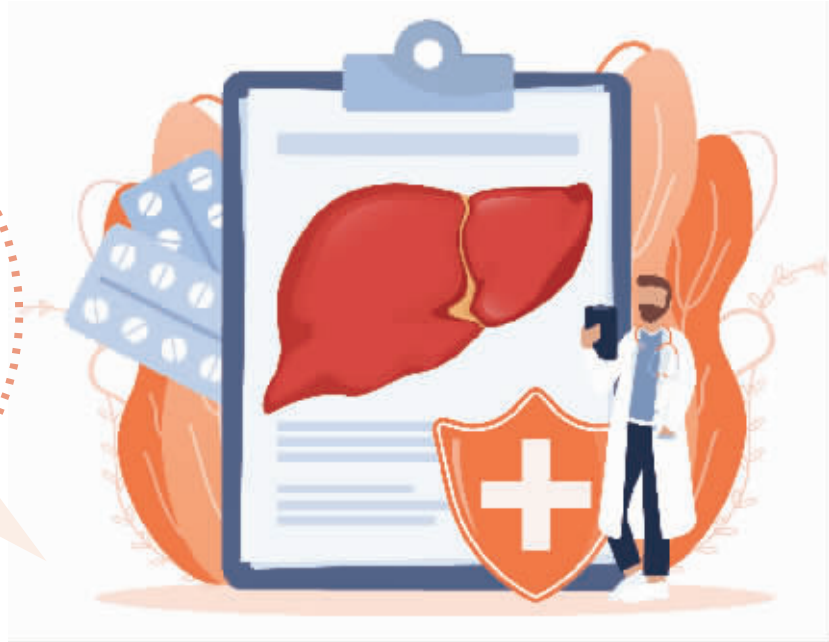


# 不胖却有脂肪肝？“瘦胖子”更危险



视觉中国供图

如今很多人的体检报告单上增加了“脂肪肝”的字眼，有的人年年体检年年有，却不以为然；有的人尽管看起来不胖，却也查出脂肪肝，甚是困惑。为什么看起来不胖却有脂肪肝？如何正确对待脂肪肝？治疗脂肪肝最有效的方式是什么？近日，现代快报记者采访了江苏省中医院内分泌科主任、主任医师周希乔，她提醒，脂肪肝不是胖子专属，“管住嘴、迈开腿”是防治最有效方式。

通讯员 麻云  
现代快报+记者 安莹

## 脂肪肝成为我国第一大肝脏疾病

脂肪肝是由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多，导致肝脏发生功能性病变，进而影响肝脏正常代谢的肝脏疾病。周希乔介绍，目前脂肪肝已取代乙肝等病毒性肝炎成为我国第一大肝脏疾病。数据显示，全世界有超过13亿肝病患者，其中4亿多都在中国，而在这4亿多中国患者中，又有近半数都是非酒精性脂肪性肝病。“值得一提的是，由于脂肪肝的病因主要为肥胖或超重、2型糖尿病血脂紊乱等营养过剩及代谢异常，近年来，全球相关专家已经一致同意将‘非酒精性脂肪肝’更名为‘代谢相关脂肪性肝病’。”

## 起病隐匿，早期没有明显的症状

尽管脂肪肝的患病率很高，但患者对疾病的认识仍然相当有限。“脂肪肝患者对肝脏疾病的认知率很低。”周希乔坦言，不光是患者，目前临床医生对脂肪肝的关注度也不足，与其他高度流行的慢性非传染性疾病，如肥胖症、糖尿病、心血管病相比，脂肪肝很少受到公共卫生角度的关注。“临床上，由于脂肪性肝病导致的肝纤维化、肝硬化，甚至癌变的患者有不断增加的趋势。”周希乔说，脂肪肝起病隐匿，早期没有明显的症状，进展也较为缓慢，大多数患者是在做肝功能及影像学检查时偶然发现有脂肪肝，而且很多人即便体检发现有脂肪肝，也可能觉得无关

紧要，没有引起足够的重视。

周希乔提醒，脂肪肝患者最好到专科进行治疗，同时接受相应的饮食、运动指导。

## 脂肪肝高危因素不止是肥胖

许多偏瘦的人充满疑惑，明明看起来不胖，为什么也会有脂肪肝？“只有肥胖的人群才可能出现脂肪肝，这种观点并不准确。”周希乔表示，脂肪肝是指肝细胞内脂肪聚积过多导致的病变，确实多见于肥胖人群，部分身型瘦的人群也会得脂肪肝。

在周希乔看来，亚洲人群体质的一大特点是，皮下脂肪含量虽然不高，但内脏脂肪含量很高，因此看起来不胖却有脂肪肝，“其实，引发脂肪肝的高危因素远不止肥胖一项，2型糖尿病患者或血糖控制不良、长期喝酒、血脂偏高、患有病毒性肝炎、短时间内体重快速下降、素食主义者、服用某些药物、家族遗传等因素也都是引起脂肪肝的常见原因。身型瘦的人群因为压力大、熬夜、饮酒等影响导致脂肪代谢紊乱，也可能出现脂肪肝。”

