

脂肪肝不仅仅是亚健康!

2017年至2022年,我国575万余例成人健康体检的数据显示,脂肪肝和重度脂肪肝的患病率高达44.4%和10.6%。当肝脏被脂肪悄悄“攻占”,身体会出现哪些变化?我们又该如何为肝脏“减脂”?

可引发多种健康风险

脂肪肝是指肝脏内脂肪异常堆积,超过肝脏重量的5%导致的一种病理状态。

“根据病因和病理特征,脂肪肝主要分为代谢相关脂肪肝、酒精性脂肪肝、继发性脂肪肝、特殊类型脂肪肝四类。”首都医科大学附属北京友谊医院肝病中心主任医师王倩怡向记者详细介绍了不同类型脂肪肝的成因。

代谢相关脂肪肝,也称非酒精性脂肪肝,是最常见的类型。该型脂肪肝与代谢紊乱密切相关,如肥胖、2型糖尿病、高脂血症、代谢综合征等。酒精性脂肪肝是由长期过量饮酒导致的,一般来讲,男性每天酒精摄入量超过40克,女性每天酒精摄入量超过20克,罹患脂肪肝的风险将显著提升。继发性脂肪肝

通常由药物或毒物诱导形成,如长期使用糖皮质激素、化疗药物等,或由严重营养不良、遗传代谢性疾病如威尔逊病、脂质代谢障碍等导致。特殊类型脂肪肝包括妊娠急性脂肪肝、溶血、肝酶升高和血小板减少综合征(HELLP综合征)等,相对罕见。

得了脂肪肝,肝脏先受其害。王倩怡说,脂肪肝可从早期的单纯性脂肪肝,也就是肝脏仅有脂肪沉积增多但无明显炎症,逐渐进展至脂肪性肝炎、肝纤维化甚至肝硬化,并可能出现消化道出血、腹水、肝性脑病、肝癌等严重并发症。晚期可能会导致肝功能衰竭。部分脂肪肝患者可不经肝硬化直接发展为肝癌。

除了对肝脏的危害外,脂肪肝的危害也能伸向全身。以最常见的代谢相关脂肪肝为例,该型脂肪肝可伴内分泌紊乱,引起月经不调、受孕困难等;还可引起全身低度炎症,增加多种慢性病特别是肿瘤发生的风险;促使2型糖尿病及其并发症发生、进展;导致心脑血管疾病和慢性肾脏病的发生风险均显

著增加。

减重戒酒是关键

“脂肪肝通常不会引起明显的不适,且发展‘沉默’、缓慢,因此常常被忽视。”首都医科大学附属北京友谊医院肝病中心副主任医师武丽娜说。

不同类型的脂肪肝,防治措施也有所不同。

“对于代谢相关脂肪肝,科学减重是最重要的根本的治疗方式。”清华大学附属北京清华长庚医院肝胆内科主治医师谢思表示,1年内减重3%~5%可逆转肝脏脂肪沉积并改善代谢综合征,体重下降7%~10%可显著改善肝脏功能及脂肪性肝炎,体重下降10%以上并维持1年可逆转肝纤维化。

“对于年轻人,‘管住嘴、迈开腿’减掉的不只是脂肪,更是不良的生活习惯。”谢思说,但也不能采取过度减肥的方式,一旦饿出营养不良,可能会加重脂肪肝。

对于酒精性脂肪肝戒酒是重中之重。

戒酒在酒精性脂肪肝早期十

分有效,肝内的脂肪沉积可在戒酒数周或数月内完全消退。

“但如果病情进展到了肝硬化阶段,单靠戒酒就已经无法让肝脏恢复如初了,届时需采取综合治疗手段减缓肝病发展进程。”武丽娜说,继发性脂肪肝和特殊类型脂肪肝也应遵循消除病因配合常规治疗的原则。例如,威尔逊病引发的继发性脂肪肝,是因患者体内铜代谢发生障碍,导致铜离子在肝脏、大脑等器官异常沉积,造成脂肪肝、肝硬化、神经系统损害及多系统病变。其治疗主要在于驱铜治疗,通过药物促进体内铜排泄,消除“铜异常沉积”这个病因,才能缓解该类脂肪肝。再如,特殊类型脂肪肝中的妊娠急性脂肪肝,是孕妇妊娠后期的急性并发症,严重威胁孕妇和胎儿的生命健康,病死率高。对此,建议立即进行剖宫产或终止妊娠,只有消除“妊娠”这一病因,才能及时挽救母亲和孩子的生命。

脂肪肝是一种疾病,绝不仅仅是一种亚健康状态,千万不可小觑。

(据《科技日报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如需要支付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

通 知 通 知 解除合同公示

2023年5月22日,内蒙古久泰馨远新材料有限公司与中国科学院工程第六建设有限公司签订了《内蒙古久泰馨远新材料有限公司二氯化钛/合成气制芳烃工业试验项目》工程施工合同(合同编号115023D04030001),经双方友好协商,于2024年2月28日解除原合同中装饰装修工程的施工承包关系。特此公示。

●施水云(身份证号150212196806014510)将呼和浩特市托克托县古城镇南斗林村的土地确权证丢失,农村土地承包经营权证代号150122103211000015,特此声明。

●不慎将包头市荣驰运输有限公司B99478营运证丢失,证号150207057752,声明作废。

●某先锋新声音播孵化基地支部委员会遗失党支部公章一枚,声明作废。

●母亲:吕子花,父亲:刘海学,儿子:刘春礼于2011年05月19日15时00分出生,现其《出生医学证明》(编号:L150088462)丢失,声明作废。

●内蒙古肥市有肥生物科技有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码915010204000105J,土地总面积27.86亩,声明作废。

●伊金霍洛旗浩翔文具店(统一社会信用代码9150627MA0NMXJD52)遗失法人(孙长青)章一枚,声明作废。

●樊四改(身份证号150122195406104029)将呼和浩特市托克托县古城镇乔富营村的土地确权证丢失,农村土地承包经营权证代号1501221020400105J,特此声明。

●固阳县金山镇河楞村民委员会的开户许可证丢失,核准号J1922000166901,账号701132078400039,开户银行:固阳县农村信用合作联社。

●内蒙古自治区呼伦贝尔市新城区档案馆遗失法人章(王军)一枚,声明作废。

●内蒙古自治区呼伦贝尔市新城区档案馆遗失法人章(王军)一枚,声明作废。