



脂肪肝不注意控制可能变成肝硬化

随着人们生活方式的不断改变,脂肪肝的发病人数明显增加,且呈年轻化趋势。但大部分人都忽视了脂肪肝的管理,认为不管理问题也不大。肝病科主任医师表示,其实不然,脂肪肝如果不注意控制,发展下去有可能出现肝纤维化、肝硬化。

前不久,一位23岁的男性患者来到医院表示:“我有脂肪肝,转氨酶一直不正常,吃了很多药不管事,怎么办?”医生仔细打量着眼前这位患者,身高187厘米,体重110公斤,超重。“别急,一会去做个检测,看看问题出在哪儿?”不多时,患者拿着检测报告单再次来到诊室,报告单上写着:腹部超声提示不仅有脂肪肝,还有肝硬化。

据有关资料显示,我国成人脂肪肝患病率已达到12.5%至35.4%,平均每3个人中就有1人患有脂肪肝,看似常见的疾病却隐藏着进展的风险,很多肝硬化,甚至肝癌的患者与脂肪肝有关。

“脂肪肝,是由各种原因引起的以肝细胞弥漫性脂肪

脂肪肝



变为病理特征的一种临床综合征,简单来说,就是肝脏内堆积了大量脂肪,影响了肝脏的正常功能。”脂肪科医师介绍,按肝内脂肪沉积的量可分为轻、中、重三度。轻度脂肪肝,含脂肪5%至10%,每单位面积有1/3以上的脂肪变性;中度脂肪肝,含脂肪10%至25%,每单位面积有2/3以上

的脂肪变性;重度脂肪肝,含脂肪大于25%,几乎所有肝细胞脂肪变性。脂肪肝也可以根据病情的发展过程分为早期(单纯性脂肪肝)、中期(脂肪性肝炎)、晚期(脂肪性肝纤维化、肝硬化)。轻度脂肪肝是治疗的最佳时机。

如何避免脂肪肝发展为肝硬化?医生提醒,要养成良

好的饮食习惯。调整膳食结构,避免摄入高热量、高脂肪、高蛋白、低纤维膳食,避免辛辣、刺激、油腻、油炸食物,避免动物内脏、果仁、干果、鱼籽等食物,多吃蔬菜和水果;一日三餐定时、适量,不吃或少吃零食和甜食,可多吃一些“养肝护肝”的食物,如猕猴桃、香蕉、大蒜、豆制品、鸡蛋、奶制品、枸杞、蜂蜜等。“对经常过量饮酒的脂肪肝患者,一定要戒酒。若继续饮酒,患者大量摄入酒精中的热量,会导致脂肪沉积,加重病情。所有脂肪肝患者一定要尽早戒酒、戒烟。”

加强锻炼,科学减重。运动锻炼对降血脂、减体重有非常重要的作用,但减肥不能太快,会加重对肝脏的损伤。每周坚持参加150分钟以上、中等量的有氧运动,消耗多余热量,科学减重。

定期健康体检,早发现早干预。要加强自我保健意识,定期健康体检,尽早发现脂肪肝,及时采取干预措施,阻止病情发展。

(太原晚报)

脂肪肝形成的原因

1. 由于受到肥胖症、胰岛素抵抗、2型糖尿病和代谢综合征等因素的影响,导致慢性肝损伤,还有长期的过量饮酒,都会造成脂肪肝的形成。

2. 体重的增长速度过快、体重超重,还有长期的高热量膳食,过多摄入饱和脂肪、反式脂肪和胆固醇等,长期的缺乏体育锻炼,都会诱发脂肪肝的形成。

3. 对于有营养不良和慢性肝病的患者,还有高脂血症、脂肪肝家族史以及特殊的遗传易感个体,都容易形成脂肪肝。

脂肪肝患者的注意事项

1. 脂肪肝患者要避免久坐少动,要养成锻炼身体的习惯,坚持快步或大步走等有氧运动,进行科学和合理的身体锻炼。

2. 在饮食上要避免极低热卡的饮食减肥,要限制饮酒和避免过量的饮酒,并慎用保健品和避免服用有肝毒性的中西药物。

(医联媒体)

名医风采 | 滨医附院中医科·姜学连

姜学连

教授主任医师 医学博士 硕士生导师
第二批全国优秀中医临床人才
第四批北京中医药大学中医临床特聘专家
山东省名中医
山东省优秀中医临床人才
山东省中医五级师承指导老师
世界中西医结合杂志编委
滨州市中医师承指导老师
滨州市首届“名中医”



擅长领域

擅长中西医结合治疗肝炎、肝硬化、脂肪肝、慢性胃炎、慢性肠炎、腹痛、发热、咳嗽、肿瘤、头晕头痛、心悸胸痛、结节病、泌尿生殖疾病等。

坐诊时间、地点

专家门诊时间:周二全天,
知名专家门诊时间:周五全天,
地点:影像楼三楼中医科专家门诊。

滨州医学院附属医院中医科

滨州医学院附属医院中医科成立于1977年,是集医疗、教学、科研、预防保健为一体的综合科室。是山东省“十三五”“十四五”中医药重点专科,山东省预防保健服务中心。

目前现有医护人员22名,其中主任医师2人,副主任医师2人,主治医师9人,住院医师1人,技师1人,护理人员8人。其中全国优秀中医临床人才2人,滨州市名中医2人,硕士生导师2名,博士3人,硕

士12人。门诊设有滨州市名中医工作室、中医儿科门诊、中医针灸门诊,中医胃病门诊。病房有普通病房床位10张,日间病房床位10张。

在临床工作中,中医科始终坚持“疗效就是中医生命”

的观念,突出中医特色,强调中西医结合,注重整体调节、个体化治疗、“治未病”及多种中医疗法的综合运用,对各类疾病运用中药结合针刺、艾灸、拔罐、穴位贴敷、浮针、穴位埋线等综合治疗,大大提高

了疗效,缩短了病程。

目前年门诊量达3万余人次,院内其他科室会诊2000余人次,大部分患者为疑难病症患者,现中医科已成为鲁北地区的中医疑难病诊治中心。