

# 明确了,“瘦人脂肪肝”这么划分

## 苗条的人这三个指标高别大意

“你这么瘦,还得脂肪肝?怎么可能?”近年来,随着体检的普及,不少单位职工体检结果出来后,会发现自己身边即便是身材较瘦的同事也患上了脂肪肝。很多人觉得脂肪肝是肥胖人群的“专利”,实际上,目前,全球有至少1/4的成年人患有非酒精性脂肪性肝病,其中“瘦”患者约占10%。

那么,到底多瘦的脂肪肝患者才属于“瘦人脂肪肝”的范围呢?我们又该如何保持良好身材的同时远离脂肪肝呢?

通讯员 杨璞  
现代快报+记者 任红娟 刘峻

视觉中国供图



### 体重指数<23,属于“瘦人脂肪肝”

不久前,美国胃肠病协会临床实践专家组更新了最佳诊疗建议(以下简称“新建议”):明确了瘦人脂肪肝,是指体重指数(体重(kg)/身高(m)<sup>2</sup>)<23的脂肪肝患者。“新建议”聚焦于脂肪肝与其他代谢性疾病、肝病的关系。比如脂肪肝与糖尿病关系密切,40岁以上的2型糖尿病患者是脂肪肝高危人群。

如果体重指数正常(18.5~23.9)的瘦人合并脂肪肝,糖尿病的发病风险显著增加;脂肪肝的程度和情况越严重,这种相关性越强。

南京市中西医结合医院内分泌病科主任张永文介绍说,糖尿病和脂肪肝是一对“难兄难弟”。糖尿病患者的血糖如果长期控制欠佳,身体对糖的利用会出现障碍,导致人体内没有正常的“糖”可利用,就必须动用脂肪来供能,维持正常生命活动。但是,脂肪代谢又会产生大量的游离脂肪酸,肝脏大量合成、储存甘油三酯,最终会诱发脂肪肝。从另一个角度来看,脂

肪肝同样可反作用于糖代谢。比如,脂肪肝会造成糖尿病患者的胰岛素抵抗、糖代谢紊乱等情况,加重糖尿病患者的病情。因此,有效地预防脂肪肝的形成在一定程度上能减少肝硬化、糖尿病和心脑血管事件发生。

### 身材苗条的人,这三个指标高要查脂肪肝

发表在《世界胃肠病学杂志》上的一项研究指出,如果身形苗条,但腰围身高比(腰围与身高的比值)、血红蛋白或甘油三酯3个指标高,建议查查脂肪肝。

《肠道与肝脏》杂志发表的一项韩国学者大队列调查数据显示,瘦人脂肪肝患者患高血压、糖尿病、低高密度脂蛋白胆固醇血症、高甘油三酯血症和蛋白尿的风险也显著升高。

### 瘦人如何远离脂肪肝?

对于瘦型脂肪肝,“新建议”推荐优先进行生活方式干预,包括运动、饮食调节等。此外,男性腰围需<85厘米,女性需<80厘米,因为腹型肥胖会增加脂肪肝患病风险。

南京市中西医结合医院肝病门诊孙刚主任介绍说,很多脂肪肝患者往往只注意了少吃肉、少喝酒,却容易忽视少吃糖,尤其是隐藏在软性饮料中的糖。研究显示,肝病不仅是肥胖症或吸取脂肪的后果,糖也是让其致病的元凶之一。不要以为抽烟、喝酒才会上瘾,吃糖也能上瘾。一方面,糖分影响体内激素,使大脑无法发出饱腹的讯号,越吃越多吃上瘾,肚子饱了却还想继续吃;另一方面,糖对体内激素的影响还表现在会使大脑不间断发出要摄入糖分的讯号,就像烟瘾和酒瘾一样,吃糖的人会越来越爱吃糖。所以即便你身材苗条,无论多忙多累,也要少吃含糖较高饮料和食品。

对于轻度脂肪肝且没有合并其他代谢异常的患者,孙刚主任建议可以先通过中医治疗、饮食调整和运动干预等手段,预防脂肪肝大家可以记住这个“三字经”:

- 1.八分饱:要控制饮食,一日三餐,吃饭吃到八分饱。
- 2.少熬夜:对于脂肪肝,尤其是重度脂肪肝的治疗,应着重强调睡眠的重要性。中医认为:“人卧则血归肝”,夜里11点到凌晨3点是

肝发挥其藏血、解毒作用的最佳阶段,所以养肝务必要在晚11点前睡觉,最好能在10点半左右就入睡,这样11点时正处于深度睡眠状态,有利于血液回肝解毒。

3.勤锻炼:尽可能挤点时间进行有氧运动,不要剧烈运动,以微微出汗且无不适感为宜。

4.远烟酒:有慢性肝病者一定要戒烟。吸烟不仅可以增加慢性肝病患者的炎症程度,加快肝纤维化进程,影响治疗效果,而且还可以加重酒精对肝脏的致病影响,促进肝硬化患者失代偿的发生。

5.控体重:脂肪肝的形成与肥胖密切相关,肥胖患者一定要按医嘱科学减肥。

6.畅情志:中医养生学认为“肝喜调达而恶抑郁”,肝脏与草木相似,所谓调达,就是指肝像树一样喜欢不受约束地生长,不喜欢受压抑。草木在春季萌发生长,肝脏在春季时功能也更活跃,引导气血从里向外调动,排泄体内的浑浊之气。心情抑郁或是急躁易怒引发肝气郁结,肝气郁结则肝气不舒,肝气不舒则肝气不舒,反之,心情舒畅、心态平和,则有利于肝气正常生发和调节。

