

体检发现脂肪肝 查明原因积极治疗

管住嘴 迈开腿 戒酒保肝 规范用药 维持健康体重

随着健康意识的提高,定期体检已成为大多数人的健康选择。受不健康饮食习惯、肥胖、缺乏运动、饮酒等因素影响,不少朋友在体检时会检查出脂肪肝。有些人认为脂肪肝“不疼不痒”,完全不需要进行治疗。这其实是一个很大的误区。石家庄市第五医院中西医结合科主任刘洪德表示,脂肪肝常常不会表现出明显的症状,但是作为慢性疾病,脂肪肝会让肝脏变得更加“脆弱”,更容易受到病毒、酒精或某些药物的伤害,从而导致并发其他肝部疾病甚至多种心脑血管疾病等。因此一旦查出有脂肪肝,即应根据脂肪肝的轻重程度等,及时调整饮食结构、适当增加运动、根据病情结合药物治疗等,采取相应的治疗改善措施。除此以外,刘洪德主任提醒大家平时一定要注重养成良好的运动、饮食习惯,及时戒酒,科学减肥,保持健康体重,从而预防脂肪肝的发生。

□本报记者 梁蕾

脂肪肝可致肝硬化 别不当回事

当体检发现有脂肪肝,该怎么办呢?不少朋友认为只要没有什么症状,就完全可以不用理会脂肪肝。这种看法其实是不正确的。要想知道应该如何正确应对,就必须了解什么是脂肪肝。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,在临床上常称为单纯性脂肪肝。而在脂肪肝的基础上引起的一类疾病,叫做脂肪性肝病。像我们平时所说的脂肪肝,一般包括了单纯性脂肪肝、以及脂肪性肝炎、脂肪性肝硬化等。另外,根据过量饮酒史又可以分为酒精性和非酒精性的脂肪肝。因此,虽然早期脂肪肝没有明显的持续症状,“不痛也不痒”,但毕竟存在病理改变,长期发展可演变为较严重的肝脏疾病。

即使是单纯性脂肪肝,由于肝细胞内脂肪堆积过多,肝脏会变得很敏感脆弱,表现在身体上就可见易疲劳、感冒、发烧、腹泻等。如果单纯性脂肪肝继续发展,营养难以送达,肝脏正常功能受到影响,肝细胞会变性、坏死,即成为脂肪性肝炎。再进一步发展,则肝脏纤维组织增生、变硬,可发展至脂肪性肝硬化。如果到了这个时候同时还伴有糖尿病、肥胖、高血脂、内分泌紊乱等代谢综合征的表现,人体的内环境和免疫系统功能异常,导致免疫系统监督肿瘤发生的功能下降,不能清除异常的变异细胞,那么还可能发生癌变。

此外,脂肪肝还会引起全身各器官的功能衰退。这是因为随着肝脏脂肪堆积,肝脏合成白蛋白的能力会降低,而白蛋白又是维持组织器官功能的重要蛋白质。白蛋白低下的人,可表现为食欲较差、疲乏无力、易感发多种疾病,可能会出现消化系统疾病,影响视力、性功能及睡眠呼吸暂停综合征等;尤其需要重视的是,长期脂肪肝还会引起脂代谢紊乱,使血糖、血压等指标升高,引起动脉粥样硬化,发生心脑血管疾病的风险增加。可见,脂肪肝可严重影响生命健康,因此一旦明确诊断,即应及时采取相应的治疗措施,不可大意。

多因素影响脂肪肝形成 偏瘦人群亦需注意防病

脂肪肝属于是常见多发病,且近年来有上升的趋势。导致脂肪肝的主要原因目前尚不明确,但是一般认为脂肪肝的形成主要与以下几方面因素有关:

肥胖。肝内脂肪堆积的程度与体重成正比。30%~50%的肥胖症合并脂肪肝,重度肥胖者脂肪肝病变率高达61%~94%。肥胖者体重得到控制后,其脂肪浸润亦减少或消失。因此,脂肪肝虽然不是肥胖者独有的疾病,但是肥胖者患脂肪肝的概率较大。

除了肥胖人群,偏瘦人群同样可以患脂肪肝。这主要是由于受长期过度节食、饮食偏素、胃肠道疾病等因素影响,导致蛋白质摄入不足或吸收障碍,肝脏合成载脂蛋白减少,引起脂肪转运障碍,脂肪在肝细胞积存,导致脂肪肝。另外,酒精可损伤肝脏,造成肝脏脂肪代谢紊乱,引起脂肪肝。因此,如果偏瘦的人群又有饮酒、饮食偏素、胃肠道疾病史、服用某些药物等情况时,也可能患上脂肪肝。

酒精。长期嗜酒者,肝脏会有脂肪浸润。

快速减肥。禁食、过分节食或其他快速减轻体重的措施可引起脂肪分解短期内大量增加,消耗肝内谷胱甘肽(GSH),使肝内丙氨酸和脂质过氧化物大量增加,损伤肝细胞,导致脂肪肝。

