

随着生活水平的不断提高，人们的饮食习惯发生了极大改变，高热量、高代谢的食物正在成为餐桌上的主角。近年来，我国脂肪肝越发常见，其发病率也逐渐增高。7月28日是第十一个世界肝炎日，业内人士表示，非酒精性脂肪性肝病已成为我国严重的公共卫生问题，广大群众、医务人员对其认知程度仍然有待提高。如果不进行干预，部分患者可能发展为脂肪性肝炎，甚至肝癌，亟须引起重视。

# 小心，脂肪肝变肝炎

## 脂肪肝有多常见？

记者在首都医科大学附属北京佑安医院肝病门诊了解到，近年来脂肪肝等非酒精性肝损伤和药物性肝损伤呈现发病率上升和年轻化趋势。

36岁的患者董先生血脂代谢异常合并脂肪肝前来复诊。肝病专家、首都医科大学附属北京佑安医院门诊部主任于红卫介绍，脂肪肝是血脂异常的常见并发症，由于我国预防措施相对滞后，血脂异常合并脂肪肝的发病率逐年上升，且患者有年轻化趋势。

于红卫说：“大多数患者是通过体检查出患有脂肪肝，由于该病早期几乎没有任何症状，很多患者就忽视了。”董先生告诉记者，自己是在两年前单位体检发现的脂肪肝，没当回事，日常应酬、喝酒没有任何改变。直至今年上半年右上腹有不适感，才来到医院进行检查，最终得知已经发展为重度脂肪肝伴有血脂异常。

中国肝炎防治基金会常务副理事长杨希忠介绍，由中华医学学会肝病学分会脂肪肝和酒精性肝病学组联合中国医师协会脂肪性肝病专家委员会发布的《非酒精性脂肪性肝病防治指南（2018年更新版）》数据显示，我国非酒精性脂肪性肝病患病率高达25%，

患病人群已超过乙肝，已成为我国严重的公共卫生问题。

## 脂肪肝如何变肝炎？

北京地坛医院肝病中心副主任医师刘如玉介绍，脂肪肝可以发展成肝炎，进而有可能导致肝癌，大致分为单纯性脂肪肝、脂肪性肝炎、肝纤维化或肝硬化、肝细胞癌4个阶段。

“第一个阶段为单纯性脂肪肝，单纯脂肪肝是由于人体摄入或自身合成了过多脂肪，聚集到了肝细胞中，让肝细胞变‘胖’了。”刘如玉说，随着生活水平的提高和饮食习惯的改变，目前大部分患者都处于这一阶段。而当肝细胞变“胖”到超过能够承受的范围，就会破裂坏死，发生肝损害导致肝功能异常，此时就发展为脂肪性肝炎了。

专家介绍，当脂肪肝患者肝功能验中的谷丙转氨酶、谷草转氨酶和γ-谷氨酰转肽酶中的一项或几项处于长期升高状态，可能就属于脂肪性肝炎了。刘如玉说，脂肪性肝炎患者如不及时治疗，长期的炎症会使肝脏出现类似疤痕的纤维组织，发生纤维化，使肝脏变糙变硬，甚者发生肝硬化。提示，肝功能异常的人群，当B超报告提示肝实质回声增粗、密集，或有肝弥漫性病变时要警惕。

长期肝纤维化会导致肝硬化。刘如玉介绍，研究显示，非酒精性脂肪性肝炎导致的肝硬化患者5年内患肝细胞癌的风险高达11.3%。“肝硬化或各类肝炎患者，都应定期抽血化验甲胎蛋白并结合肝脏B超进行筛查，如果连续数周异常升高，要注意警惕。”

## 脂肪肝可以逆转

有关专家介绍，相比于病毒性肝炎而言，脂肪肝患者其实部分是可以通过饮食、运动逆转的。需要避免长期饮酒等伤肝行为，同时，要注意控糖、多吃膳食纤维、多运动。专家表示，如果靠节食、或长期严格吃素减肥，会导致营养不良，并且体内载脂蛋白减

