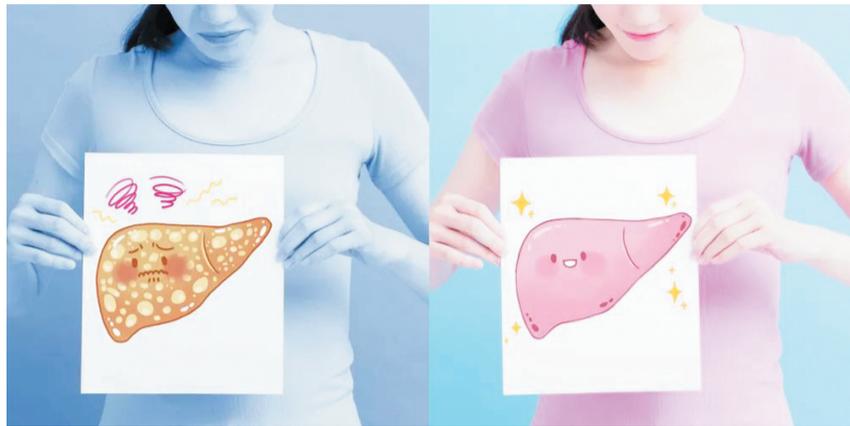


脂肪肝是指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变,是一种常见的肝脏病理改变,而非一种独立的疾病。脂肪性肝病正严重威胁国人的健康,成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病,发病率在不断升高,且发病年龄日趋年轻化。

要知道,正常人肝组织中含有少量的脂肪,如甘油三酯、磷脂、糖脂和胆固醇等,其重量约为肝重量的3%—5%,而如果肝内脂肪蓄积太多,超过肝重量的5%或在组织学上肝细胞50%以上有脂肪变性时,就可称为脂肪肝。其临床表现轻者无症状,重者病情凶猛。一般而言,脂肪肝属可逆性疾病,早期诊断并及时治疗常可恢复正常。



吃出来的脂肪肝真能“吃回去”吗?

吃出来的脂肪肝

如何把吃出来的脂肪肝再“吃回去”,先了解下脂肪肝的形成。

1.新摄入:我们三餐摄入的脂肪,在消化吸收后,可以被直接运到肝脏、腹部或皮下储存起来。因此脂肪的摄入会鼓励肝细胞储存脂肪。

2.新合成:当人体热量摄入大于支出,多余的碳水化合物首先在肝脏被转化为糖原。在糖原库填满后,肝脏开始利用葡萄糖合成脂肪,储存起来。另一个合成脂肪的途径是通过酒精。大量饮酒导致肝脏生成乙醛,乙醛为合成脂肪提供了最好的原料——NADH。

3.储存:在饥饿的时候,全身脂肪组织的脂肪储备被调动,通过血循环进入肝脏。其目的是在这里被氧化,提供燃料。

但是肝脏的脂肪也是一个进出平衡的动态系统。脂肪离开肝脏需要蛋白质载体VLDL(极低密度脂蛋白)。在极度饥饿的状态,蛋白质的

合成一旦受到影响,VLDL也会断货,于是脂肪不能有效离开肝脏,进出肝脏的平衡被打破。这时脂肪也会在肝脏储存起来。

炎症反应对甘油三酯在肝细胞里的积累有很强的促进作用。造成炎症反应的因素包括动物性和高脂饮食引发的肠漏、铁过量以及肝炎病毒、心理压力等。

总而言之,高脂、高热量、动物性饮食和酒精是形成脂肪肝最主要的原因。

脂肪肝是可逆转的

脂肪肝这个病说轻不轻,说重也不重。如果你思想上重视、行为上改变,那么在早期查出来以后是完全可以逆转的。但是,如果你一味放纵自己,任由肝脏处于一种恶劣的环境中,它可能就会逐渐罢工,最终演变成肝硬化甚至肝癌,同时也会导致II型糖尿病。

单纯的轻、中度脂肪肝一般不需要用药物治疗,配合健康的生活方式即可恢复。生活方式医学包括:植物性饮

食、规律的运动、充足的睡眠、良好的人际关系、压力调控、避免药物依赖。

要避免长期节食、吃素。专家表示,如果靠节食、或长期严格吃素减肥,会导致营养不良,并且体内载脂蛋白减少,反而会促进脂肪堆积在肝脏。

此外,要避免乱吃药和保健品。如今,许多人对健康越来越重视,于是把期望寄托在了保健药品身上。“长期乱吃药和保健品会给肝脏带来巨大的负担,进而可能导致药物性肝损伤。”首都医科大学附属北京佑安医院门诊部主任于红卫说,“药物性肝损伤是最常见和最严重的药物不良反应之一,重者可致急性肝衰竭甚至死亡。”

专家提示,日常饮食要控制糖分的摄入。“糖和脂质在体内是可以互相转化的。脂肪肝患者如果仅是少吃含油脂高的食物,而不注意限糖,一样会加重脂肪肝。”北京地坛医院肝病中心副主任医师刘如玉说,要多吃膳食纤维,多运动。蔬菜水果等食物中

的膳食纤维可以改善胰岛素抵抗、减缓脂肪吸收、促进胆固醇排泄。

但是,如果患者合并代谢综合征或肝功能发生异常(比如转氨酶升高两倍)时,就需要辅助配合一些降压、降脂或护肝的药物,同时,一定要改变生活方式,光靠单纯吃药而一如既往地坚持往日的生活方式,效果可能不尽人意。

检查脂肪肝的五种方式

如何早期发现脂肪肝?