营养不良。营养不良导致蛋白质缺乏是引起脂肪肝的重要原因,多见于摄食不足或消化障碍,不能合成载脂蛋白,以致甘油三酯积存肝内,从而形成脂肪肝。

糖尿病。在糖尿病患者中约50%可发生脂肪肝,其中以成年患者为多。

药物。某些药物或化学毒物通过抑制蛋白质的合成、干扰脂蛋白的代谢而导致脂肪肝。

另外,脂肪肝的形成与妊娠、结核、细菌性肺炎及败血症等感染有一定关系。

脂肪肝早期症状不明显 定期体检有助于及时诊断

轻度脂肪肝多无明显临床症状,患者多是在体检时偶然发现。脂肪肝患者较容易出现疲乏感,这属于是自觉症状,与组织学损伤的严重程度并无相关性。若发展至中、重度脂肪肝,则可能会出现类似慢性肝炎的表现,如食欲不振、疲倦乏力、恶心、呕吐、肝区或右上腹隐痛等。另外,以下几种症状也可能出现在脂肪肝患者身上,如果本身就存在脂肪肝发生的影响因素,又发现了这些症状,那就要引起注意,及时到医院检查诊治。

慢性胆囊炎、胆结石,临床表现为右上腹不适、反复黄疸、消化不良、低热等。

雌激素增加后可出现的症状有面颊小血管扩张及局部发红,身上出现蜘蛛痣,手掌及大小鱼际处发红,皮肤黑色素沉着,男性阳痿及乳房发育,女性月经不规律等。

慢性出血,如反复的鼻出血、牙龈出血、球结膜淤血、皮下出血。

上消化道出血,这可能是由于经粗糙食物的刺激或胃酸及胆汁反流的刺激使胃黏膜糜烂,导致急性上消化道出血。更有可能的是,脂肪肝使门静脉血流受阻,压力增高,食管及胃底静脉曲张、破裂引起出血,表现为呕血和黑便。

慢性腹泻,特别是在食用了脂肪性食物之后腹泻加重。

输液后腹水、水肿,这是由于肝细胞功能和门静脉代偿功能减退,血浆白蛋白和渗透压降低引起的。输液后食欲缺乏或明显腹胀常为腹水出现的先兆及早期表现。

在针对脂肪肝进行检查诊断时,主要是以肝功能检查、腹部彩超等检查为主,另外CT检查等也可以帮助判断脂肪肝的严重程度。

去除病因 积极治疗脂肪肝

明确诊断后,应及时开展对脂肪肝的有效治疗。不过,对脂肪肝的治疗有时并不一定立即用药,例如早期的单纯性脂肪肝,如果没有转氨酶升高的表现,则无需进行

药物治疗,只需行为治疗,即“管住嘴、迈开腿”,少吃多动,帮助减少肝脏脂肪的堆积。但是,如果转氨酶已经升高,则说明肝脏已经出现了炎症,一般需要根据医生的建议服用保肝药物等,但药量应遵医嘱控制不宜过多,并注意定期检测。总的来说,对于脂肪肝的治疗主要包括以下几个方面:

第一,找到引起脂肪肝的原因,针对性地予以改善。例如脂肪肝是由于长期大量饮酒所引起的,那么就要立即戒酒;营养过剩、肥胖者应严格控制饮食,使体重恢复正常;有脂肪肝的糖尿病患者则应积极有效地控制血糖;营养不良性脂肪肝患者应适当增加营养,特别是蛋白质和维生素的摄入。总之,去除病因才有利于脂肪肝治疗取得良好效果。

第二,调整饮食结构,提倡高蛋白质、高维生素、低糖、低脂肪饮食。不吃或少吃动物性脂肪、甜食(包括含糖饮料)。多吃青菜、水果和富含纤维素的食物,以及高蛋白质的瘦肉、河鱼、豆制品等,不吃零食,睡前不加餐。

第三,适当增加运动,促进体内脂肪消耗。运动方式主要应选择有氧运动,比如慢跑、快走、骑自行车、上下楼梯、打羽毛球、跳绳和游泳等,以运动时脉搏为100~160次/分钟,持续20~30分钟,运动后疲劳感于20分钟内消失为宜。

第四,适当补硒。这能让肝脏中谷胱甘肽过氧化物酶的活性达到正常水平,对养肝护肝能起到良好作用。

第五,当经过上述非药物治疗后,病情没有好转时;或病情处于不同阶段时,一般就需要结合药物治疗了。在脂肪肝治疗的全过程中,尤其是早中期,可在医生指导下进行中西医结合治疗,降脂、保护肝细胞,往往可以收获较好的治疗效果。

养成良好生活方式 防病保健康

合理膳食

每日三餐膳食要调配合理,做到粗细搭配、营养平衡,足量的蛋白质能清除肝内脂肪。禁酒戒烟,少吃过于油腻的食物,控制脂肪的摄入量,尤其要避免动物性脂肪的摄入。

适当运动

每天坚持体育锻炼,可视自己体质选择适宜的运动项目,如慢跑、打乒乓球、羽毛球等运动均可。要从小运动量开始,循序渐进逐步达到适当的运动量,以加强体内脂肪的消耗。尤其是中老年人,由于各项生理功能减退,各种脏器功能退化,代谢功能下降,如果运动锻炼较少,那么体内过剩的脂肪就更易堆积于肝脏而形成脂肪肝,因此中老年人也要坚持养成适度锻炼的习惯。

慎用药物

任何药物进入体内都要经过肝脏解毒,在选用药物时更要慎重,一定要遵医嘱规范用药,谨防药物的毒副作用,特别是对肝脏有损害的药物绝对不能用,以免进一步加重肝脏的损害。

保持心情开朗

尽量避免暴怒,少气恼,注意劳逸结合等,这对于防病也是相当重要的。