脂肪肝已成为第一大肝脏疾病

近十余年来，我国慢性肝病的病因谱发生了显著的变化。一方面，乙肝病毒携带者由1992年的9.75%下降到2006年的7.18%，尤其是5岁以下儿童，已经降至1%以下，乙肝已经得到有效控制；另一方面，随着生活方式的改变、人口老龄化，以及肥胖和酒精滥用现象的日趋增多，我国脂肪肝患者的人数不断上升，发病率达到了20%~30%，已经取代病毒性肝炎成为第一大肝脏疾病。那么，脂肪肝究竟是如何形成的？该如何预防呢？

什么是脂肪肝？

脂肪肝是肝实质细胞脂肪变性和脂肪过度堆积的一种临床病理综合征。正常情况下，肝脏中脂肪含量不超过肝脏重量的3%~5%，如果因为肥胖、营养失调等原因破坏肝脏对脂肪代谢的平衡，导致脂肪非正常聚集在肝细胞中，当肝内脂肪含量超过肝脏重量的5%时，就可称为脂肪肝。

脂肪肝可分为轻度、中度和重度，肝内脂肪含量低于10%为轻度，10%~20%为中度，超过20%为重度。脂肪肝虽然是可逆性病变，但如果已经影响了肝功能，且治疗不及时，单纯性脂肪肝就会发生肝炎，长期持续发展下去，进而出现肝脏纤维化，这种纤维沉积越来越多，就可能发展为肝硬化，甚至肝癌。

哪些人容易得脂肪肝？

1. 肥胖的人 肥胖是脂肪肝形成的主要原因，当脂类物质过多时，肝内载脂蛋白不足以结合全部的脂肪，剩余脂肪沉积在肝细胞内形成肥胖性脂肪肝。肝内脂肪的堆积程度和体重是成正相关的，越胖的人越容易发生脂肪肝。

2. 爱喝酒的人 长期饮酒的人容易患上酒精性脂肪肝，绝大多数长期嗜酒的人肝脏都有脂肪浸润。据统计分析，每天饮酒超过80~160克的人，酒精性脂肪肝的发生率增加5~25倍。

3. 营养不良的人 外源性的食物摄入少了，就会代偿性导致内源性的产生增多，时间长了就会刺激肝脏脂肪堆积，形成营养不良性脂肪肝。所以，脂肪肝并非是胖子的“专利”。

4. 过度节食的人 过度节食、长期吃素的人，或长期处于饥饿状态，身体无法获得必需的能量，就会调动身体其他地方的脂肪、蛋白到肝脏转化成能量来补充。大量的脂肪酸进入肝脏，长此以往便容易形成脂肪肝。

脂肪肝有哪些表现？

轻、中度脂肪肝大多没有明显临床症状，偶有疲乏感，患者通常是在体检时偶然发现；重度脂肪肝可有食欲不振、疲倦乏力、恶心、呕吐、黄疸、右上腹隐痛等不适，肝功能可发现谷丙转氨酶、谷草转氨酶、碱性磷酸酶、谷氨酰转肽酶增高，严重时出现胆红素增高，或合并血糖、血脂升高。

患上脂肪肝怎么办？

1. 纠正不良饮食习惯 营养过剩、肥胖者应严格控制饮食，控制体重是治疗肥胖性脂肪肝最有效的方法；对于长期大量饮酒所致的酒精性脂肪肝，应及早戒酒；合并脂肪肝的糖尿病患者需严格控制血糖，改善胰岛素抵抗。

2. 调整饮食结构 三餐膳食合理搭配，限制摄入过多的高脂、高糖食物，补充足够的维生素和矿物质，提倡高蛋白、高维生素、低糖低脂肪饮食。

3. 适当增加运动 选择一种合适自己的有氧运动方式，如慢跑、快走、骑自行车、太极、瑜伽、跳舞、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。

4. 谨慎用药 选用药物时要慎重，避免或少用对肝脏有损害的药物；勿擅自服用保肝药物或保健品，以免加重肝脏的负担。

5. 定期复查 3~6个月复查1次肝功能和B超，对于转氨酶升高明显者，应在专科医师指导下服用护肝药物，且定期随访。

长沙市一医院感染科肝病中心
主任医师 李向军 唐情容

照顾卒中患者莫要太“周到”

