

【科普】胖瘦都要警惕的脂肪肝

台州市立医院 2023-07-12 16:48 发表于浙江

—— 点击蓝字，轻松关注   ——



据了解，中国成人脂肪肝的患病率已经到了33%以上，换算下来我国有近4亿人具有不同程度的脂肪肝。在中国，脂肪肝已经成为第一大肝病了。**医生提醒：脂肪肝的危害不容小觑。**



不良饮食习惯容易导致脂肪肝

小周平时爱喝饮料，一天要喝十几瓶，基本上口渴了就喝饮料，不怎么喝水，再加上他喜欢熬夜，经常玩游戏玩到十一点，习惯性吃夜宵，夜宵还不重样，小日子过得美滋滋的。然而前不久小周生病了，住院进行全身检查，结果发现自己得了脂肪肝。

感染科副主任医师叶丹介绍，正常情况下，肝脏中脂肪含量为肝脏重量的2%~4%，因各种原因破坏肝脏对脂肪代谢的平衡，脂肪非正常地聚集在肝细胞

中，当肝内脂肪含量超过肝脏重量的5%时称为脂肪肝。脂肪肝又分为酒精性脂肪肝以及代谢相关脂肪性肝病。



脂肪肝的形成跟生活习惯和饮食结构息息相关。叶丹强调脂肪肝是可防可治的。对于多数轻度和中度的脂肪肝患者，如果其他指标正常，首推改变生活方式。

对于大部分代谢相关脂肪性肝病患者而言，改变不良生活方式，控制体重、减少腰围，是预防和控制脂肪肝最重要的措施。**控制体重是治疗肥胖性脂肪肝最有效的方法。**研究数据显示，只要减轻体重的5%~7%，大部分脂肪肝患者的肝脂肪含量就能明显减少。



叶丹介绍，**运动疗法是脂肪肝综合治疗重要手段之一。**选择一种合适自己的有氧运动方式，如慢跑、快走、骑自行车、打羽毛球、跳绳和游泳等，每周至少运动3次，每次30分钟以上。

有一点需要注意，并非所有脂肪肝患者都适合运动治疗，比如重度肥胖、心肺功能不全等患者运动要谨慎。**运动治疗前，患者最好去医院进行健康评估。**



瘦子也会得脂肪肝



吴女士之前算是微胖体型，夏天到了，看着周边的人都在减肥，出于健康考虑，她也加入了减肥大军，开始吃素，肉一口都不吃。很快，吴女士的体重就下来了，瘦了十几斤。然而参加单位体检竟查出来脂肪肝。吴女士很疑惑，自己明明一直在吃素，体重还瘦下来了，怎么会得脂肪肝呢？

叶丹解释说，**长期吃素、营养不良导致身体内的蛋白质缺乏，肝脏无法合成足够的载脂蛋白，以致甘油三酯积存于肝内，形成脂肪肝。**

此外，叶丹还强调瘦人也要警惕脂肪肝。有一种脂肪肝叫“瘦人脂肪肝”，这部分人虽然体重没超标，但往往有腹型肥胖，也就是脂肪堆积在肚子上或腹部内脏，但四肢肌肉含量偏少，脂肪分布不均匀。因此在关注体重的同时，更要注重体型。





台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越