

脂肪肝还算病？没错，得治！

医生提醒：放任不管可发展成肝硬化甚至肝癌，规范治疗可逆转

快治疗啊
扛不住了

“体检医生说我有脂肪肝！”“不痛、不痒、不碍吃喝，还能算病？”……随着生活水平的不断提高，在我国患有脂肪肝的人也越来越多。据有关资料显示，我国30至40岁的男性中，有1/4被确诊患有脂肪肝。当知道患了脂肪肝，一部分人非常焦虑，但也有一部分人根本不在乎，认为脂肪肝就是吃得好了一点，压根也不把它当作是病……其实，这两种处理方式都不是很妥当。北京地坛医院肝病中心的医生来聊聊大家都司空见惯的脂肪肝。

肝。今天想告诉您的是吃得偏、吃得少，也能得脂肪肝。如果偏食，每天只吃种类有限的食物，如面包、薯条、方便面之外什么也不吃，

饮食中淀粉和糖的含量太高，但又缺乏维生素和蛋白质。我们都知道，过多的淀粉和糖在机体利用不了的时候就会变成脂肪储存起来。维生素B族和维生素E都在体内参与脂代谢。

低蛋白饮食可使体内许多必需氨基酸和参与肝脏代谢的胆碱、卵磷脂缺乏，这些物质都是合成载脂蛋白所必需的原料，如果长期缺乏，机体就无法制造负责运输脂肪的载脂蛋白，肝脏里的脂肪也无法坐上载脂蛋白“船”离开肝脏。这些脂肪在肝脏里堆积起来，就形成了脂肪肝。

而当人处于饥饿状态时，身体无法获得必需的葡萄糖，就会将身体其他部位储存的脂肪、蛋白质动用起来转化为葡萄糖，从而导致血清中游离脂肪酸增高。肝脏摄取脂肪酸的量取决于血浆中的游离脂肪酸的量，所以大量游离脂肪酸进入肝脏中，也可引发脂肪肝。现在的生活水平提高了，而人们的科学生活意识没有明显提高，因而造成营养失衡，脂肪肝的发病率增高。

肝被油“糊住” 可发展成肝硬化

所谓脂肪肝是血液中游离脂肪酸过多，或肝脏脂代谢异常，导致甘油三酯在肝脏内堆积，形成脂肪肝。通俗地说，就是肝脏被油脂“糊住了”。轻度脂肪肝可能没有不适，只有在体检时做腹部彩超才能被发现。

脂肪肝在没有出现肝脏功能损害时称为单纯性脂肪肝。但如果肝脏脂肪堆积增多或时间持续，可能会进一步造成肝细胞的破坏，出现肝功能如丙氨酸氨基转移酶（ALT）和门冬氨酸氨基转移酶（AST）等指标的异常。这时候就转变为脂肪性肝炎了，患者可能有腹部胀满、右侧季肋区胀痛、乏力等不适，也可能仍然没有任何的不适感。如果再进一步发展，持续的肝损伤就会导致肝纤维化、肝硬化，甚至肝癌等不良后果。因此，大家需要关注脂肪肝、了解脂肪肝、把脂肪肝看作“病”来对待。

发现脂肪肝 得规范治疗

脂肪肝的发生主要是与我们目前生活方式的改变有关，长期大量的高脂饮食的摄入、久坐少动的生活方式、饮酒、药物的摄入，这些都会加重脂肪肝的风险。所以，生活中您一定要注意定期体检，如发现脂肪肝，一定要咨询专业的医师，找出病因，因病施治。

我们从病因分析，肥胖、代谢综合征、过量酒精摄入、病毒性肝炎特别是慢性丙型肝炎、药物性肝病、过度减肥和比较罕见的肝豆状核变性，及其他一些少见的原因，都可以引起肝脏脂肪变性，但绝大部分患者可能都属于代谢相关性脂肪肝和酒精性脂肪肝。考虑到不同病因所致脂肪肝的处理原则存在差异，建议首次发现脂肪肝的患者到专科医院或专科门诊进行规范诊疗。

在明确脂肪肝的诊断、进行病因和疾病所处阶段的分析后，医生会帮患者制定系统的治疗处方。比如酒精性脂肪肝的核心原则是“戒酒”；代谢相关性脂肪性肝病者必须远离不健康生活方式，减重、多动，一般还会建议患者同时治疗合并症，如肥胖、高血压、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症及其他相关代谢紊乱。必要时，医生还会开具药物医嘱进行药物治疗；其他原因的脂肪肝，医生更会开出针对性的治疗医嘱。

