

关于脂肪肝——

你可能会陷入的六个误区

误区一：

脂肪肝不痛不痒，就不用管

脂肪肝主要分两大类：酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。这个疾病看似简单，实际发病率不断提高，而且发病年龄越来越年轻。

轻度脂肪肝并不是指程度“轻”，而是比较容易治愈的阶段。理论上，单纯性脂肪肝去除病因后，可完全恢复正常，即使到了脂肪性肝炎阶段，病变肝脏也能通过积极治疗得到完全逆转。但如果不予重视，当出现肝区疼痛、恶心呕吐时，脂肪肝已相当严重，比如肝硬化阶段。此时，病变肝脏再也不能恢复正常。

因此，发现脂肪肝后应尽早进行治疗，切不可掉以轻心。长期忽视治疗，到最后不仅会引发肝硬化，还会引起肥胖，高血脂、高血压等心血管疾病，诱发脂肪性肝纤维化等，甚至出现肝细胞癌。

脂肪肝患者如果合理饮食、运动、作息，可以治愈单纯性脂肪肝。对于较为严重的，合理的生活习惯也能够帮助减轻症状。

误区二：

脂肪肝和糖尿病没有关系

脂肪肝常常“串通”糖尿病，危害健康。脂肪肝使肝脏功能发生异常，影响身体正常的糖代谢，不能将过高的血糖转化为肝糖原储存起来，使血糖持续处于高水平状态，导致胰岛素抵抗、糖代谢紊乱。糖尿病患者的肝脏脂肪化后，降糖药对血糖的控制能力将减弱，易出现脂代谢异常而形成脂肪肝，脂肪肝又反过来影响血糖控制，造成恶性循环。

误区三：

脂肪肝是吃出来的，控制饮食就可以了

轻度脂肪肝一般不需药物治疗，但若程度较重，就不能单以控制饮食来进行治疗了。平常生活中，脂肪肝患者除了控制饮食，还应注意3点：

1.戒烟、戒酒、戒糖。脂肪肝患者坚决不能碰酒。因为肝脏受损，酒精无法被完全分解，长期存在身体里，不仅破坏肝细胞，还会降低肝脏对脂肪的分解效率，加快脂肪肝的进展。油炸食品含有很多胆固醇，进入身体后会生成脂肪。长期食用这类食品会加重脂肪肝；另外，摄入过多糖分，会对肝脏的代谢带来不必

要的负担，多余的糖分会转化为脂肪。

2.多吃蔬菜。蔬菜富含维生素、矿物质和抗氧化成分，对脂肪肝患者而言，是一个很好的选择。例如，多吃些苦瓜可以促进肝脏对脂肪类物质的分解、代谢和转运，从而保证肝脏内的脂肪能够处于正常范围。

3.注意运动。正如“生命在于运动”，规律运动是脂肪肝极为重要的治疗方式，可增加人体对多余脂肪的消耗，提高身体免疫力。工作日的下午或晚上，大家可以抽出30分钟去跑步或慢跑。平时买菜、做饭、打扫卫生、做家务也是运动，有助于减少肝脏脂肪。周末，患者可以增大运动量。起床后，可以到附近的公园或绿地跑跑步。

误区四：

瘦人不会得脂肪肝

正常人的肝组织含有少量脂肪，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%，如果超过5%或50%以上，肝细胞有脂肪变性时，就可称为脂肪肝。既然叫脂肪肝，不少人觉得瘦人离脂肪肝很遥远，但很多20多岁的瘦人体检后发现，自己已是轻度或中度脂肪肝了。

《中国脂肪肝治疗指南（科普版）》显示，我国成人脂肪肝患病率已经达到12.5%~35.4%，平均每3个人中就有1人患脂肪肝，其发病率已经排到肝病的第一位。

肥胖与脂肪肝潜在的因果关联早已为人熟知。但不少医生发现，很多西方人看着胖，但并没有脂肪肝；而不少中国人看着瘦，肝脏却已被脂肪包围。原因可能是，西方人多为全身性肥胖，胖得“明显”，而中国人胖得“含蓄”，多为臀腹部肥胖，也称中心型肥胖，是内脏脂肪过多的表现。中国男性腰围超过85厘米、女性超过80厘米就可判断为中心型肥胖，尤其应警惕脂肪肝等疾病的发病可能。

