沿海地区脂肪肝患病率达15%

发现脂肪肝该咋办

■王小泽

每年各单位组织职工体检的时候，不少人的体检报告里都写上了“脂肪肝”。

目前，世界范围内100个普通成年人中就有20-30名脂肪肝患者，而在肥胖症患者中，这一比例高达60%-90%。

随着经济发展和生活方式的改变，我国脂肪肝发病人数也迅速增加，而且呈现出低龄化趋势，如今，沿海地区的脂肪肝患病率已达到15%。

那么，到底什么是脂肪肝？得了脂肪肝该怎么办？

肝里有脂肪

肝脏是人体的营养中转站，吃下去的食物被消化吸收后顺着血管到达肝脏，经过肝细胞的处理，转变为其他器官能够利用的物质，再输送到全身。若吸收的脂肪超过了肝脏的处理能力，便会沉积在肝细胞内，形成脂肪肝。本文所说的脂肪肝，特指“非酒精性单纯性脂肪肝”。

除了影响肝脏自身的功能外，肝细胞还会招来免疫系统的攻击，引发炎症，造成肝脏纤维化，最终走上肝硬化这条不归路。

减肥是否有效

常常有患者说：“脂肪肝就是脂肪太多了嘛，那减肥不就能好了嘛。”

话不能说得太绝对，但对于大多数轻、中度和少数重度脂肪肝患者，减肥确实是逆转脂肪肝的最佳策略。

注意这里所说的减肥可不是节食，过度节食会使运送脂质的蛋白生成减少，反而加重脂质在肝脏的堆积。

我们说的减肥，是要“管住嘴，迈开腿”。

饮食方面建议低糖低脂的平衡膳食，每天的热量摄入应比平时减少500-1000千卡；运动方面则要保证每周4次以上的中等强度有氧运动，累计锻炼时间至少150分钟。

减肥成效得看数据。决心通过减肥来消除脂肪肝的“有志之士”要时刻关注自己的体质指数（BMI=体重/身高），一般来说，体质指数至少要降低5%，才能对控制脂肪肝起到作用。

暴走有奇效

2009年，“暴走妈妈”陈玉蓉为割肝救子，暴走7个月战胜重度脂肪肝的事迹感动了中国。新闻标题看起来很有吸引力，大家看了以后不禁想到：原来暴走还能治好脂肪肝，为什么以前没听说过？

“暴走”，是一种中等强度的运动方式，运动量介于行走和慢跑之间。“暴走妈妈”7月之内体重锐减8公斤，除了每日暴走10公里外，还坚持控制油脂摄入，以粗茶淡饭过日。没有惊人的意志力，这是难以做到的。所以，暴走并非治疗脂肪肝的奇效偏方，它只是让身体动起来的一种方式。

除了暴走，你还可以选择慢跑、骑行、游泳等锻炼方法。其实人们缺的不是锻炼的手段或途径，而是持之以恒的决心。

治还是不治

脂肪肝患者大多“静若处子，食定流油”，对于他们来说，少吃多动难于上青天，不如吃药容易。

保肝药能治脂肪肝吗？临床上常遇到患者要求开保肝药，他们误以为，此类药物包治肝脏百病。通常，保肝药仅用于肝功能指标异常的情况，其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。

保健品有没有用？如果医生不给开药，一些患者也会自己去买保健品、中成药来吃。殊不知，再好的药也不能把脂肪从肝细胞里面赶出来，何况这些配方不明的保健品可能会对肝功能造成损害，加重肝病的发展。

最好的办法到底是啥？大部分脂肪肝源于不健康的生活习惯，最佳的治疗策略就是控制饮食、戒酒和锻炼。在“少吃几勺油，饭后走一走”这种口口相传的“脂肪肝秘诀”的基础上，还需增加一些强度稍大的运动，所要达到的目标是体质指数下降和腰围减小。

置之不理会怎样

轻度脂肪肝一般没有表现，很多人查出来后身体未感不适，仍旧照吃照喝。

待发展到中、重度脂肪肝时，人便会出现乏力、恶心、呕吐、食欲不振、腹痛等症状。

前面提到，单纯性脂肪肝只是脂肪性肝病的第一步，虽然脂肪肝的进展缓慢，但不加节制的话会转变为脂肪性肝炎。根据目前统计的数据，脂肪性肝炎患者15年内肝硬化发生率高达15%～25%。