周希乔表示，临床上有很多瘦子不仅患有脂肪肝，同时还会出现高血糖、高血压、高血脂等代谢综合征的表现，“这类‘瘦胖子’尽管看起来不胖、四肢纤细，实则表现为腹型肥胖、胰岛素抵抗和体脂分布异常，事实上，比‘均匀的胖’更加危险。”

## “管住嘴迈开腿”是最有效防治方式

“其实脂肪肝是可控可防的，但如果一直忽视它，那么时间长了就会发展为我们控制不了的局面。”周希乔强调，对于脂肪肝患者来说，早期调整生活方式就是最有效的治疗，包括饮食控制、合理运动等，“尤其是轻度脂肪肝患者，大多是因为摄入热量过剩、代谢相对不足所致，如果体检中没有发现血糖、血脂等异常，那么‘管住嘴、迈开腿’就能显著降低肝脏脂肪浸润的程度，甚至完全逆转脂肪肝。”

脂肪肝的形成与饮食有很大的关系，“管住嘴”是改善生活方式中最重要的基础环节。脂肪肝患者平时要尽量避免含糖饮料，少吃油腻食物，减少肥肉、动物内脏、荤油和油炸食品的摄入，多吃蔬菜水果和粗粮等，增加膳食纤维含量。脂肪肝患者应戒酒或避免过量饮酒，努力减少肝内多余的脂肪。

脂肪肝患者“迈开腿”很关键，即合理运动，减轻体重。肝功能正常或轻度肝功能损伤的脂肪肝患者，可采用中等量有氧运动（如骑自行车、快速步行、游泳、跳舞等），每周4次以上，累计时间150~250分钟，每周最好进行2~3次轻或中度阻力性肌肉运动（举哑铃、俯卧撑、弹力带等），更好地控制体重，获得更大程度的代谢改善。

需要提醒的是，如果肝脏损伤严重的患者，则不宜进行中高强度的锻炼，需要针对病因治疗，病情稳定后再逐步开始锻炼。

## 矫完牙就结束？还需要佩戴保持器

快报讯（通讯员 贾晨晨 李魏 记者 任红娟）随着大家对高质量生活的需求提升，选择正畸治疗的人越来越多，但很多人往往关注正畸矫治阶段，而忽视正畸保护阶段。南京市口腔医院（南京大学医学院附属口腔医院）口腔正畸科主任李焯表示，保护阶段同样是正畸治疗非常重要的部分，如果保持器佩戴不佳很可能导致几年辛苦，功亏一篑。

为什么正畸结束后，还需要佩戴保持器？李焯解释，正畸结束后，虽然牙齿移动到了我们希望的位置上，但是牙齿周围的牙槽骨改建尚未完成，口内外的肌肉也还没有达到一个非常稳定的状态。如果拆除牙套后就不再管，很可能导致复发，也就是牙齿移动到我们不希望的位置，所以需要佩戴保持器来保持矫正效果。这就是为什么每个正畸医师都会非常强调正畸的保持阶段。

一般正畸结束后3个月是最容易复发的，牙周组织改建到稳定至少需要一年，所以保持器戴两年之后基本就稳定了。而且也不是全天佩戴，结束矫正第一年建议每天佩戴24小时，除了吃饭刷牙，其他时间都佩戴。结束矫正第二年建议每天佩戴12小时，白天可以不佩戴，夜间一直佩戴。稳定后可以逐渐减少佩戴时间，从隔天佩戴到一周戴一次，再往后可以每月戴一次。特殊情况下，比如一些很容易复发的病例类型，医生会根据具体的情况延长佩戴时间。

李焯说，保持器主要是靠自己正确按时佩戴，但是建议矫正结束后每3~6月还是要复诊让医生看看，有没有明显的复发或者需要调整的地方。

保持器的清洁也很重要，如何清洁呢？李焯表示，首先，每次刷牙的同时就可以顺便清洁保持器，牙刷蘸点牙膏轻轻地刷洗，但是不能使用太大的力，有一些缝隙的地方，一定要仔细地刷干净。此外，千万不要用热水或者酒精浸泡，也不要随意用消毒水，用普通自来水就可以了。平时保存保持器也不要长期泡在水里会滋润细菌，洗干净放置等它自然干燥，然后再放到特定的收藏盒中。如果水垢、牙垢难以清洁时，可以选择清洗片溶解后，把保持器放在溶解好的溶液里面浸泡两小时左右，再拿出来冲洗干净，就可以了。

## 体检显示有三级甲状腺结节怎么办？

快报讯（通讯员 王春霞 记者 刘峻）很多人体检发现有三级甲状腺结节，这个到底该怎么办？近日，南京鼓楼医院超声医学科举办大型义诊活动。南京鼓楼医院超声医学科主任姚静说，活动当天，患者可以做颈动脉、乳腺、甲状腺等各种免费超声检查，权威专家现场为患者解读报告、答疑解惑。

