

如何防治脂肪肝

肝脏是人体最大的解毒器官,也是人体新陈代谢最为旺盛的器官。它在代谢、解毒、凝血、免疫等方面起着非常重要的作用,有着人体“化工厂”之称。但是,肝脏也会受伤,在众多肝脏疾病中,脂肪肝是最主要的慢性非传染性疾病之一,并呈年轻化趋势。

什么是脂肪肝?

肝脏是脂肪代谢的重要场所,食物进入体内后经过消化吸收,一部分在肝脏合成甘油三酯并运输出去,大部分用于供能,剩余部分以体脂的形式储存能量。当脂肪代谢发生紊乱时,肝内就会堆积大量的脂肪,从而形成肝细胞脂肪变,通过肝病理切片如果发现5%以上的肝细胞有脂肪变,就可以诊断为脂肪肝。



哪些人容易得脂肪肝?

1. 不良生活方式“催生”脂肪肝

现代化的工作和居家环境,多坐少动的生活方式,高脂肪、高热量的膳食结构,深加工食品以及果糖的过多摄入,经常熬夜、睡眠时间不足等都与脂肪肝的发生密切相关。此外,父母中有脂肪肝、肥胖、糖尿病、高脂血症、冠心病、脑卒中者,后代发生脂肪肝的风险也偏高,往往发病年龄会提前,发病后疾病进展的速度也更快。



2. 长期过量饮酒是酒精性肝病的元凶

酒精性肝病没有安全的饮酒量标准,一般来说,平均每天摄入酒精量大于40克、持续5年以上,90%-95%的人将发生酒精性脂肪肝。

3. 肥胖是损害肝脏的重要因素

肝脏容易因肥胖诱发的代谢应激而受损,肥胖者脂肪肝的发病率约60%-90%。与欧美人种不同,亚洲人不太“耐胖”,在相同的体质指数(BMI)下,亚洲人体脂含量更高,且脂肪更容易蓄积在腹部和内脏,成年后体重和腰围轻度增加就可能诱发脂肪肝。测量腰围比体质指数更能准确预测脂肪肝的发病,因为腹型肥胖更容易导致脂肪肝。



脂肪肝有什么症状和危害?

慢性脂肪肝通常起病隐匿,临床表现与病因(酒精性与非酒精性)、病程(单纯性脂肪肝、肝硬化、肝硬化失代偿)、肝炎是否活动及严重程度,以及原发和伴随疾病有关。



酒精性脂肪肝是酒精性肝病的早期阶段,可以发展为酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化。酒精性肝炎患者发病前往往有大量饮酒史,可有食欲不振、恶心、呕吐、全身倦怠等症状,病情较重者有发热、腹痛、黄疸、消瘦、肝脾大和肝区痛,甚至出现腹水、胃肠道出血、肝性脑病等危重情况。一旦进展到肝硬化阶段,平均寿命明显下降,发生肝癌的风险较高。此外,酒精性肝病患者还有酒精依赖、酒精戒断,以及末梢神经炎、口角炎、舌炎等各种维生素缺乏的表现。

非酒精性脂肪性肝病是肥胖和代谢综合征累及肝脏的表现,80%以上的患者处于单纯性脂肪肝阶段,肝脏病变进展缓慢,发展为肝硬化的比例很低,10-20年也仅为0.6-3%。需要引起高度重视的是肝外表现,脂肪肝是2型糖尿病及心脑血管事件的预警窗口,导致非酒精性脂肪性肝人群寿命缩短的主要原因是心血管疾病和肝外恶性肿瘤,我们之所以称脂肪肝为隐形杀手,就是因为早期表现不明显又不注重肝外共存疾病的筛查。与脂肪肝常见的共有2型糖尿病、心脑血管疾病(高血压、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中等)、胆结石、结肠肿瘤、痛风、慢性肾病等,此外还有睡眠呼吸暂停综合征、抑郁、多囊卵巢综合征等容易被忽视的疾病。

得了脂肪肝该怎么办?

首先要进行评估,也就是全面的检查。判断脂肪肝的病因和病情严重程度,包括肝内和肝外合并症的共同评估。除了有饮酒史以外,常规检查体重、腰围、血压,肝功能、血脂、血糖、超敏C反应蛋白以及肝脏超声,病毒性肝炎和肝纤维化的筛查,有条件的建议进一步糖耐量试验明确糖代谢,人体成分检测骨骼肌和内脏脂肪含量,FibroScan或FibroTouch(肝弹性成像检测)定量评估肝脏脂肪含量和肝脏硬度。确实病因不明的由有经验的肝病科医生决定是否要行肝穿刺活检。

其次,在脂肪肝的早中期阶段要积

极干预并去除病因,争取逆转和缓解脂肪肝。一旦进入肝硬化及失代偿阶段,治疗就相当被动。戒酒是酒精性肝病最为有效的治疗措施。对于非酒精性脂肪性肝病,通过生活方式改变(如在相关医护人员指导下进行营养治疗、运动治疗等)来控制体重尤其是减少体脂为首要治疗措施,并应贯穿全程,因为不管是肥胖型还是非肥胖型脂肪肝都存在内脏脂肪的超标。

第三,脂肪肝患者应坚持定期随访。即便是经过一段时间的干预后,脂肪肝得到明显的好转或者B超检查未再提示脂肪肝,仍需定期随访。平时要经常测量腰围、体重和血压,常规3-6个月随访肝功能血脂血糖等,已经存在肝功能损害或糖脂代谢紊乱者,应在医生指导下动态监测相关指标,及时评估病情和调整方案。戒酒后复饮是导致酒精性肝病复发和快速进展的重要危险因素,已经戒酒者要保持永久性戒酒状态。已经减重获益的脂肪肝患者要长期维持减重效果,每年定期对肝脏及肝外合并症评估,防止松懈后复胖导致脂肪肝再现及代谢功能紊乱进一步加重,以免错过糖尿病及心血管疾病、胆结石、肿瘤等疾病的早诊早治。



总体来说,治疗脂肪肝是一项长期的系统性工程,由于脂肪肝病因复杂而且往往合并多种肝外疾病,迄今为止尚无治疗脂肪肝的特效药,因此诊治脂肪肝需要多学科紧密合作。规范化的脂肪肝临床诊疗中心,对于首次评估和就诊的脂肪肝患者来说将是一个不错的选择。

据健康浙江



浙江省文明办 浙江省文联