

國人脂肪肝趕上歐美

日前，歐洲《肝病學雜誌》發表的一項研究分析了我國的肝病負擔和趨勢。文章指出，非酒精性脂肪肝、酒精性肝病等代謝性肝病已成為中國人健康的一大威脅。其中最引人關注的是，我國非酒精性脂肪肝患病率9年內攀升明顯，幾乎趕上了美國、歐洲、日本等發達國家或地區的患病率。

國人脂肪肝發病率增長明顯

這項研究顯示，中國人患有肝病的情況如下：乙肝患者約9000萬、丙肝患者約1000萬、非酒精性脂肪肝患者1.73億~3.1億、酒精性肝病患者約6200萬、肝硬化患者約700萬。其中，非酒精性脂肪肝的患病率由2003年的17%攀升至2012年的22.4%，幾乎趕上美國(24.13%)、日本(25%)、歐洲(23.71%)等發達國家或地區的患病率。另據我國主要城市11家三級醫院數據顯示，2009~2017年，需住院治療的非酒精性脂肪肝患者數量超過了慢性病毒性肝炎的住院患者。

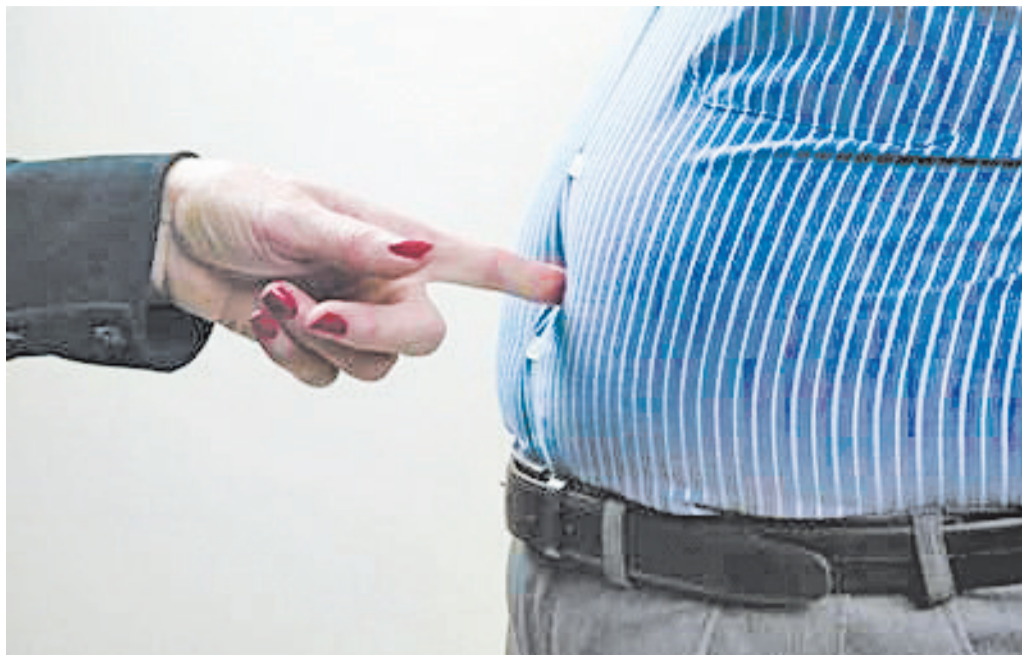
天津市第一中心醫院肝膽外科副主任醫師侯建存表示，脂肪肝是由各種原因引起的肝細胞內脂肪堆積過多的病變。近幾年，脂肪肝已成為亞洲地區最常見肝病之一，國人患病率也呈現攀升之勢。

“脂肪肝可分為兩大類：酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝，主要以患者日常飲酒量來區分。”解放軍總醫院第五醫學中心肝病科主任張鴻飛介紹，飲食精細、嗜好飲酒、久坐少動是脂肪肝發病率增高的主要原因。我國非酒精性脂肪肝患病率不到十年時間就趕上了歐美，主要是因為近些年我國人民生活水平提高很快，但民眾對衛生健康知識的了解又普遍不到位。國人的飲食結構越來越偏向於西方國家，喜好高鹽高糖高脂食物，日常飲食中蔬菜少、肉類多。不良飲食習慣，運動量不足等原因都導致了我國肥胖人數增加，進而導致非酒精性脂肪肝患病率升高。