脂肪肝不仅损害肝脏，还常常伴随糖脂代谢异常，对全身组织、器官都会造成影响。

脂肪肝患者中，代谢综合征、2型糖尿病和冠心病的发病率显著增高。一些研究表明，脂肪肝患者的预期寿命比健康人群短，死因主要是恶性肿瘤、心血管疾病和肝硬化。

因此，体检发现脂肪肝，要认真对待。

Jiankang 养生馆

吃香蕉的八种好处

香蕉是大家日常非常喜爱的一种水果，不仅营养丰富，而且味道也不错。下面就让我们一起看看吧。

改善抑郁症：香蕉中的色氨酸可在人体内转化为血清素，血清素有助于放松身体，改善情绪，缓解抑郁。

缓解经前综合征：香蕉中的维生素B6可调节血糖水平，缓解经前各种症状。

调控血压：香蕉高钾低钠，可很好地调控血压水平。

提高脑力：英国一项以200名学生为对象的研究发现，吃香蕉等含钾量较高的水果有助于提高学生的注意力，提高学习效率和成绩。

防治便秘：香蕉富含膳食纤维，有助于恢复肠道功能，不借助于泻药即可自然缓解和预防便秘。

缓解宿醉：缓解醉酒的方法之一就是喝一杯香蕉蜂蜜奶昔。香蕉具有护胃作用，蜂蜜可提升血糖水平，牛奶有助缓解酒后脱水。

防治烧心：反酸容易导致烧心，吃根香蕉可以缓解不适症状。

预防孕吐：孕妇在两餐之间吃根香蕉有助于防止孕吐。（家庭医生）

本栏目由 北京同仁堂 协办
地址：乐清市区良港东路22号
电话：0577-57189988

“吃醋”的糖友血糖低

研究表明，醋能延缓人体对糖分的吸收。因为醋所含的醋酸能抑制淀粉酶的活性，减缓淀粉分解为糖的速度。美国研究也证实，进餐时喝点醋能降低餐后血糖。所以，高血糖或糖尿病患者平时适当“吃醋”对于控制血糖是有益的。在饮食中吃醋有很多方法，像以下几种就比较方便。

吃面条放醋，是很多人的习惯，口感比较好，无论是热汤面还是炸酱面，我们都可以多放些醋。但糖友吃面条，除了放醋，一定还要多吃菜，最好蔬菜量高于面条量，这样才能更好地保证面条血糖的稳定。

吃饺子蘸调料，醋最好了。我们多数人吃饺子喜欢蘸酱油，建议还是少放酱油，减少盐的摄入，而多放醋，可以降低饺子的生糖指数。而平时吃火锅，调料羹里也最好多放些醋，可以抑制吃肉多易导致的血糖升高。

如果平时有喝汤的习惯，可以汤好了以后往碗里多放点醋，这样连汤带醋，吃起来还不会太酸。当然，糖友不要喝肉汤，尽量喝蔬菜汤，但少放油，如汤里油多，也易升高血糖。

吃凉菜我们一般都放醋，如果糖友吃凉菜，无论在家还是在外就餐，都可以适当多放些醋，对延缓血糖吸收有一定帮助。

还有一个办法，就是直接喝醋，或者把醋用适量的水勾兑一下，饭间或饭后饮用。美国研究表明，如果进餐时大鱼大肉吃多了，喝两勺醋，可以明显降低餐后血糖生成指数。（新浪健康）

扫一扫
关注“乐报乐健康”

只要您扫一扫“乐报乐健康”微信公众号二维码加以关注，就可以接收各种健康养生资讯与本地医疗卫生的最新信息啦！

天气冷了，
乐清市首届 中老年生活博览会 来啦！
时间：11月6日-8日 地点：晨沐广场
中老年朋友自己的盛会 这个周末，为您温情而来！
主办：乐清日报社 协办：乐清市红十字会 乐清市老年协会 乐清市老年大学

第1天：11月6日
一、中医义诊（乐清市中医院中医师）（14:00-16:30）
二、自由观展

第2天：11月7日
一、健康义诊(9:00-16:30)（乐清市第三人民医院义诊医师团）
二、老年大学专场文艺演出（14:30-16:00）
三、自由观展

第3天：11月8日
一、健康义诊（14:00-16:30）（乐清市人民医院义诊医师团）
二、自由观展

逛老博会 超多福利 为您而来
大型义诊 免费保健按摩 免费清洗眼镜 免费视力检查 文艺演出 免费吸氧测血糖
制氧机浓度免费检测 耳聋耳鸣康复咨询 领取急救应急包（每日限领50个） .....

品牌商家，助力中老年生活博览会
宝宸足道 | 乐清颐和老年公寓 | 奔帝通 | 浙江铁枫堂科技股份有限公司
乐清明美眼镜 | 乐清市同仁眼科视光学研究所 | 乐清市刘小平眼镜技能大师工作室
乐清章光红豆杉科技制品有限公司 | 鸿胶堂 | 乐清青旅 | 声桥听力
中国人寿乐清市分公司 | 中信银行 | 浙一医疗器械

扫一扫 有惊喜

特别鸣谢：宝宸足道 乐清市颐和老年公寓 奔帝通