挑食 少食 也难逃脂肪肝

我们都知道吃得多、吃得太好了能得脂肪

减重+运动 脂肪肝可逆转

单纯性代谢相关性脂肪肝往往是可以逆转的，减重与运动就是最有效的方法。平时要调整饮食结构，均衡营养，更不要盲目减肥或追求快速减肥。

合理运动 推荐游泳、慢跑、快走等有氧运动，每周三至五次中等强度的有氧运动，运动量控制在运动时心率的次数达到“170-年龄”，持续30分钟以上。运动所致的疲劳感于运动后20分钟内消失，说明运动是合适的。

科学饮食 1.饮食要定量，结构要合理：严格控制饮食的日热量，并控制晚餐占每日总摄入量的30%以内。减少食物中高脂、高糖食物摄入；2.少吃重口味食物，比如过咸、过辣食物的摄入；3.吃有利于减肥的食物：比如地中海饮食，食物安排多样，尽量采用粗加工食物代替精细加工食物；4.不推荐完全素食主义：长期素食可能导致脂肪、蛋白质摄入过少、体脂分解过多，脂蛋白合成减少、脂肪转运障碍；5.如果脂肪肝患者已经发展到了肝硬化阶段，非常容易出现消瘦、体重下降、白蛋白下降并且不易纠正、肝功能迟迟难以恢复正常等情况。其中一个重要原因，就是我们体内的脂肪和蛋白质都被氧化分解去参与供能了，严重时影响到肝细胞的再生及肝功能的恢复，此时营养改善更为重要，建议可咨询专业人士进行调整。

来源：北京青年报

身体发出这些信号 代表着“必须休息”

有数据显示，我国每年约有55万人发生心脏性猝死，其中过度劳累、熬夜是主要诱因。

在专家看来，不管处于什么年龄段，都不能让自己长期处于劳累和压力中。有时，身体会发出“必须休息”的信号，此时如能好好休息，相当于给身体做“修复”，能在一定程度上避免悲剧发生。

突然有小肚腩或因太累

江西省上饶市肿瘤医院乳腺科主任叶夷芬介绍，当人过度劳累时，身体会发出“必须休息”的信号。

头晕头痛 长期紧张兴奋，大脑会出现供血不足。

食量大增 劳累时会扰乱体内血糖水平，促进食欲的激素分泌会增多。

关节总是酸痛 早晨起来手指关节发硬，活动或按压关节时有疼痛感。这可能是疲劳导致的关节炎。

有明显的口气 此时口气一般是食物发酵后的酸腐气味。

突然多了小肚腩 身体其他地方没胖，但肚腩不协调地突出，这属于典型的疲劳型肥胖。

休息不等于静卧

休息并不等于静卧不动、睡懒觉等。西安体育学院健康科学系教授苟波说，懂得正确休息的人才能对身体来个“大修复”。比如，有些人放下工作，就躺在沙发上玩手机，这样的休息往往更疲惫。有研究显示，在休息时玩手机会消耗大量的脑力，这样休息的效率很低，几乎与没有休息相当。

休息时，可以进行一些舒缓型的运动，比如游泳、瑜伽。还可以出门爬山，亲近大自然，远足可以呼吸新鲜空气，不但对身体有益，还能舒缓压力。不仅如此，出门晒太阳，还能帮助“修复”免疫力。

饮食加按摩消除疲劳

在休息时，还可以通过按摩、食疗等来充盈身体气血，帮助消除疲劳感。

广东省名中医杨志敏建议，经常感觉疲劳的人，可以适当吃点莲子。莲子中的B族维生素有助于保证神经系统正常运转，帮助消除疲劳。莲子可以搭配银耳做成银耳莲子羹，是不错的减压“神器”。另外，还可以煲莲子猪骨汤喝。取猪排骨300克、鲜山药150克、鲜莲子100克、鲜百合2—3个以及陈皮、胡椒粉适量。将材料洗净，山药切块，猪排骨切段焯水。锅内加适量清水煮沸，放入所有材料，慢火煮一个半小时，调味即可。

经常劳累紧张的人，可以坚持按摩劳宫穴（握拳时，中指和无名指与手掌接触点的中间处）、足三里（膝盖下有一小块突起的骨头，骨头下三个手指宽的地方有个骨头和肌肉形成的凹陷，就是该穴）。

来源：快乐老人报

本版图片来自网络