脂肪肝不祇傷肝

因為脂肪肝癥狀不明顯，一些人患了病却渾然不知，還有一些人即使檢查出脂肪肝，也不把它當回事。侯建存表示，其實脂肪肝不是一種獨立的疾病，它常伴隨其他代謝異常，若脂肪肝長期得不到控制，不僅會導致肝臟損害，還可能引起肝硬化甚至肝癌，甚至會影響患者的血糖、血脂等代謝。

增加患肝癌的風險。脂肪肝是肝臟脂質代謝紊亂造成的，同時又是加重肝臟損傷的重要因素，兩者互為因果。長期的肝細胞變性會導致肝細胞再生障礙甚至壞死，進而導致肝纖維化、肝硬化。一旦肝硬化發展到失代償期，極易發生肝



腹水、消化道大出血、肝臟功能衰竭、肝腎綜合徵等。此外，肝硬化繼發肝癌的幾率也比較高。

易導致高血脂、高血壓及動脈硬化。中國醫師協會調查數據顯示，45%的脂肪肝患者伴有腹部肥胖、血壓升高、血糖異常、血脂紊亂等代謝綜合徵，但患者知曉率嚴重偏低。其中，29%的患者合并血壓升高，但僅有17%的患者知曉。

脂肪肝會造成脂肪代謝不完全，過多的脂肪(甘油三酯)留在血液中，會導致高血脂。高血脂使血液黏稠，運行有較大的阻力，過多的油脂沉積在血管壁，容易引起血管壁硬化，導致血管彈性變差，從而引發高血壓。同時，由於油脂堵塞，血管腔道會越來越窄，還容易導致心肌供血不足，腦供氧不足，從而引發心臟病、腦中風等，後果非常嚴重。

與糖尿病是難兄難弟。研究表明，幾乎所有的非酒精性脂肪肝患者都存在周圍組織和肝臟的胰島素抵抗，雖不一定伴有糖耐量異常或肥胖，但胰島素抵抗的嚴重程度與非酒精性脂肪肝的病情進展相關。脂肪肝患者脂代謝失調，會引發和加重糖代謝失調。糖尿病患者中合并脂肪肝的約占50%。

降低人體免疫與解毒功能。脂肪肝患者肝細胞脂肪變性或壞死，使肝臟的免疫功能下降，脂肪肝患者常伴有肝脾腫大。脾臟是人體重要的免疫器官，脾臟腫大會造成脾功能亢進，會抑制細胞免疫功能，所以脂肪肝患者通常抵抗力會降低，感染風險更高。另外，肝細胞脂肪變性後，解毒功能降低，容易造成毒素在體內滯留，對身體造成傷害。

進一步增加肥胖風險。肝臟代謝出現問題，人們吃進去的脂肪、糖類和蛋白質就不能被有效利用，更易轉化為脂肪堆積起來，這樣就導致了肥胖。

兩周不運動血管功能會下降

研究發現，對於年輕的非肥胖成年人，即使是短時間不運動和久坐也會影響健康。研究選取了28名每天能走1萬步以上的參與者。與每個人在研究初期的活動量相比，參與者在研究期內平均每天少走約1000步，增加103分鐘久坐時間。結果顯示，14天後，這

些人的心血管功能下降了1.8%，總脂肪重量增加，腰圍變粗，肝臟脂肪堆積，胰島素敏感性和心肺功能下降。恢復正常活動14天後，這些指標又恢復到研究初期的水平。即使是短期不運動也會對健康造成不利影響，而習慣性運動能抵消這些負面影響。

金秋吃蟹 這些問題要注意

秋風起，螃蟹肥，又到一年吃蟹時。螃蟹營養價值高，但吃法不當也會損害健康。螃蟹究竟怎麼吃才好？哪些人不適合吃螃蟹呢？

螃蟹怎麼吃才安全

首先，在加工和吃螃蟹的過程中，要記得去掉螃蟹的鰓、胃、腸、心這些部位，並要煮熟、煮透。廣州市第一人民醫院營養科副主任醫師潘丹峰說，上述部位是螃蟹呼吸、排泄的器官，藏有污垢、細菌等，所以一定要清除乾淨。買蟹時要購買新鮮的螃蟹，盡量避免死蟹，隔夜煮熟的蟹要注意在冰箱低溫保存。

