

吃出来的脂肪肝真能“吃回去”吗？

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

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：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.新和成：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。

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。进展至肝硬化时，患者可出现黄疸、水肿、扑翼样震颤以及门脉高压体征。

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超对脂肪肝的检出比较灵敏，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。但是，B超检测肝脏脂肪变性，诊断准确率较低，不能确定肝功能受损的程度，也很难发现早期肝硬化。

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。镜下可见肝细胞脂肪浸润，脂肪球大者可将细胞核推向一边，整个肝细胞裂可形成脂肪囊肿。肝细胞坏死及炎症反应轻微或无。肝组织活检是目前诊断非酒精性脂肪性肝病（NAFLD）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。

据新华网

健康喝冷饮 优雅不伤身



立秋已来，暑气未消，“秋老虎”伺机而动，这时节，很多人爱喝冷饮，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

冷饮之所以好喝，就在于它的冰凉味感可以让人感觉“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.喝冷饮的注意事项

(1)最好中午喝。中午是一天中阳气最盛之时，这时喝冰的，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点是喝冷饮最佳时机。

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

(3)喝冷饮含5秒钟再咽。喝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，每天喝冷饮不超过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，甘草清热解暑，可以达到生津止渴的功效。

(4)绿豆汤。由绿豆、冰糖组成，可以清暑解毒，生津止渴。

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

据新华网

牙龈容易出血，该怎么办？

牙龈出血，尽早就医是良方，但因为很多时候牙龈出血发生时无法马上找到牙医，所以在就医前针对出血症状，自己可以有一些应急举措。

第一，不要过度紧张。其实，绝大多数牙龈出血都不会很猛烈，多会自行止血。

第二，千万不要因为牙龈轻微的出

血而不敢刷牙。很多人有这样的误区，以为出血的牙龈不能刷——事实上，越是出血的牙龈，越说明有炎症；而通过刷牙让脏东西被清除，有利于减少牙龈出血的风险。

第三，牙龈出血量较大的话，可以用干棉球、纱布在出血部位进行压迫。

简单点说，就是咬住一个棉球至少20~30分钟，之后再观察，多半能止血。如

果还继续出，可以重复这个步骤。

此外，也可以进行局部冷敷。比如拿冰块敷在出血对应的面颊上，或者含冰块、冰水，都有止血的作用。

需要注意的是，如果上面这些措施都不能缓解牙龈出血，或出血进一步加剧了，需要及时前往医院，进一步明确病因。

据新华网