门诊中，不少脂肪肝患者的年龄还不到20岁，这与大鱼大肉的饮食、过量饮酒、不运动等不良生活习惯有关。

误区五：

有了脂肪肝就得服用降血脂药物

生病就要吃药，好像是个亘古不变的道理。其实，有些疾病只需要人们平时生活中多加注意，就可有效治愈。脂肪肝就是其中之一。只要肝功能正常、各项指标达到标准水平，轻度脂肪肝患者不需要进行药物治疗。患者只需要保持良好的生活习惯和方式。

营养治疗也是治愈脂肪肝的关



资料图片

键，可以将身体内脂类物质控制在正常生理范围内，同时纠正营养不良等问题。

此外，保持情绪稳定。中医上讲，肝主疏泄，好情绪能保证肝脏的气血畅通。对于脂肪肝患者而言，想要尽快治愈，需保持积极向上的心态，避免肝气郁结，造成二次伤害。

误区六：

肥胖型脂肪肝患者吃水果，多多益善

非酒精性脂肪肝的病因主要是肥胖，肥胖也是代谢综合征的重要危险因素，肥胖型脂肪肝患者本身血糖控制可能不甚理想，加上肝脏有问题，更加影响正常糖代谢。新鲜水果富含水分、维生素、纤维素和矿物质，经常食用有益于健康，但并非越多越好。水果含有一定的糖分，长期摄入过多可导致血糖、血脂升高，加重肥胖。对素食者而言，蛋白质摄入量不足，易导致脂蛋白合成减少，肝细胞脂肪转运障碍，反而诱发或加重脂肪肝。

即使吃水果，最好选用苹果、梨等含糖量低的水果，且摄入量不能太多，必要时以萝卜、黄瓜、西红柿等蔬菜代替；尽量在餐前或两餐之间饥饿时进食水果，以减少正餐。同理，适量饮用富含蛋白质和钙的牛奶有益健康，但是睡前一杯牛奶易导致热量过剩，不适合肥胖型脂肪肝患者。

需要提醒的是，上班族和经常应酬、熬夜的人最好每年做个体检，注重肝功能检查和B超检查。肝功能检查对于肝病患者来说非常重要，包括血清酶、血清胆红素以及血清胆碱酶等，主要是判断脂肪肝的发展程度。影像学检查主要包括B超、CT、磁共振成像，检查脂肪肝患者的肝脏是否发生变化。其中，B超检查经济、准确、无创伤、迅速，对脂肪肝患者的诊断率达95%。

来源：人民健康网

饭后散步有助养生

如何走最科学？

饭后散步有助于腹部肌肉收缩，促进肠胃蠕动，刺激副交感神经，缓解压力。但走得太快、太久反而容易伤身，饭后散步关键在于放松。

速度越慢越好，不超过半小时。清代养生名家曹庭栋在《老老恒言》中说道：“饭后食物停胃，必缓行数百步，散其气以输于脾，则磨胃而易腐化。”缓慢散步有助于食物消化吸收。吃太饱时，一定要起身慢步走动，避免食物堆积在胃部，造成肠胃不适。

如果走得太快，动作过于剧烈，血液会从肠胃往四肢流动，气血减少，不利于消化。建议散步速度以90步/分钟最为理想，约每秒走1~2步即可。散步时间以10~30分钟为宜，不用太久。

避免边走边聊天。散步会让气聚集体内，可以养气。但许多老人喜欢边走边跟人聊天，或打电话，容易让气散掉，也会流失津液(口水)。老人可以一边走，一边顺时针轻揉腹部上方的中脘穴，能够促进循环、助消化，如果吃得撑，可先休息一下再按摩。

出现下列状况，饭后要先休息再散步。心肺、脾胃功能差、体虚的老人，建议先休息半小时再散步。若患有心绞痛、低血压、胃下垂，走路易喘、身体虚弱无力者，应避免吃得过饱，饭后先休息30分钟再散步，才不会造成身体不适。

来源：中华养生网