螃蟹不宜和這些食物搭配

柿子 潘丹峰說，蟹肉中富含蛋白質，而柿子中含有的鞣酸較多，這兩種物質會互相發生反應，使消化酶的活性下降，胃腸功能正常的人偶爾吃問題不大，消化功能較弱或胃腸道較敏感的人不宜這樣吃。吃螃蟹又吃柿子，量多的話可能會造成一些胃腸道的不適如噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等。

濃茶 專家提醒，吃螃蟹前後一般不建議大量喝濃茶。濃茶含有較多鞣酸，消化功能較弱或胃腸道較敏感的人不宜同吃，以免引起胃腸不適。

梨 梨為涼性食物，與寒性的螃蟹同食，對消化功能正常的人來說可能問題不大，但脾胃虛寒、消化不良者這樣吃會損傷脾胃，引起胃腸不適。

雪糕、冷飲 螃蟹性味寒涼，再吃冷冰冰的食物，更容易導致胃腸功能紊亂，出現腹痛、腹瀉等不適。

五類人不宜吃螃蟹

傷風發熱者。傷風感冒、發熱、腹瀉者的飲食應以清淡為主，高蛋白的螃蟹不易消化吸收，吃後可能使咳嗽等癥狀加重、感冒難愈。

消化系統疾病患者。螃蟹富含蛋白質，大量食用後會促進胰液、膽汁等消化液的分泌，加重胃腸道、



肝、膽、胰腺的負擔，過量食用可誘發胃腸炎、胰腺炎，膽囊炎、膽結石者急性發作，所以患有胃腸道疾病、膽囊炎、膽結石、胰腺炎、肝炎及消化系統疾病患者最好避免或少吃。正常人來說，也不宜一次食用大量螃蟹或蟹黃。

心腦血管疾病患者。螃蟹尤其蟹黃膽固醇含量較高，多食會導致血膽固醇升高。血脂異常、動脈粥樣硬化及冠心病、腦血管疾病患者不宜多吃。

尿酸血癥和痛風患者。螃蟹屬於高嘌呤食物，進食過多會加重尿酸血癥，甚至誘發痛風。專家認為，尿酸血癥和痛風患者應盡量遠離螃蟹，更不能嘗試“螃蟹+啤酒”這樣的“痛風套餐”。

嬰幼兒。蟹肉、蟹膏含有大量的蛋白質，與其他肉類相比不太容易消化且容易引起過敏，故嬰兒及過敏體質、哮喘、容易腹瀉的幼兒不宜食用。有過敏史的人、孕婦也要慎吃螃蟹。

脂肪肝治療別走彎路

目前，很多人要麼不重視脂肪肝，聽之任之；要麼靠吃保健品和藥品治療脂肪肝。對此，侯建存表示，人們吃下去的所有藥物都需要經過肝臟代謝，盲目吃保健品或藥品，反而會加重肝臟負擔。他認為，治療脂肪肝最好的辦法就是改掉不良生活方式。

選擇低熱量飲食，多吃果蔬。減少飲食總熱量攝入，增加全谷類、膳食纖維、不飽和脂肪酸、新鮮果蔬的攝入。《美國科學院院報》刊登的瑞典一項研究顯示，多吃綠葉菜，有助於減少肝臟中的脂肪堆積，對預防、降低脂肪肝風險至關重要。同時，還應減少飽和脂肪酸、添加糖的攝入。葡萄糖和果糖會促進肝臟合成甘油三酯，與非酒精性脂肪肝病的發生密切相關。

侯建存表示，有多項研究顯示，地中海飲食可有效降低非酒精性脂肪肝患者的肝臟脂肪含量，改善其胰島素敏感性。地中海飲食方式，以蔬菜、水果和雜糧為主，以橄欖油等不飽和脂肪酸為主要食用脂肪，較多地攝入魚類，較少地食用紅肉和加工肉類，並且提倡適量飲用葡萄酒。

需要注意的是，減少熱量攝入並不等於每天的食物攝入量要特別少，國外有研究表示，健康地減輕體重需要長期過程，如一兩年及以上持續性地改善飲食結構。體重下降過快，也會增加肝臟、腎臟的負擔。