## 反复皮疹发热三月余 多学科专家解开谜团

快报讯(通讯员 王倩 李丽 记者 梅书华)3个月前,47岁的李先生(化姓)得了一种“怪病”。他总是反复出现皮疹伴发热、面部浮肿等情况,可是辗转多家医院一直查不出病因。经过东南大学附属中大医院疑难病诊治多学科联合门诊的综合评估诊断,发现一切竟是血管内淋巴瘤在作祟。经过2周的系统治疗,目前,李先生已经好转出院。

李先生的病有些奇怪,躯干部及四肢总是不明缘由地反复出现皮疹,伴有发热、面部浮肿、乏力。在当地医院就诊,查血常规提示白细胞及血小板下降,乳酸脱氢酶及铁蛋白明显升高,伴有脾脏肿大。来回辗转了四家大医院,各家医院也都进行反复检查、入院治疗,但是都治标不治本,一直无法明确病因。

看着日渐消瘦的李先生,家人都万分焦急。经过推荐,李先生及家人慕名来到东南大学附属中大医院疑难病诊治多学科联合门诊就诊。

李先生挂号后,中大医院疑难病诊治多学科联合门诊的秘书就提前联系了他,收集病史及外院的相关检查资料,系统化整理后发至由中大医院内分泌科、呼吸与危重症学科、消化内科、心血管内科、血液科、感染性疾病科、风湿免疫科、肾内科、影像科等多个科室组成专家团队联络群中。经医院专家的初步探讨,根据李先生的特殊情况,针对性地邀请血液科、消化内科、心血管内科、感染性疾病科、风湿免疫科、内分泌科等科室专家共同进行多学科会诊。

会诊当天,血液科、消化内科、心血管内科、感染性疾病科、风湿免疫科、内分泌科等多学科专家与患者进行了详细的沟通,在仔细问诊、体格检查以及详细查阅既往检查后,细致讨论患者的具体情况,针对病因达成一致意见:考虑为某种少见的淋巴瘤或病毒感染,并建议李先生完善PET/CT检查,皮损处活检,收入血液科病房检查进一步治疗。

中大医院血液内科副主任医师宋慧慧介绍,在多学科会诊专家的共同努力下,缠绕李先生许久的怪病终于有了答案。病理提示,一切都是血管内淋巴瘤惹的祸,结合分子检测结果倾向为血管内NK/T细胞淋巴瘤。确诊后,血液科医护团队为李先生制定了个体化的治疗方案,两周后,李先生体温恢复正常,全身皮疹消退。

中大医院大内科主任、内分泌科主任医师孙子林介绍,不少疾病本身较为复杂,常累及多个器官及系统,或者患者患有多种疾病,在治疗上存在矛盾的情况。这时候往往就需要疑难病诊治多学科联合门诊,病人可以通过提前预约,由多个科室专家组成疑难病诊疗团队,根据患者的具体病情展开讨论,共同制定更有针对性的诊疗方案。这也有利于优化就医流程,提高诊疗效率,缩短诊疗时间,提升门诊患者的就医体验。

## 小伙十几分钟两次大出血

# 多学科联合揪出隐藏“炸弹”

快报讯(通讯员 汪卫东 记者 安莹)近日,小杰起床后突然昏厥倒地,被发现后紧急送往东部战区总医院急诊,到院后,仅仅十几分钟就两次大量出血,情况十分危险。该院多学科联合会诊,终于揪出了出血“元凶”——空肠肿瘤,并成功实施手术取出。目前,小杰已经康复出院。

到院时,小杰面色苍白,手足湿冷,脉率细速,血压低至53/26mmHg,仅仅十几分钟就两次大量出血,每次约1000ml,呈鲜红色,处于明显的休克状态。

危急时刻,急诊医学科立即开通绿色通道,协调输血科快速配置血液,建立3条静脉通道补液。同时联系介入科会诊,找到出血点。

抢救室内分秒必争,急诊医学科团队迅速准备好急救物品和仪器,快速转运患者至介入治疗科。介入科治疗团队穿上厚重的铅衣,

进行多支血管造影,发现肠动脉上动脉破裂出血点后,立即使用弹簧圈加明胶海绵颗粒栓塞出血动脉,历时4个多小时,成功地将小杰从“鬼门关”前拽了回来。

术后,通过一周的治疗和精心照顾,小杰各项指标都趋于正常,就在大家以为他很快就可以出院时,小杰又一次出现大量血便,介入治疗科会诊后未发现出血点,联系普通外科会诊,讨论诊疗方案,进行“剖腹探查止血术”。

术中发现小杰体内隐藏的那颗“定时炸弹”——空肠肿瘤。出血的根源在肿瘤的出血,由于血流丰富,出血很凶猛,经过一个多小时的手术,成功切除空肠肿瘤,术后患者继续监护治疗。

患者的生命虽然保住了,但是术后的护理仍不能掉以轻心。三分治疗七分护理,急诊医学科监护室护理人员一方面为小杰进行心理护



多学科联合揪出患者身上隐藏的“炸弹” 通讯员供图

理和基础护理,另一方面,重点严密观察小杰术后的大便和出血情况,包括预防感染和深静脉血栓的形成

等情况,加强伤口的护理,经过急诊医学科监护室护理人员的精心照顾,小杰很快出院重返校园。