70多岁的刘先生突发脑梗塞，在医院经过系统治疗和康复后出院。全家人把刘先生当做重点照顾对象，老伴、保姆、子女齐上阵，对他的起居饮食照顾得无微不至，基本不让他动手。但刘先生出院3个多月了，连吃饭、洗脸这样简单的动作都难以完成。医生提醒，照顾卒中患者切莫太“周到”，否则会影响患者的康复。

脑卒中是急性脑血管疾病的统称，包括脑梗死、脑出血和蛛网膜下腔出血，具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高的特点，而早期康复、科学康复、持续康复是降低致残率最有效的方法。有些患者在亲人的过度照顾下，反而恢复得不好，这是为什么呢？

研究发现，脑卒中患者生活能力的恢复程度往往与家庭人数呈反比，这是因为人口相对多的家庭，对患者的照顾会更细致、周到一些，但这样往往剥夺了患者自己动手的机会，如果形成习惯，会导致患者的康复意识降低，生活无法自理，甚至会出现肌肉萎缩、骨质疏松、心肺功能减退、深静脉血栓等多种并发症。

因此，脑卒中患者康复过程中一定要多“吃苦”，对于起床、吃饭、刷牙、系鞋带等简单的事情要尽量自己完成，这样才能帮助患侧肢体血液流通，防止肌肉萎缩，甚至恢复肢体功能。对脑梗塞患者，康复开始得越早越好，住院期间即可开始康复训练，病情稳定后就可以在医生的指导下练习翻身、坐起、站立、走路，为以后的功能康复打下基础。

郑州市第三人民医院 陈锦屏

■健康卡通

锻炼需要好心情

运动心理学研究表明，运动锻炼的效果与情绪状态有很大关系。如果人们带着愉快的心情去锻炼，能有效激活免疫系统，增强机体的抵抗力，而带着不良情绪去锻炼，免疫细胞的成熟和抗体的产生都会受到阻碍，使得免疫系统不能很好地发挥其功能。因此，不论什么时候都要保持一个好心情。

图／文 陈望阳

健康教育处方(2020版)

慢性阻塞性肺疾病

慢性阻塞性肺疾病简称慢阻肺，影响患者生活质量和劳动能力，严重者会因呼吸衰竭、肺心病而死亡，患者早期没有明显症状，中晚期可出现慢性咳嗽、咳痰、喘憋等。该病的致病因素主要包括吸烟、接触职业粉尘和化学物质、大气污染、室内污染、呼吸道感染等。

●健康生活方式

□ 不吸烟（吸烟者戒烟），避免接触二手烟，不饮酒。

□ 烧柴草、煤炭、木炭做饭时，注意通风，通风不良的改善排烟设施。

□ 雾霾天外出，或接触烟雾、粉尘及刺激性气体时，应注意做好防护，如戴口罩。

□ 注意保暖，防止受凉，避免呼吸道感染。

□ 消瘦者注意补充蛋类、瘦肉等优质蛋白。

□ 如无心力衰竭、肾衰竭等疾病，应尽量保证水分摄入，因水分不足会导致痰液黏稠不易咳出。

□ 病情允许情况下可进行散步、慢跑等活动，以不引起明显呼吸困难为基础。

●治疗与康复

□ 严格遵医嘱用药，不可随意停药。维持长期治疗有助于改善生活质量，减少急性发作次数，降低死亡风险。

□ 每半年进行肺功能检查，以了解病情进展情况。肺功能检查对慢阻肺的诊断、严重度评价、疾病进展、预后及治疗反应均有重要意义。

□ 平时进行科学的呼吸运动，以改善通气功能。1）腹式呼吸：可采用卧位、坐位、立位练习，吸气时腹部鼓起，呼气时腹部内收，每次10~15分钟，每日2~3次；2）缩唇呼吸：闭口经鼻吸气，缩唇做吹口哨样缓慢呼气4~6秒，使肺内气体尽量呼出。

●急症处理

如出现呼吸困难、咳嗽、咳痰或喘憋症状加重时，应减少活动，或尽快到附近医院就诊，严重者拨打急救电话。

国家卫生健康委员会官网