

代謝異常、誘發腎臟衰竭、降低免疫功能…… 脂肪肝傷的不祇是肝

隨著超重肥胖的人越來越多，脂肪肝患者也與日俱增。很多人認為，脂肪肝的危害僅限于肝臟，但近期發表在《柳葉刀-胃腸病學和肝病學》上的一篇綜述表明，脂肪肝是一種多系統疾病，涉及全身健康，不可忽視。

我國脂肪肝患者超2億

肝臟具有500多種生理功能，是人體巨大的“解毒工廠”。它由很多微小的肝細胞組成，正常情況下呈深紅色，表面光滑，質地柔軟且帶有一定韌度。當過多脂肪不能被肝臟代謝運輸出去，沉積在肝細胞內和肝細胞間，就會形成脂肪肝，使其呈黃紅色，具有飽滿感，且質地十分糟脆。北京協和醫院肝膽外科主任醫師杜順達告訴《生命時報》記者，2017年他曾為一位孕婦急診診，該患者身高1.6米、體重200多斤，不小心摔了一跤便發生肝破裂。正是因為脂肪肝，她的肝臟才變得如此脆弱。

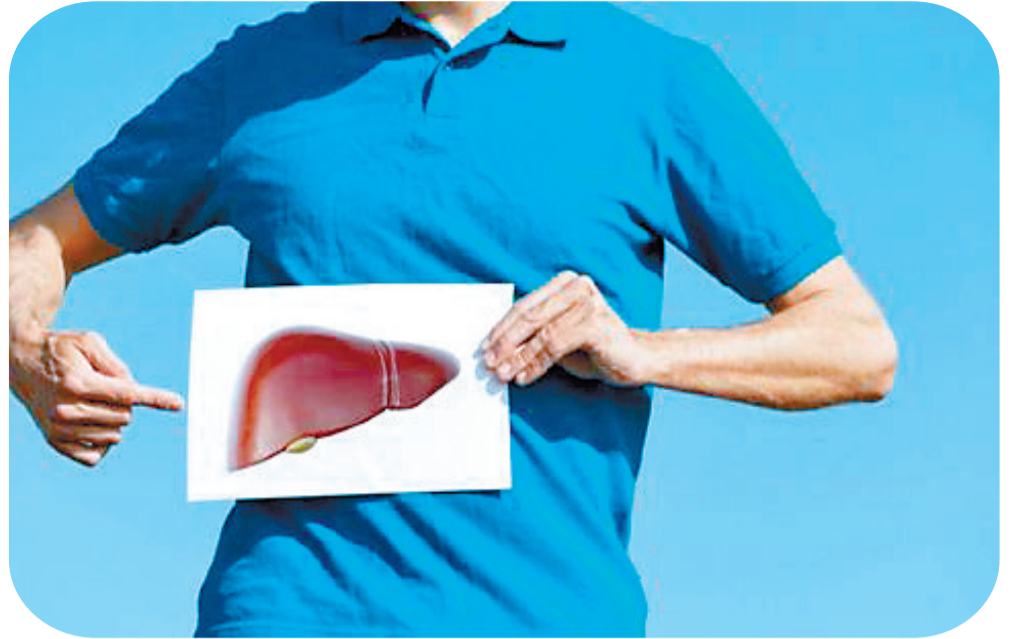
正常情況下，脂肪細胞或脂肪樣變的肝細胞僅占全部肝細胞的3%~5%，如果超過5%，即為輕度脂肪肝，超過10%為中度脂肪肝，超過25%則為重度脂肪肝。杜順達介紹，多數脂肪肝患者是腹型肥胖，早期沒什麼癥狀，隨着病情發展，可能出現血脂(總膽固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白膽固醇)增高;肝細胞受損後會出現轉氨酶升高，可伴有食慾下降、乏力、膚黃尿黃等癥狀;肝臟受損嚴重時，可能出現肝掌，即手掌根部有片狀充血或紅斑，頸部、前胸、後背也可能有放射性蜘蛛痣。