少，反而会促进脂肪堆积在肝脏。

此外，要避免乱吃药和保健品。“长期乱吃药和保健品会给肝脏带来巨大的负担，进而可能导致药物性肝损伤。”于红卫说，“药物性肝损伤是最常见和最严重的药物不良反应之一，重者可致急性肝衰竭甚至死亡。”专家提示，日常饮食要控制糖分的摄入。“糖和脂质在体内是可以互相转化的。脂肪肝患者如果仅是少吃含油脂高的食物，而不注意限糖，一样会加重脂肪肝。”刘如玉说，要多吃膳食纤维，多运动。蔬菜水果等食物中的膳食纤维可以改善胰岛素抵抗、减缓脂肪吸收、促进胆固醇排泄。

据新华社



# 远离“空调病” 防大于治

人从室外的高温环境突然进入空调环境时，温度的骤降会引起人体内的植物神经系统紊乱，从而引发“空调病”的各类症状。

头晕、头痛、乏力、嗜睡等；食欲不振、恶心、呕吐等；鼻塞、流鼻涕、喉咙痛等都是“空调病”的症

状。如何鉴别是“空调病”，还是感冒？当出现相关症状时，在温度稍低的早晨或傍晚离开空调房间，去户外适当活动，若症状减轻，即可确定为“空调病”；调高空调温度设定，或关闭空调、开窗通风，症状减轻，也可确定为“空调病”。若采取了以上方法并不能缓解不适症状，则需要及早就医。

大部分“空调病”患者可通过脱离空调环境的方式自行缓解，恢复正常。而对于“空调病”来说，防大于治，可以通过日常预防来远离“空调病”。首先，避免处于空

调房间时间过长，每天保证适量户外活动与空调房间的适当通风；其次，避免从高温室外突然进入低温空调房，防止温差过大导致体温骤降。

虽然“空调病”的症状一般并不十分严重，但若在使用空调的过程中操作不当，也可能会引起严重后果。如部分人群喜欢将空调风对脸直吹，有可能导致面部神经麻痹；对于患有高血压、糖尿病等基础疾病的中老年人群，由于血管脆化、调节能力差，当空调风对身体直吹后，很容易导致脑卒中等严重后果。因此，特殊人群在使用空调时更要重视“空调病”的防治。

（午综）

## 丰台区市场监管局

# 开启定向监测 保障食品安全

随着夏季高温天气来临，食品安全工作进入敏感期。为消除食品安全隐患，有效预防和控制夏季食品安全事件的发生，丰台区市场监管局食品药品监控中心开展定向食品安全风险监测工作，抽取夏季期间消费量较多的方便食品、膨化食品以及畅销的冷饮、冰棍等食品进行专项检测。

首先，丰台区市场监管局食品药品监控中心制定了动态的风险监测工作计划。结合市场监管总局发布的食品抽检不合格情况通告，根据不同时间节点以及出现的不合格食品等开展不同品种不同项目的食品风险监测工作，使得风险监测工作能够不盲选、有根据的进行。

二是选取丰台区客流量较大的商超进行抽样工作，覆盖更大

范围的丰台区市民。监控中心已在丰台区各大连锁商超（物美、永辉、欧尚、首航超市、顺天府超市等）共计抽样167样次，已完成114样次样品检验工作。

三是选取风险性较高或出现不合格样品的重点检测项目进行定向检测。目前根据夏季食品不易保存、易腐败的特点，重点针对理化指标（水分、灰分）、非法添加剂（苏丹红）、超范围和超限量使用的食品添加剂（防腐剂）等项目进行实验检测。

下一步，丰台区市场监管局食品药品监控中心将进一步扩大检测覆盖的范围，针对蔬菜水果、肉蛋奶等食用农产品进行农药残留、兽药残留的检测，进一步为夏季食品安全保驾护航。

（王晨）

## 遗失声明

中国平安人寿保险股份有限公司北京分公司以下个人执业证遗失，特此声明作废。

姓名 执业证号

李超 000018101100000002020002723

李静 00001810100000000202000308

王静 000018101000000002020003427

王春玲 0000181000000002020003598

王宇娟 000018101000000002020004133

王春秋 000018102288001020000021

张青坡 0000181000000002020002664

李慧慧 020001100000000202000285776

王超 00001810000000020200028766

周海霞 00001810000000020200028768

高丽丽 0000181011300000002020001253

白志新 0000181011300000002020001913

孙建新 0000181010000000020200019287

孙建东 0000181000000002020002044

王建东 000018101000000002020002044

王建东 0000181010000