很多人体检后，其报告提示有三级甲状腺结节，于是不淡定了，担心距离高度怀疑恶性的四级甲状腺不远了。

南京鼓楼医院超声医学科副主任医师邱君澜告诉记者，一级指的是无结节，二级甲状腺结节也不需要过多去关注。三级甲状腺结节，有95%以上为良性。国际一个多中心的随访研究显示，近2000例良性甲状腺结节，长期随访跟踪后发现，只有5例由良性转为恶性甲状腺结节。所以，当体检报告提示有三级甲状腺结节，无需太多紧张与担忧，定期随访复诊即可，很多人的三级结节终身也不会有性质的变化。

如果是四级甲状腺结节，又该怎么办？邱君澜说，到了四级，就需要做穿刺检查，用以确诊是否为恶性。即使确诊为恶性，也不是意味着都要切除。对于直径1公分以上结节，需手术切除。如果是1公分以内的结节，如果本人有家族史、放射接触史等因素，结合结节本身，部分患者需要手术切除。还有一部分患者，可以采取消融等微创方式处理。当然，也有部分患者，可以暂时不用手术，随访跟踪观察即可。

# 孩子发育迟于“里程碑”，要当心！

5月21日是“全国助残日”，南京市儿童医院康复医学科提前举办了“志愿于心，助残于行——全国助残日主题活动”。病房里，孩子们一起愉快玩耍，病房外，还有科普讲座和政策宣讲，为患儿家长们减轻家庭经济负担的同时减轻精神负担。

通讯员 于露露 现代快报+记者 刘峻

## 每年500名患儿在这里接受康复训练

17个月大的乐乐（化名）就是在康复医学科长期进行康复训练的宝宝之一。乐乐是巨大儿，分娩时的意外导致乐乐左臂断裂，大脑也受到损伤。一出生，明显没有任何知觉的左臂让本该沉浸在新生之喜的一家人被阴霾笼罩。从此，妈妈就带着乐乐走上了并不容易的康复治疗之路。“这一年多来基本上都在儿童医院和上海求医度过。”回忆起这段的经历，乐乐妈妈湿了眼眶。

起初，乐乐双眼无法与人交流，呈现出“斗鸡眼”，几个月大了也不会翻身，各种发

育明显迟缓。乐乐妈妈的体重从130多斤很快掉到了90斤，头发也大把大把地掉。在做完第一次左臂修复手术后，3个月的乐乐开始在儿童医院康复医学科接受康复训练。理疗、推拿、针灸、艾灸、物理治疗、作业治疗……确诊后，全家人从未放弃过活泼可爱的小乐乐。

如今，一岁半的乐乐正常行走时与正常孩子几乎看不出不同，眼睛也变得有神。经过3次手术治疗后，左臂也可以正常生活使用。虽然未来还需要不断修复和康复训练，但对于女儿的改善，乐乐妈妈很是欣慰。“肯定会越来越好的，我们有信心。”

像乐乐一样，每年在南京市儿童医院康复医学科接受康复训练的残联注册患儿约500名，且人数逐年上升。科主任赵晓科介绍，在这里康复的孩子主要包括智力障碍、语言障碍、肢体障碍和精神疾病四大类。

## 孩子发育迟于“里程碑”，建议及时就诊

“对于康复来说，越早发现愈后越好。”赵晓科提醒，一旦家长发现孩子的生长发育迟于“里程碑”，就应当及时到医院对落后的原因进行详细的诊断。“如果孩子10个月还

不会做欢迎、再见的手势，或者1岁2个月不能指认鼻子、眼睛、耳朵等五官，应引起家长重视，要及时带孩子到医院就诊。”

近些年来，康复训练越来越受到重视。专家介绍，康复训练主要是综合地运用各种方法“因人而治”，包括运动方法，视听功能方面的促进，使孩子发育水平得到整体且有效提高。“现在临床上有不少家长因为忽视了康复训练，而耽误孩子的最佳康复治疗时间。”专家赵晓科提醒，比如有些孩子说话比较晚，家长，特别是一些老年人会说“贵人语迟”，等等再带孩子看，结果一等就等到孩子三四岁甚至五六岁来看病，这时候就错过了他最黄金的一个康复年龄，会导致他后期学习成绩差，不能很好地融入到学校的群体里面。

南京市儿童医院院党委委员、呼吸科主任田曼介绍，每年全国助残日来临之前，院康复科都会举办系列活动，帮助残疾儿童更好地获得康复。“今年我们的活动主要分为三方面，一是对基层单位进行讲座培训、康复指导，规范残疾功能评定；二是邀请鼓楼区残联宣讲，让残儿家长能充分利用好国家残疾补助政策，减轻家庭经济负担。三是通过病房温馨的活动给孩子和家长带来开心愉悦，减轻精神负担，更好配合康复治疗。”