近些年，我國脂肪肝的發病率呈逐年上升趨勢，脂肪肝患者已超過2億。2019年《柳葉刀》雜誌統計，全球脂肪肝發病率為22%，我國比平均水平高7個百分點。2018年數據顯示，B超診斷的脂肪肝患病率10年間從15%升到31%以上，脂肪肝已超過肝炎，成為我國第一大慢性肝病。杜順達說，近年來，中青年脂肪肝的發病率增長較快，患肥胖、脂肪肝的青少年也越來越多，這些問題值得關注。

脂肪肝不祇傷肝

上述綜述顯示，非酒精性脂肪肝涉及代謝紊亂、脂毒性、胰島素抵抗、慢性炎癥、纖維化、腸道功能等多個方面，它與2型糖尿病、心血管疾病、慢性腎病和某些肝外惡性腫瘤有關，患者死亡的主要原因是心血管疾病、肝外癌癥和相關併發癥。數十項薈萃研究顯示，脂肪肝患者得心血管疾病的風險比一般人高64%，病情越嚴重，心血管事件發生率越高;脂肪肝患者得2型糖尿病的風險是一般人的2.19倍，尤其肝纖維化嚴重時，風險高達3.42倍;脂肪肝患者得慢性腎病的風險是一般人的1.43倍，在晚期纖維化脂肪肝患者中，風險增加到2.9倍;脂肪肝患者的結直腸癌患病風險也比一般人增加56%~204%。

首都醫科大學附屬地壇醫院肝病中心主任醫師楊鬆說，脂肪肝是代謝綜合徵的一個組成部分。代謝綜合徵是肥胖、胰島素抵抗、代謝紊亂所致的一系列疾病，除了脂肪肝外，高脂血症、高尿酸血症、心血管疾病、高血壓、2型糖尿病、慢性腎病、肝外癌癥等，都是代謝綜合徵這根藤上的幾個“瓜”。



“得脂肪肝祇是一個節點。”西安交通大學附屬第一醫院傳染科主任醫師葉峰解釋，患者之前可能有不良生活方式，如長期高糖高脂飲食、運動不足，導致血脂、血糖異常等。但肝臟具有代償作用，使得異常沒有表現出來，當代謝異常發展到一定程度，肝臟無法代償了，就會出現脂肪沉積，肝臟處理毒素的能力漸漸下降，合成功能、排泄功能、降解功能等全面受損，就會使其其他器官受累。並且代謝異常產物還會加重肝臟功能損傷，形成惡性循環，最終造成代謝綜合徵以及機體多器官損傷。

脂肪肝與2型糖尿病。肝臟是保持血糖平衡的核心器官，正常情況下，攝入過多的糖會以糖原的形式儲存在肝臟裏，當機體需要時再轉化釋放出來。但如果攝入的糖超過了肝臟的處理能力，過多的糖就會跑到血液裏，造成或加重2型糖尿病。脂肪肝形成後，肝臟處理血糖的能力顯著下降，從而無法保持血糖穩定，促使糖尿病的發生和發展。值得注意的是，脂肪肝和2型糖尿病有一個共同的發病機制——胰島素抵抗，因此這兩個疾病互為因果，相互促進。

脂肪肝與心血管疾病。脂肪肝患者的脂肪代謝會出現異常，使血脂增高。血液中黏稠的脂質過多，日積月累附着在血管壁上，帶來全身性血管損傷。如果附着在心臟的血管上，一點點堵塞，就會造成冠心病;如果附着在腦血管上，嚴重時就會形成中風等腦血管疾病。

脂肪肝與慢性腎病。脂肪肝會造成血糖、血壓、血脂升高，而高血壓、高血糖等會引起腎小球硬化，進而發展為腎炎，使腎功能變弱，嚴重的可導致腎功能衰竭。

脂肪肝與肝外癌癥。肝臟是人體重要的免疫



器官，脂肪肝發生後，機體的免疫功能也會受到影響。正常情況下，免疫系統隨時“監視”並發現變異細胞，免疫細胞會把腫瘤細胞殺掉。當肝臟堆積了大量脂肪時，會發生慢性炎癥，排出的膽汁出現異常，腸道菌群出現紊亂，久而久之會造成機體免疫功能下降，癌細胞更易在體內增殖，導致結直腸癌、乳腺癌等非肝癌癥的發生。

健康生活給肝“減脂”

