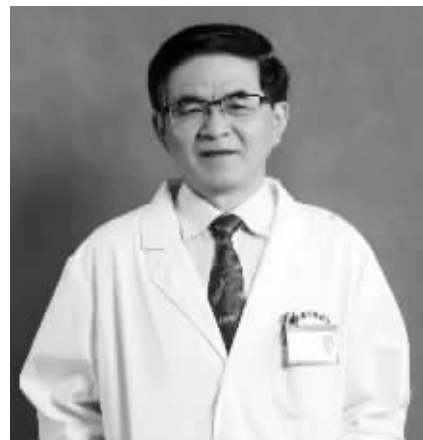
天寒地冻,骨科医生教你应对关节炎

南京的天气越来越冷,雨雪交加,潮湿、寒冷等因素都会导致关节疼痛、肿胀等加剧,关节炎患者的生活质量就更加受影响了。那么,该如何治疗关节炎?保护关节的方法有哪些?哪些人是关节炎的“高危”患者?泰康仙林鼓楼医院骨科主任医师齐新生为你详细解读。

通讯员 唐晓

专家简介

齐新生 泰康仙林鼓楼医院骨科 主任医师 教授 硕士生导师
出诊时间:周一全天、周四上午



从事骨科临床工作36年,曾任东南大学附属中大医院骨科副主任,江南大学附属医院任骨科兼外科主任。历任江苏省医学会骨科分会人工关节学组委员,江苏省康复医学会脊柱脊髓损伤学组常务委员,江苏省和南京市医疗事故鉴定委员会委员,内镜与微创专业技术全国考评委员会、中国医师协会内镜医师分会、世界医师协会中国协会骨关节科内镜与微创专业委员会理事等。

熟练掌握骨科常见病、多发病的诊断和治疗,对疑难复杂病例做出合理分析、正确判断和处理。手术技术全面、精湛,尤其在腰椎间盘突出症、颈椎病、腰椎滑脱等脊柱退行性疾病的的手术治疗和复杂人工关节置换方面具有较高的造诣。擅长脊柱微创手术,在国内较早开展了腰椎间盘突出症的镜下手术和椎体骨折的微创治疗。

三种治疗方法,看看你适合哪种?

关节炎是一种很常见的疾病,我国的关节炎患者有1亿以上,且人数在不断增加。“关节炎越早治疗效果越好,一旦出现了关节疼痛、僵硬、肿胀、功能障碍等情况一定要早就医,”齐新生介绍,目前常见的关节炎治疗方法有以下几种:

治疗方法1:基础治疗

做好保暖,适当减少活动,增加肌力训练,或者到专门的康复运动中心选择一些运动疗法。

治疗方法2:药物治疗

消炎镇痛药可用于消炎和止痛,注射的药物例如玻璃酸钠可改善关节的润滑状态,补充

关节软骨的营养,而在某些关节炎的急性发作期,可以运用少量激素缓解症状。

治疗方法3:手术治疗

第一是修正手术,比如关节镜手术,关节镜进入关节以后,可以进行冲洗,做一些微创治疗。

第二是改变关节负重的手术,比如接骨手术、腓骨骨折手术等都可以有效减少关节的负重,从而缓解症状。

第三是关节置换,有些老年人到了关节炎后期,关节功能受到很大影响或者关节畸形很严重,严重影响日常生活,这种情况下可以考虑人工关节置换手术。

冬季来临,不妨试试这几种关节保护方法

均衡营养

中老年人应当多吃一些含钙的食物,谷类、芝麻酱、核桃、牛奶、豆制品都可以提高骨钙的含量。

防止发生外伤

有些关节炎是由骨伤引起的,尤其是中老年人,秋冬季节要适当减少户外运动,运动前也要充分热身。

纠正不良姿势

不正确的行走、坐立姿势都可能引起关节的损伤,比如有人喜欢走路歪着、扭着身

子,走对膝关节有一定的磨损,长此以往可能会引起关节炎。

适当锻炼

长期伏案工作,容易引起关节的水肿、充血、僵硬,应当适当增加锻炼。锻炼要把握合适的限度,如果锻炼引起身体任何不适,要立即停止,必要时可到医院就医。

防冷、防冻、防潮

低温、潮湿的天气容易引起关节炎的急性发作,加剧疼痛感。不注意保暖会使关节变得僵硬不灵活,增加关节意外受伤的几率。