1.体格检查:多数脂肪肝患者存在肥胖,肝脏轻度肿大可有触痛,质地稍韧、边缘钝、表面光滑,少数患者可有脾肿大和肝掌。

2.实验室检查:轻度脂肪肝,肝功能基本正常。中、重度脂肪肝,表现为丙氨酸氨基转移酶(ALT)、门冬氨酸氨基转移酶(AST)轻中度升高,达正常上线的2—5倍。一般肥胖性脂肪肝ALT高于AST,反之,酒精性脂肪肝AST高于ALT。80%以上患者血清胆碱酶升高。血清胆红素可

异常。

3.B超:B超对脂肪肝的检测比较灵敏,主要依据肝血管的清晰度、超声衰减程度等对脂肪肝进行分级诊断,现已作为脂肪肝的首选诊断方法,并广泛用于人群脂肪肝发病率的流行病学调查。

4.CT和磁共振:CT平扫可见肝密度(CT值)普遍降低,低于脾脏、肾和肝内血管,严重脂肪肝CT值可变为负值,肝/脾CT值比值可用于衡量脂肪肝程度。CT诊断脂肪肝的敏感性低于B超,但特异性优于B超。磁共振主要用于超声及CT检查诊断困难者,特别是局灶性脂肪肝难以与肝脏肿瘤鉴别时。

5.肝组织病理检查:能对非酒精性脂肪肝病进行临床病理分型。提倡在B超的引导下进行肝穿刺,以提高穿刺准确性,最大限度地减少肝脏损伤。肝组织活检是目前诊断非酒精性脂肪性肝病(NAFD)及分期的“金标准”,不过,因其具有有创性及抽样误差带来的不准确性,临床应用受限。

吃凉也有最佳时机 立秋后如何正确吃冷饮

立秋已来,暑气未消,“秋老虎”伺机而动,这时节,很多人爱吃冷饮,但从中医角度会劝人不能贪凉饮冷,以免伤身。

贪凉饮冷的危害

冷饮之所以好吃,就在于它的冰凉快感可以让人感觉“瞬间降火、清热凉爽”,而实际上,冷饮不仅不能清心泻火,反而会损伤我们的脾胃阳气。

中医讲人体气血阴阳平衡,认为“血,遇温则行,得寒则凝”,冷饮等过凉食物会导致气血凝滞,气机运行不畅,从而对身体造成不利影响。《伤寒论》有言,“五月之时,阳气在表,胃中虚冷,以阳气内微,不能胜冷,故欲着复衣”,这是说在夏季的时候人体腠理打开,阳气大都浮越在外面,人体的气血重心就远离中



土,转移到心肺区和体表,所以夏天里,我们的皮肤和手脚都是热的,肚子却凉得像秋天。因为这一原因,夏季人的脾胃功能是偏弱的,稍微吃一些油腻、生冷、辛辣或不干净的东西,就容易拉肚子。

吃凉也有最佳时机

艳阳高照,空调、冷饮、冰激凌就是现代人这个时节里最常见的“三件套”。酷暑难耐,大家拿“冷饮续命”的心情

是可以理解的,有没有办法在不伤害身体、不影响健康的情况下,又能满足口腹之欲呢?

1.吃冷饮的注意事项

(1)最好中午吃。中午是一天中阳气最盛之时,这时吃冰,不用担心食物过于寒凉伤身,也能消暑降温。因此正午到下午3点是吃冰最佳时机。

(2)饭后吃。冷饮一入肚,最先受伤的是消化系统。空腹吃冰,会对胃肠造成过大刺激。边吃饭边喝冷饮也不好,这样短时间内冷热交替刺激,很伤肠胃。应该在吃饱饭之后,再吃冷饮更好。

(3)吃冷饮含5秒钟再咽。吃冷饮速度过快会刺激交感神经,让血管快速收缩诱发头痛,可以先在嘴里含大约5秒钟再慢慢吞下,遵循“入口不冰齿”原则。

(4)控制每次冷饮的摄入量。一般来说,每天吃冷饮不超过150克,最好不要一次性进食太多。

2.选择一些凉性食物替代冷饮

(1)鸭肉。鸭为水禽,其性寒凉,清炖鸭子,吃肉喝汤,清补并施。

(2)黄瓜。黄瓜清热解暑,凉拌生吃也可以,黄瓜中的多种营养素可以促进肠道排出腐败物质。

(3)酸梅汤。由乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖等组成,其中山楂可健脾开胃,甘草清热解毒,可以达到生津止渴的功效。

(4)绿豆汤。由绿豆、冰糖组成,可以消暑解毒,生津止渴。

(5)广东凉茶。由金银花、菊花、荷叶、淡竹叶、陈皮等组成,既能清热解毒,又能祛湿补水。

这些情况慎食冷饮

剧烈运动、大量出汗时:

人在剧烈运动、大汗淋漓后,体温升高、咽部充血,此时胃肠、咽部如突然受到大量冷饮的刺激,就会出现腹痛、腹泻或咽部疼痛、发音嘶哑、咳嗽以及其他病症。

女性生理期:经期女性气血虚弱,一旦受寒邪入侵,寒凝气血,冷饮刺激子宫的收缩,造成痛经、月经不调等症。

空腹时:脾胃在空腹时较寒,冷饮会影响脾胃消化,刺激胃肠黏膜,甚至造成消化道溃疡。

呼吸道不适:感冒、气喘、咳嗽等呼吸道不适时,都不适合吃冷饮,以免刺激气管收缩,导致久咳不愈。

头痛、肌肉酸痛时:冷饮可能会导致血管、肌肉收缩加剧,疼痛更厉害。

高血压、冠心病及动脉硬化患者:冷饮会刺激血管强烈收缩,容易诱发脑溢血等心脑血管事件。