



# 身体周刊



扫码看更多内容  
**A12-13**

齐鲁晚报  
2020年9月20日  
星期日

医学、健康、服务、科普

美编：陈华  
策划：陈玮  
组版：侯波  
编辑：于梅君



## 脂肪肝不是胖子“专利” 瘦子也会得，早诊早治能治愈

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 王小蒙 实习生 徐阳

### 壮小伙食欲不振 一查竟是脂肪肝

李力(化名)是个身高一米八、体重超过200斤的壮小伙，平时吃东西常常管不住嘴，可是最近一周他却食欲不振、睡不好，老觉得浑身没劲。他赶紧去济南市第三人民医院消化内科就诊。

“小伙子一开始以为是胃的问题，在查体过程中，发现有肝区叩疼，之后查了肝功能，结果谷丙转氨酶竟然高达177，超出正常值两倍多。”济南三院消化内二科主任、副主任医师王涛说，小伙子已经出现脂肪性肝炎。

肝脏是人体最大的腺体器官，它好比一个“化学加工厂”，糖类、蛋白质、脂类都在这里分解和代谢，药物、酒精则通过它解毒。正常人的肝组织中含有少量脂肪，如甘油三酯、磷脂、糖脂和胆固醇等，其重量约为肝脏的3%~5%，如果肝内脂肪蓄积太多，超过肝重量的5%或肝细胞50%以上有脂肪变性时，就可称为脂肪肝。

“如果出现脂肪肝，脂类代谢、运转就会发生障碍，脂肪长期在肝内过度蓄积，肝脏的血液供应、氧气供应、自身代谢受到持续影响，会造成脂肪性肝炎，肝细胞大量水肿、炎症浸润、变性坏死。”王涛说。

山东省立第三医院消化内科副主任刘娓娓说，脂肪肝一般分为酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝两大类，酒精是导致脂肪肝的一个重要因素，在男性中最常见的就是酒精性脂肪肝。而非酒精性脂肪肝与肥胖、糖尿病、高脂血症等代谢综合征相关。

### 脂肪肝日渐年轻化 二十多岁已很常见

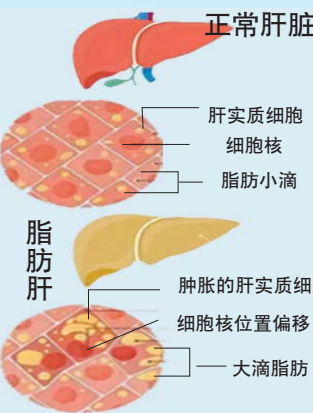
肝脏是一个复杂的器官：一方面，它没有敏感的痛觉神经，对一些“小毛病”没有明显感觉，被称为“沉默的器官”；另一方面，肝脏代偿能力很强，只要还有30%的肝组织在起作用，仍然可以维持日常生活，又被称为“顽强的器官”。

“很多脂肪肝没有明显症状，大多数都是查体发现异常。”刘娓娓说，我国是肝炎高发国家，随着乙肝逐步得以控制，乙肝病毒感染人群逐渐减少，但患有脂肪肝的人群正在增加。有数据显示，我国脂肪肝的患病率高达27%。

“以前多见四五十岁的中年人患脂肪肝，现在年轻人越来越多。”王涛在门诊上经常遇到二十来岁的年轻人，大多有肥胖、饮食不良问题，有的会有食欲不振、乏力或疼痛等表现，大多数则没有感觉。

青壮年男性更容易患脂肪肝，因为经常喝酒应酬，再加上久坐不动，

肝脏称得上是一座24小时营业的“超级工厂”。如果肝脏的脂肪代谢能力发生问题，就会使脂肪在体内积累，进而发展成为脂肪肝。随着生活水平提高，脂肪性肝炎成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病，且发病年龄日趋年轻化。专家表示，脂肪肝属可逆性疾病，早诊早治可恢复正常。



这些过多的脂肪可能来自饮食、肝脏合成、胰岛素抵抗造成的脂肪组织的释放。

### 从非酒精性脂肪肝到肝癌 仅需这几步

单纯性脂肪肝

脂肪性肝炎

肝硬化

肝癌

高热量饮食，脂肪肝很容易找上门。

“正常人轻体力活动，一天1500卡的热量就足够，一个汉堡就有500卡，两个牛角面包也有500卡，如果出去吃一顿酒席，一天的热量一顿饭就够了。”刘娓娓说，高热量摄入没及时消耗，过多的饱和脂肪酸就会蓄积在肝脏血管壁内，对肝功能造成损害。

### 瘦人得上脂肪肝 治疗更困难

专家表示，肥胖是导致脂肪肝的重要因素。“普通人中有22%至33%会得非酒精性脂肪肝，而肥胖症患者，这一概率上升到60%~90%。”刘娓娓说，不过脂肪肝并不是胖子的“专利”，看起来比较瘦的人也可能得脂肪肝。

不过相对来说，瘦人得脂肪肝还是会少一些，患病主要原因是自身代谢紊乱。刘娓娓说，通常瘦人得脂肪肝后，特别是发展到脂肪性肝炎，治疗更困难，因为瘦人不能通过减重来改善病情，而其代谢紊乱可能和遗传性疾病有关。