堅持中等強度運動。非酒精性脂肪肝患者尤其要避免久坐少動。“運動療法”可有效降低體脂含量、改善胰島素抵抗，還可以降低肝酶水平、減少肝臟脂肪變性等，是治療非酒精性脂肪肝安全、經濟、有效的方法。建議運動量要保持在每天30分鐘以上，每周堅持3~5次。運動時的心率應維持在“170-年齡”，心率最高時不要超過“200-年齡”。

侯建存介紹，有研究顯示，肥胖的青少年堅持12個月進行中等強度運動可有效降低體脂含量和改善肝臟的脂肪變性。堅持12周的中等強度運動，已經可以改善胰島素抵抗和減少肝臟脂肪含量。非酒精性脂肪肝患者選擇運動方式時，應以長期堅持為原則，把有氧運動和無氧運動相結合。

非酒精性脂肪肝按照嚴重程度可分為肝脂肪變性和脂肪性肝炎。脂肪性肝炎患者除了控制飲食、規律運動外，必要時還需要到大醫院就醫，在專業醫生指導下使用抗炎保肝和抗氧化藥物治療。但需要提醒的是，藥物治療只是脂肪性肝炎綜合治療的一部分，比如抗炎的保肝藥，大多解決不了脂肪肝的根本問題。張鴻飛提醒，要想治好脂肪性肝炎，患者不應過于依賴藥物，最有效的治療方法還是堅持健康的生活方式。

女性玩手机更傷頸椎

低頭族已成為全球性社會問題，美國研究表明，性別和身高會影響操作智能電子設備時的脖頸彎曲程度和狀態。研究選取22名參試者，通過拍攝模擬看手機時的5種坐姿側面X光片發現，女性及身材相對矮小的參試者，脖頸彎曲程度比男性和身材高大者更加嚴重。女性玩手机時更應注意坐姿，以保護頸椎。

秋分要防好“四邪”

秋分，是二十四節氣中的第十六個節氣，此時我國大部分地區氣候已經涼爽，降水增多，正如諺語所說“一場秋雨一場寒”。“秋分”是從立秋到霜降90天的一半，意味着真正進入秋季，這時晝夜等長，人們養生中也應遵循“陰陽平衡”的自然規律，並防好“四邪”。

防燥。秋分後，天氣依然乾燥，但由於氣溫逐漸下降，寒涼漸重，此時應注意防好涼燥。中醫認為，涼燥最易損傷肺陰，引起津氣虧虛。因此，建議大家秋分時節要格外堅持鍛煉身體，增強體質，提高機體抗病能力。秋季鍛煉，重在益肺潤燥，可以練叩齒咽津潤燥功。具體方法是：清晨睡醒，閉目叩齒36下，然後緩緩將津液咽下。同時，飲食上多吃些溫潤的食物，如芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、養生等，多喝水。

防風。風邪也是秋季養生的一大勁敵，賊風無孔不入，人體受風後，容易傷及腎中陽氣，出現頭暈頭痛、頸項腰背疼痛等問題。因此，秋分後，入睡時窗戶不能大開，留個縫隙通風即可，實在怕風也可完全閉窗；蓋好被子，尤其注意背部和腰腹保暖。另外，運動不宜劇烈，不可大汗淋漓，以免受風耗損陽氣。

防寒。秋分氣候漸涼，也是脾胃容易生病的季節。脾胃喜溫熱惡寒涼，對寒冷的刺激非常敏感，過食寒涼會引發反酸、腹脹、腹瀉、腹痛等脾胃不適，或加重原來的疾病。建議有慢性胃炎、脾胃功能差的人群，應特別注意胃部保暖。另外，平時可在飲食中加入一些有養脾胃胃功效的中藥，比如淮山藥、桂皮、黃芪、豆蔻、茯苓、黨參、丁香等。

防鬱。秋季容易使人情緒低落，是抑鬱癥的高發季節。精神調攝方面，要保持心態平和，多用樂觀積極的心態對待身邊的人和事。空閒時間少獨處，多和家人朋友出門走走，相約爬山、郊遊，登高遠眺和玩樂可使不良情緒消散。