



“五月不减肥,六月徒伤悲。”转眼到了暴露体形的季节,肥胖不仅会带来美观问题,更会引发多种疾病,脂肪肝就是其中之一。现代快报邀请江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院)感染病科副主任医师董莉,聊一聊脂肪肝患者的正确减重方法。她告诉现代快报记者,脂肪肝发病率高达25%,患者放任不管,后期还可能会将“三高”领进门。

现代快报+/ZAKER南京记者 梅书华

## 脂肪肝是个报警器 放任不管“三高”来闹

每四个成人里就有一个脂肪肝,这些检查都要做

“就一个脂肪肝,怎么还要查血糖、尿酸,量身高称体重?”在脂肪肝门诊上,王先生被各种检查绕晕了头。前段时间体检,王先生查出了脂肪肝,便抽空到医院就诊,本以为不是什么大事,看到这么多检查,他有些慌了神。

董莉介绍,脂肪肝是由于各种原因导致肝细胞内脂肪堆积过多,引起肝细胞的损伤。脂肪肝的患病率高,发病缓慢,一般没有症状,许多人查出脂肪肝后,并不重视。但是长期不管,它有可能发展成脂肪性肝炎,还有可能导致肝硬化,甚至是引发肝癌。在国内,脂肪肝的患病率超过25%,这意味着,每四个成年人里面就有一个人患有脂肪肝。

“脂肪肝发病率高,不容忽视,每一类检查都有重要的作用。”董莉说。脂肪肝的相关检查包括三类,一类是影像学检查,比如B超、肝脏的瞬时弹性检测,后一种方法比B超更加敏感,同时还能检测出患者的脂肪肝发展到了什么阶段。如果患者病情比较特殊,医生会建议进行肝脏的活检;第二类是与代谢相关的抽血化验,包括血糖、血脂、尿酸的检查,因为许多脂肪肝患者会同时合并糖尿病、高血压、高血脂及心脑血管等疾病的问题;第三类是患者基本数据的收集,包括体重、身高、腰围、臀围以及体脂分析等,这些数据的收集有利于医生评估患者在哪些方面出现了缺陷,进行相应的纠正。

忽视了脂肪肝的早期警示,她被肝硬化找上门

60岁的陈奶奶,被诊断为糖尿病5年了,但是血糖一直控制得不好。

最近她在医院检查时,发现患有肝硬化。董莉问诊后发现,陈奶奶以前比较胖,在30岁时就查出了脂肪肝,但是自己一直没当回事,后来因为糖尿病瘦了下来,就更没有再注意脂肪肝这个疾病。

“如果患者在发现脂肪肝时及时就诊,调整生活习惯、饮食习惯,不仅不会肝硬化,可能糖尿

病也不会找上门。”董莉说,肝脏对于身体的状况比较敏感,出现脂肪肝,说明身体的代谢出了问题,这是一种早期警示。如果患者不重视,长期发展下去,其他代谢方面的疾病也会纷纷找上门,比如高血压、糖尿病等。

合并脂肪肝的人群,心脑血管疾病的发生率会高很多,甚至有的青壮年,脂肪肝还没有发展成肝硬化、肝癌的时候,自己就有可能因为心脑血管的事件而死亡。

体形瘦小的他,脂肪早已悄悄“超标”

身高163厘米的陈先生,体重只有56公斤,外形看起来偏瘦,却在一次体检中,查出了脂肪肝。经过一系列检查,董莉发现陈先生的体脂率已经达到30%,正常男性体脂率不到20%。这些脂肪都藏哪去了?原来,38岁的陈先生是一名保安,白天睡觉晚上工作,从不运动,也常吃泡面。导致脂肪增多的同时,肌肉也在不断减少,所以尽管看起来很瘦,但是肝脏也受到了过多的脂肪的打击!

除了这种“隐形”肥胖会导致脂肪肝,成年后体重突然上升的情况也要警惕。董莉介绍,尤其是一年内体重上升10斤以上的人群。因为成年人

的代谢已经均衡,体重突然飙升是因为摄入过多,消耗过少,能量过剩转化为脂肪堆积,继而就容易产生代谢性疾病。

哪一类人容易被脂肪肝盯上?第一类是合并代谢综合征人群,比如患有糖尿病,脂质代谢有异常;第二类是有着不良生活方式的人群,比如经常坐着的上班族,不喜欢运动的宅家一族,还有不喜欢和人群交往,有一些心理方面的疾患的人群;第三类是饮食习惯不好的人群,喜欢高油高盐高糖,同时伴有肥胖,或者糖尿病、高血压、高血脂等疾病。这几类人一定要去医院做一下B超,看看肝脏是不是有脂肪病变。



视觉中国 供图

疯狂减脂、只吃素……  
脂肪肝这样减不靠谱

“早期的单纯性脂肪肝是可逆的。”董莉告诉记者,得了脂肪肝,减重成了许多患者的首要目标。有的人采取吃素的方式减重,结果脂肪肝更严重了。董莉提醒,只吃素不吃肉,会导致蛋白质摄入量不足,会引起肌肉减少,继而基础代谢率下降,反而不利于减重,同时还会引起机体免疫功能的下降。她表示,脂肪肝患者是需要清淡饮食,但清淡饮食并非是素食,而是要选择少油、少糖、少盐的食物。最好由医生来定制营养处方,精准限制热卡摄入量。

跑步、骑单车……为了摆脱脂肪肝,有的人加大运动量疯狂减脂。结果发现,自己的肌肉量和脂肪量正一起嗖嗖往下掉。董莉表示,运动的确是持久的减重保证,但减重也要配合肌肉训练,这样才有利于在减重中保留自身的肌肉力量和肌肉的总量,不至于后续出现肌肉的流失,导致其他问题。而且有的患者有关节、心脏等问题,为了避免运动损伤的发生,运动方式的选择也很重要。

董莉告诉记者,医生会针对患者开具运动处方。处方的大原则是保持中等强度的有氧运动,每天运动40分钟左右,一周达到200分钟以上。包括快走、骑自行车、游泳等。再加上一些肌肉训练,一周做两次,每次做8-10组,比如俯卧撑、举哑铃等。一定要两种方式配合减重。

针对脂肪肝的治疗还有哪些方式?要不要吃药?董莉表示,治疗脂肪肝没有特效药物。但医生也会给病人开处方,如果患者的肝脏有非常明显的炎症,需要服用一些保肝药物。如果患者体重基数很大,通过常规饮食运动达不到较好的效果,医生会辅助推荐一些减肥药物,但患者千万不要自己网购不知名减肥药。还有的脂肪肝患者会同时患有代谢相关疾病,比如高脂血症糖尿病,也需要用药物纠正。

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们聊一聊。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。

