



从脂肪肝到肝癌只要 4 步?

是危言耸听还是科学言论,听听专家怎么说

■本报记者 刘臻

如今,随着生活水平的提高,很多人体检报告中都豁然写有“脂肪肝”三个字,有些人因为平时没什么症状,不太当回事,有的人则风声鹤唳,为此杜绝一切脂肪类食物。对于脂肪肝,到底应该如何科学看待?让我们听听南华大学附属公共卫生医院(原市第三人民医院)肝病专家龙湘珍主任如何说。



采访专家:龙湘珍,就职于南华大学附属公共卫生医院(原市第三人民医院)肝病科,主任医师,全国肝胆病咨询专家,湖南省肝病学会委员,北京亚太肝病诊疗技术联盟湖南省联盟常务理事,衡阳市第十、十一、十二届政协委员,擅长各种原因肝病的治疗,肝衰竭、肝硬化及其并发症的治疗。主持多项市级科研课题,撰写发表 20 余篇论文。



B 4 个认知误区,使脂肪肝更加严重

误区一:
脂肪肝是因为摄入脂肪多了

“并非如此,”龙湘珍指出,虽然脂肪肝听起来是由于油脂摄入过多而得的疾病。但其实酒精、营养不良、素食、过度减肥、糖尿病等都可能诱发脂肪肝。

酒精引起的脂肪肝成为酒精性脂肪肝,其基本诊疗方案是戒酒。

营养不良和素食、过度减肥导致关键营养素缺乏,例如胆碱缺乏,导致营养不良性脂肪肝。

肥胖、糖尿病、多坐少动的生活方式导致的脂肪肝叫做非酒精性脂肪肝,是最常见的脂肪肝。

脂肪在肝脏中代谢,当代谢中的任何环节出现问题,都可能出现脂肪堆积在肝细胞里,摄入脂肪过多只是原因之一。

因此,要首先明确脂肪肝的原因,然后才能制定针对性的治疗方案。

误区二:
很多患者控制饮食却不戒酒

有些人查出脂肪肝,第一反应是要清淡饮食,完全不会考虑酒精的因素。其实他最大的问题不一定在于吃,而在于酒。

饮酒后,酒精进入人体,需要先由肝脏来处理,大量的酒精分解产物对肝细胞有明显的毒性。早期的肝损伤就可能表现为酒精性脂肪肝,俗称“酒精肝”。

长期酗酒和短期暴饮都有这样的危害。持续的酒精损害还会导致酒精性肝炎、肝硬化、肝功能异常等,肝癌的风险也高于普通人。

因此,对于饮酒多且出现脂肪肝的人,首先要戒酒。

误区三:
想通过节食给肝脏瘦身

有人说:我查出脂肪肝,医生让我控制饮食,那我就干脆节食一段时间吧,等病好了再吃。龙湘珍指出,这是大错特错的。

过度节食、偏食,会导致内热量摄入的严重不足、血糖降低。体会会将其他部位储存的脂肪、蛋白质动用起来,转化为能量(葡萄糖),从而导致血清中游离脂肪酸增高。

大量脂肪酸从脂肪组织中释出进入肝脏,最终导致肝内脂肪积蓄,加重脂肪肝。

所以说,控制体重是预防和逆转脂肪肝的有效途径,但过分节食减重反而加重病情。

误区四:
懒得动,吃保健品、保肝药控制

有些人查出脂肪肝,自行购买保肝药,还有人自己买来保健品吃。

龙湘珍指出:首先,保肝药在脂肪肝防治中的作用仍有争议,目前并不推荐患者常规使用这类药物,自行购买服用的行为更不可取;其次保健品也不能治病,配方不明的保健品可能会加重肝脏负担,对肝功能造成损害,使病情更加严重。

因此,预防和控制脂肪肝没有捷径,必须坚持控制饮食和适量运动。

A 从脂肪肝到肝癌只要 4 步

据介绍,脂肪在肝脏内过度蓄积,容易诱发肝炎,肝细胞肿胀、炎细胞浸润,正常的肝小叶结构被破坏。未来可能发展为肝硬化,甚至肝癌。

简单来说,从脂肪肝到肝癌只要 4 步:脂肪肝→脂肪性肝炎→脂肪性肝纤维化→脂肪性肝硬化→肝癌。

但是龙湘珍指出,理论上说脂肪肝的确可能引发肝癌,但目前“单纯性脂肪肝”发生肝硬化和肝癌的几率较低,只有出现以下两种情况会加大肝癌的发生率!

① 合并高血压、糖尿病和代谢综合征的人群、老年人、重度肥胖人群是高危人群。如同时还合并有乙肝、丙肝等疾病,肝癌发生率又会加大。

② 脂肪肝已经严重影响了肝功能,多次体检转氨酶升高,不及时治疗。

需要注意的是,轻度脂肪肝虽不可怕,但也不可放任不管,需要积极调整生活方式,改善脂肪肝。

C 知道 4 点,轻松甩掉脂肪肝

1.单纯轻度脂肪肝,一方面控制热量摄入,一方面增加体育锻炼。

控制热量,每天吃两餐,加一餐水果,每顿饭七分饱就可以了,至少坚持三个月。

少吃高油、高糖、高脂的食物,多吃富含膳食纤维的食物,比如谷物、高纤维蔬菜,多吃绿色蔬菜,既能补充营养,饱腹感强,也能减少身体代谢负担。

每周坚持 150 分钟的有氧运动,以心率加快、微微出汗为宜,比如游泳、跑步、快走、乒乓球等。运动要坚持循序渐进,加强体

内的脂肪消耗,而不是短时间的剧烈运动。

一般体质指数至少要降低 5%,才能减轻肝脏的脂肪含量;减少 5-10%,才能减轻肝脏的炎症。(注:体质指数(BMI)=体重(kg)÷身高的平方(m²),如小张身高 170cm,体重 80kg,体质指数=80÷(1.7×1.7)=27.68,小张至少要减 27.68×5%×1.7×1.7≈4kg)

2.对于中、重度脂肪肝,在控制热量和增加锻炼的基础上,医生往往会根据患者具体情况开一些药,对合并的糖脂代谢紊乱和动脉硬化等情况进行治疗。

3.对明确的非酒精性脂肪性肝炎的患者,可能会谨慎地应用抗氧化剂(如维生素 E)、吡格列酮(合并糖尿病的患者)等药物。

4.已经确诊脂肪肝的患者,建议每半年进行一次检查,包括:超声检查、肝功能、血常规、肝脏弹性、血脂、血糖等检查,判断肝脏的健康情况及其他可能的代谢紊乱。

脂肪肝可以逆转,治疗脂肪肝我们缺少的并不是方法,而是坚持下来的决心。放任脂肪肝发展为肝硬化时,就很难控制了。所以,治疗脂肪肝要趁早行动。