不良生活方式導致的超重和肥胖是脂肪肝的主要危險因素。幾位專家都表示，要想預防及改善脂肪肝，必須從飲食、體重和運動等方面入手。控制體重。脂肪肝的首要治療目的是減輕體重。《胃腸病學》雜誌上一項為期52周的研究顯示，若體重減輕5%以上，58%的脂肪肝患者癥狀得到減輕;若體重減輕10%以上，脂肪肝緩解率達到90%，纖維化逆轉率達45%。建議脂肪肝患者每周減重0.5~1千克，一年內體重減輕5%以上，直至達到健康體重。

均衡飲食。楊鬆說，脂肪肝患者需要注意飲食，但也並非“一口紅燒肉都不能吃”，重點是保證脂肪、蛋白質、維生素、微量元素等均衡攝入，每天能量攝入要負平衡500~1000千卡，形成熱量缺口。目前研究認為，地中海飲食能降低肝臟脂肪含量，改善胰島素抵抗，建議多吃蔬菜、水果、魚類、五穀雜糧、豆類和橄欖油，適量飲用咖啡或茶也有助防治代謝紊亂。此外，輕斷食飲食(每周5天正常飲食，2天攝入正常能量的1/4)有益于改善代謝，適合肥胖的成年人，但低血糖、營養不良、糖尿病患者不適合。

規律運動。2020年，《中國消化雜誌》刊文指出，有規律的運動，如有氧運動、抗阻運動、柔韌性訓練能有效減少肝內脂質，改善肝功能和外周胰島素抵抗。建議有氧運動遵循“3—5—7”原則，即每次運動30分鐘以上，不超過1小時，每周至少運動5次，運動時最大心率達到(170-年齡)次/分鐘。可選擇游泳、慢跑、騎車、快走、跳舞等，心肺功能不良或有氧運動不耐受的患者可選擇抗阻運動，建議每周進行2~3次輕中度阻力性肌肉訓練，如舉啞鈴、俯臥撐、彈力帶訓練等。

調節腸道菌群。越來越多研究發現，菌群調節對脂肪肝的病理發展有確切影響。運用益生菌和益生元調節脂肪肝患者的腸道菌群，可減輕胰島素抵抗、脂肪肝變性和炎癥，建議在醫生或營養師指導下使用。

此外，專家提醒，儘管酒精性脂肪肝的發病率僅為非酒精性脂肪肝發病率的1/7，但危害也非常大，建議大家盡量不要飲酒。

夏天運動，有人不宜出大汗



夏天到了，人們動一下就容易出汗，更別說運動了。但有些人喜歡夏天運動，感覺十分舒服。對此，專家提醒，夏天運動出汗有好處，但要把握好度，這樣才有利于身體健康。

江蘇省中醫院骨傷科運動醫學中心副主任醫師袁濱說，出汗是人正常的生理過程，當體溫高于37℃時，人通過出汗散熱調節體溫。出汗又分主動和被動兩種，運動出汗是主動出汗，而人緊張時的出汗為被動出汗。北京體育大學運動與體質健康教育部重點實驗室教授張一民說，人在運動時會產生各種代謝產物，比如乳酸、酮類物質，代謝廢物在體內堆積多了，會讓人產生疲勞感，這時身體通過出汗(水鹽代謝途徑)，把多餘的代謝產物排出去，促進新陳代謝，人會覺得清爽舒服。

但出汗太多會損失大量水分，同時鉀、鈉、鈣、鎂等離子也可能丟失過多，造成電解質紊亂，使血容量下降，出現心慌、血壓降低、頭暈頭痛等癥狀。天氣炎熱出汗過多還可能脫水，造成中暑。這時要先停止運動，在陰涼處休息，可喝點淡鹽糖水來補充水分和能量。

江蘇省中醫院普內科主任、主任中醫師陸為民說，是否出汗過度，與每個人的體質有關，看個人的承受能力和感受，所以是因人而異的，主要看是否有疲勞等不適感覺。比如體質虛弱的人，頭上有汗珠也許就過度了，而身體素質好的中青年人，大汗淋漓也不一定覺得累，不是過度。中醫理論稱，“陽加餘陰，謂之汗”。意思是說，汗屬陰，汗祇有加上陽氣的推動才會排出來。如果出汗太多，會損傷陽氣和津