虽然脂肪肝一般不会危及生命，但如果长期得不到有效控制，就可能慢慢向脂肪性肝炎、肝硬化甚至肝癌发展。

“如果转氨酶长期不稳定，经过十年二十年发展，很可能进展为肝癌。”王涛表示，有15%~25%的脂肪性肝炎会出现纤维化，3%~8%的患者最后会发展成肝硬化、肝癌和肝功能衰竭。

此外，脂肪肝还会导致激素代谢紊乱，引起心脑血管疾病，促进动脉粥样硬化形成，诱发或导致冠心病、糖尿病和高血压等。刘娓娓提醒，肝脏功能受损，全身其他器官也会受到很大影响，脂肪肝应引起足够警惕和重视。

### 及时改变生活方式 脂肪肝可逆

其实，脂肪肝是可逆并可治愈的，但如果放任不管，进展到肝硬化甚至肝癌，那就不可逆了。

“如果只是单纯体检查出脂肪肝，而肝功能(转氨酶)正常的话，就不要太紧张，及时改变生活方式，定期复查就行。”王涛说，但查出脂肪肝的同时，如果转氨酶升高，一定要到肝病门诊就诊。在医生指导下，进行饮食、生活干预，还要进行药物治疗和定期随访。

刘娓娓表示，想要逆转脂肪肝，自身要先重视，戒酒、不要暴饮暴食、多多锻炼身体，去除诱发因素。含饱和脂肪酸的食物要少吃甚至不吃，像二次加工过的、含糖含油脂较高的食物少吃，同时要多吃含有丰富维生素的食物、绿色蔬菜等。因为新陈代谢也是需要脂肪参与，最好不要纯素食，还要保证一定的蛋白质摄入。

另外，首先应适当增强锻炼，保证一周五天、每次30分钟的中强度运动。其次是减重，一般要求第一年减重5%，如果短期内减重过快，也容易加重肝脏损伤。再次尽量避开伤肝药物，如解热镇痛药、感冒药、抗生素等。

“如果肝功异常，要消除肝脏炎症，可以在医生指导下，用些保肝药物，帮助修复肝细胞。”王涛提醒，脂肪肝的治疗强调去除病因，治疗原发病、合理饮食、加强运动等，药物仅是辅助，并且选药应慎重，避免更严重的肝功能损害。

专家表示，腹部B超是确诊脂肪肝主要的辅助诊断方法，若病情严重，可进行肝脏穿刺活检明确病变程度。若出现食欲减退、恶心、乏力、肝区疼痛、转氨酶升高及肝脏增大等临床症状时，应及时就医。

◎癌Ai不孤单

复查，对肿瘤患者来说，是极其重要且不可或缺的。目前，不管是手术、放疗、化疗还是其他治疗手段，并不能100%保证已将肿瘤细胞完全清除，这些残留的肿瘤细胞在暗处“伺机而动”，瞅准机会就有可能“卷土重来”。对肿瘤患者来说，复查应该是“终身不渝”的事情。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽

### 治疗后出现 这些症状要警惕

“每位癌症患者都应该知道，肿瘤治疗结束后并不是终点，无论身体是否有不适感，都应定期复查。”山东第一医科大学第一附属医院肿瘤科副主任刘海荣说。

一般来说，距离治疗时间越近，复查的间隔应该越短，刘海荣表示，治疗后复查会因为患者病情轻重等因素有所差异，一般来说，治疗后两年内建议每3个月复查一次，第三年可半年复查一次，之后每年复查一次，5年以后的复查可与常规体检相结合，避免重复检查。

“除了定期复查以外，在平时的生活中，肿瘤患者也要额外注意身体情况，如果出现不明原因体重大幅度增加或减少，鼻涕、咳嗽、大小便中带血，新出现原因不明的持续性疼痛或者发热、咳嗽、气短，都需要及时找医生就诊。”刘海荣说。

不过，肿瘤患者也不用过度紧张，刘海荣表示，肿瘤可能会引起一些人体的常见症状，对于一些明确病因导致的常见症状，可不需要到医院就诊。

### 复查做什么项目更直观有效

“因为每位患者的具体情况不尽相同，复查也是个性化的。检查项目一般包括抽血检查和影像学检查，如B超、X线、CT、核磁共振等，不同疾病检查的侧重点不同。”刘海荣介绍。

一般建议患者每次复查都要做血常规、肿瘤标志物的检查，也可以增加血生化的检查，能够提示血糖、血脂、肝功能、肾功能等状况。

像腹部、主要脏器、甲状腺和乳腺等部位患有肿瘤的患者，可以进行彩超检查；消化道肿瘤患者，可以使用内窥镜；胸部、腹部、骨关节及软组织病变的患者，可以使用CT或核磁共振成像。

“没发现新问题的话，患者也不能掉以轻心，记得定期继续复查。如果检查出一些小问题，也不要太紧张，和主治医生交流解决方法，可能需要继续复查，可能需要进一步检查和治疗。”刘海荣表示，肿瘤患者在治疗和随访过程中，一定不要有太大的心理负担，只有放平心态积极生活，才能让健康事半功倍。



欢迎关注  
“癌Ai不孤单”  
微信公众号