

脂肪肝的危害及日常调理妙招

林霞

(自贡市第五人民医院, 四川 自贡 643020)

看不见的脂肪,你真的知道吗?看不见的脂肪隐藏在我们的内脏中,这是引起机体出现慢性疾病的重要隐患,尤其是在我们肝脏内的脂肪,不仅是心血管疾病的危险因素也是导致肝脏纤维化的重要因素。有文献研究显示,在我国脂肪肝患病率高,且目前有逐年上升的趋势。

1 导致脂肪肝的原因

肝病属于消化系统中的常见疾病之一,慢性肝病是全球重要的公共卫生问题和疾病负担。最近十余年来,中国慢性肝病的病因普遍发生了显著变化。一方面,虽然慢性乙肝至今仍是导致国人肝病残疾和死亡的首要原因,全国慢性乙肝患者仍有2000万人左右,但乙肝病毒携带者已经由1992年的9.75%下降到2006年的7.18%,5岁以下儿童乙肝病毒表面抗原携带率已降至1%以下,乙肝现已成为可以预防和有效控制的疾病。另一方面,随着生活方式的改变、人口老龄化,以及肥胖症和酒精滥用现象的日趋增多,中国脂肪肝患病率迅速增长,脂肪肝正成为中国越来越重要的慢性非传染性疾病。长期使用减肥药、营养过剩、某种疾病、药物等都可能引起脂肪肝。大多数的人可能知道如果出现营养过剩的情况就会导致脂肪肝,但为什么有的人营养不足也可能引起脂肪肝?因为在食物中如果没有胆碱、维生素、驱脂物质、氨基酸等物质就会让脂肪酸释放到肝脏中,导致肝脏内脂肪堆积。如果是长期以节食减肥的人长期营养不良脂肪就被迫释放到肝脏内,被等待分解成为甘油,长期缺乏营养或蛋白质,也会导致脂质代谢异常。随着经济的发展,中国居民膳食结构和营养组成发生了明显变化,表现为粮食消耗量呈下降趋势,动物性食物消耗量成倍增长。人体热量和营养素的摄入量明显增加,且来自饱和脂肪、单糖、双糖的热量上升。高脂肪、高热量食品(包括含糖饮料)消耗过多与肥胖和脂肪肝关系密切。近30年来,中国居民酒类产品的消费量增长迅速,中国现已成为全球酒精消耗量最大的国家之一。统计资料显示:1984年中国酒精消耗量为711.3万吨,1993年为1846万吨,2001年达到了3069.87万吨。2005年,中国酒类年总产量已高达3463万吨。当前,中国习惯性饮酒者数量不断增多,儿童和青少年饮酒已不少见,且人均酒精消耗量逐年增加。尽管少量饮酒并不增加脂肪肝的发病率,但过量饮酒肯定会导致肝损害。四环素、生长激素、抗肿瘤药物等药物长期使用会引起脂肪蛋白出现合成障碍,引发药物性脂肪肝。除此之外,有心血管疾病、代谢性疾病、呼吸道疾病以及做过小肠改道手术者也是导致脂肪肝的危险因素。

2 脂肪肝的危害

在脂肪肝早期并不会有明显的临床症状,也很容易被人们忽略,无法及时得到控制会导致病情进展出现肝纤维化、肝炎、肝癌等,而脂肪肝也是导致肝脏患者移植失败的重要原因。①导致肝功能下降。肝细胞在我们的机体内有着解毒、代谢体内废物的重要作用,肠道将蛋白质、糖类吸收后,会先在肝脏内收集过后被释放出体外。如果肝脏细胞被油脂塞满就会引起肝功能下降。②导致肝脏纤维化。在临床肝脏检查中GOT、GPT是常用的检查参数,可有效反映出肝细胞内酶含量的多少,在

肝细胞内被脂肪细胞充满甚至是撑破,肝脏内的酶就被释放出来,导致炎症的发生。在人体中每天都有肝细胞“牺牲”,虽然是属于正常现象,但如果肝细胞死亡速度超过机体修复速度,再生能力差就会出现无法修复的情况,身体只能使用疤痕组织来进行修复,一旦肝脏被疤痕组织所覆盖机会形成肝脏纤维化。③肝癌。在肝脏纤维化后,肝细胞生产能力也会有明显降低,随着患者病情进展会形成肝硬化,同时会伴随有腹水、黄疸的情况,但此时已经错过了最佳的治疗时期了。在临床数据中发现,肝功能指标异常合并存在脂肪肝者出现肝纤维化发展成为肝癌的概率明显高于普通人。④糖尿病。据相关数据统计显示,20%以上的脂肪肝患者同时合并存在有糖尿病,多数的糖尿病患者也有脂肪肝,而出现此问题并不是只因为肥胖,和患者的胰岛素抵抗也有一定的联系。两者之间有着一定的联系,在糖尿病患者胰岛素缺乏后血糖控制不佳导致脂肪代谢异常,易引发高三酰甘油血症,从而出现脂肪肝。本身存在脂肪肝者对胰岛素敏感性低,对其血糖控制也有不良影响,患糖尿病风险也高于正常人。⑤高血压。血液中胆固醇、脂肪酸的含量增加,易导致脂肪斑块在血管壁上沉淀,导致血管壁变窄、变厚,弹性也会随之降低,在血管壁变窄后血液通过血管的压力会变大,从而导致高血压。⑥高血脂。脂肪代谢异常会导致高血脂发生,两者之间有着密切的联系,可能会对血液中的油脂含量增加引起脂肪肝,也可能是脂肪肝先发生然后引起高血脂。而会出现此原因大多是会和患者过度油脂饮食、肥胖、热量过多有关。⑦猝死、中风。在血管脂肪斑块沉淀过多后,导致血流变慢,从而导致患者脑部血液供应不足,出现头痛、疲劳等情况,严重引起血管阻塞,可导致心脏、脑部梗塞,严重会猝死。

3 吃药可以治疗脂肪肝吗

在目前临床中仍在积极寻找治疗脂肪肝的治疗药物,利用降血糖药物可改善患者胰岛素的阻抗性,在脂肪肝的治疗中有一定的疗效,但目前并没有明确的效果。但是脂肪肝患者需要知晓的是,即使是有效的治疗药物不配合正确的生活习惯,改变不良的饮食模式也不会得到好的治疗效果。

4 脂肪肝患者在日常生活中需要注意什么

科学合理的饮食制度调整膳食结构,目前临床中提倡坚持以“植物性食物为主,动物性食物为辅,热量来源以粮食为主”的中国传统膳食方案,避免西方社会“高热量、高脂肪、高蛋白质、低纤维”膳食结构的缺陷,防止热量过剩,预防肥胖、糖尿病、高脂血症和脂肪肝的发生。饮食上对于脂肪肝患者来说禁酒是绝对的,少吃蛋黄、动物油;建议每天的食盐摄入量不能超过6g,动物肝脏、巧克力、煎炸食品少吃;如果是由于脂肪肝导致肝功能异常时需要及时就医,在医生的指导下及时服用降酶、降压药物,可以吃鱼油类保健品,但注意量,不能过多的食用;爱喝牛奶或酸奶的患者可以选择去脂牛奶或酸奶;燕麦、小米等粗粮,新鲜蔬菜等降脂的食品可多吃;吃水果后要减少主食的食量,山药、白薯、芋头土豆等,要与主食米、面粉调换吃,总量应限制。