液，傷害身體。人運動出汗，如果感覺乏力、想睡覺，就是過度了。如果白天沒怎麼運動，也容易出汗，可能是氣虛或陽虛，需要調理。

陸為民說，夏天運動出汗，大致可分為微微出汗、有汗珠滴下、有汗水流下、汗液流背四種程度，要根據自己的耐受度，調整運動量、運動強度、運動時間。任何人都都不適合一開始就做劇烈運動，要循序漸進，比如老人從散步到快走，從慢走到快走或正常跑。年輕人逐漸加大運動量多出汗是有好處的，但不主張老年人運動到大汗淋漓，有基礎疾病的人尤需注意。此外，何時運動也很重要，夏季運動避開高溫悶熱時段，最好在早上6:00~9:00，或下午4:00~7:00之間，氣溫在27℃~30℃之間，運動半小時~1小時較好。

心率是反應運動強度和持續時間的簡易指標，一般為最大心率(220-年齡)的60%~80%，年輕人如果運動心率達到160~180次每分鐘，運動強度比較大、出汗較多，不要喝水過猛，否則增加心臟負擔。老年人運動心率建議控制在120~140次/分鐘，感覺微微出汗或有些汗珠即可。

張一民教授說，運動時為了防止出汗過度，關鍵是補水。運動前半小時~1小時，可以補充帶能量的運動飲料，大約200~400毫升，保持體液平衡和滲透壓的穩定。運動中補水要少量多次，每次喝1~2口水(普通溫水即可)，每次約50~100毫升，不讓自己感到口幹口渴為宜;如果喝太多，胃腸負擔重，運動會感覺不舒服。運動後，最好先休息一會再補水，可選擇低滲透壓的運動飲料來補充電解質，一次喝100~200毫升即可。運動前中後都不鼓勵大口補水，也不要喝冷飲或過甜過咸的飲料。

需注意的是，出汗後不能洗冷水澡，也不能馬上進入空調房，待呼吸逐漸平穩、汗落了再洗澡，水溫不宜過熱，可用點沐浴露，清潔皮膚。洗完後，可以塗些油性較低的潤膚乳。夏季運動，選擇速乾衣比純棉衣服更舒適，避免汗多衣服貼在身上受涼感冒。避免出汗過度，體態的胖者可用黃芪泡水，瘦人可用西洋參泡水，也可按揉幾個保健穴，比如足三里(外膝眼下3寸)健脾胃，三陰交(小腿內側，足踝尖上3寸)滋陰，涌泉穴(足底非足指部位上1/3處正中)引火歸元。



金銀花山楂湯 緩解夏季傷風

夏季氣候炎熱，有些人貪圖一時涼快，喜歡吹空調、洗冷水澡等，極易導致熱傷風感冒。因此，夏季是熱傷風感冒的高發期，主要表現為發熱、頭昏或頭痛、咽喉痛、咳嗽、痰黏或黃、鼻塞黃涕、口幹舌燥、四肢無力、食慾不振等癥狀。這裏推薦一則藥方：

取金銀花30克，焦山楂20克，蜂蜜100克。糖尿病患者可去除蜂蜜，加焦麥芽30克。將金銀花與山楂放入鍋內，加水煮沸，繼續煎煮5~10分鐘後，將藥液倒入碗內;再加適量水繼續煎煮10分鐘，濾取藥液，將兩次煎液混合，放入蜂蜜，分數次飲服，每日1劑，連服3劑即可。適用於熱傷風感冒伴陰虛納差患者飲服。

金銀花味甘而性寒，具有清熱解毒、涼血疏風的作用，適用於各種癰疽腫毒、喉痹、咽喉腫痛、下肢的丹毒以及熱毒導致的血痢。山楂性味酸、甘、微溫，可消食健胃、行氣散瘀。蜂蜜性味甘平，具有補中緩急、潤燥、解毒的功效，主要用于肺虛燥咳及腸燥便秘，能滋潤補虛、止咳滑腸。全方共奏清熱解毒、祛風散熱、潤燥止咳功效。

需要注意的是，傷風感冒患者平時可食用一些有預防作用的食物，如蔥、大蒜、食醋等;忌食油膩及難消化的食物;多喝水;保證充足的睡眠時間。