

# 不容小觑的非酒精性脂肪肝

□本报记者 陈曦



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院  
胃肠康复中心主治医师 贾伟

非酒精性脂肪肝性肝病又被称为“沉默的肝病”。大多数人认为，只要不过度饮酒，肝脏就不会有多大损伤。事实并非如此，随着我国肥胖发生率的快速上升，相对于酒精性肝病来说，非酒精性脂肪肝被认为是肝功能检查异常的最常见原因，已成为国内第一大肝病。

今天，我们请到首都医科大学附属北京康复医院胃肠康复中心主治医师贾伟，为您介绍一下非酒精性脂肪肝的相关知识，以及日常生活中应该如何预防。

## ■什么是非酒精性脂肪肝

非酒精性脂肪肝是指除酒精和其他明确的损肝因素所致的肝细胞内脂肪过度沉积为主要特征的临床病理综合征，与胰岛素抵抗和遗传易感性密切相关的获得性代谢应激性肝损伤。

非酒精性脂肪肝的病程会经

历三步曲，即单纯性脂肪肝、脂肪性肝炎、脂肪性肝硬化。

单纯性脂肪肝是肝损伤的早期表现，进一步进展为脂肪性肝炎，而脂肪性肝炎患者中有25%左右的病人可进展为肝硬化，比例与乙肝相仿，并且容易发展为肝癌。

## ■哪些人容易得非酒精性脂肪肝

非酒精性脂肪肝的危险因素包括高脂肪、高热量的膳食结构，多坐少动的生活方式，胰岛素抵抗，代谢综合征及其组分。

**肥胖** 通过肝组织活检发现，约有50%的肥胖症患者合并有脂肪肝，国内有学者调查发现，十个肥胖者中有八个患有脂肪肝，其主要原因是肥胖者血液中含有大量的游离脂肪酸，源源不断地运往肝脏，大大超过了运输代谢能力，便会引起肝脏脂肪

的堆积，而造成肥胖性脂肪肝。

**营养过剩** 尤其是偏食荤菜、甜食的人，由于过高的食用脂肪、高糖食物，使肝脏负担增加，干扰了肝脏代谢，使平衡状态发生紊乱，造成营养过剩性脂肪肝。

**活动过少** 进入中老年以后由于生理功能减退，内脏功能退化，代谢功能下降，如果活动及体育锻炼减少，体内脂肪转化为能量随之减少，过剩的脂肪易堆积于肝脏而形成脂肪肝。

·广告·

丰台区市场监管局

## 三举措保障 雨季医疗器械质量安全

针对近期降雨较多，空气湿度较大，医疗器械储运面临较大风险等实际情况，丰台区市场监管局充分调研辖区实际情况，三举措保障雨季医疗器械质量安全。

**一是多渠道发布安全提示** 通过电话、短信、微信群及邮箱等多种渠道发布医疗器械安全提示，提示辖区生产企业和医疗机构关注天气情况，做好防雨防涝措施，防范和消除安全隐患，同时要求相关单位严格落实主体责任，切实保障消费者合法权益。

**二是要求医疗机构开展自查** 执法人员要求医疗机构负责人对本单位医疗器械储存情况开展全面自查，确保库房内医疗器械隔墙离地，对有温湿度存储要求的产品做好温湿度监测，采取控温

除湿措施，保证产品质量安全。

**三是加大监督检查力度** 以有特殊储运要求的医疗器械为检查重点，执法人员开展专项监督检查，严厉打击不按说明书、标签要求储运医疗器械等违法行为。截至目前，丰台区市场监管局共发布安全提示30余条，自查范围覆盖全区400余家医疗机构，开展监督检查14家次，有力保障了辖区医疗器械使用安全。

(杨斌)

### 声明

孙长宾(身份证号:110224197210102013):根据《驾驶员奖惩规定》中规定,经查发生同等(含)以上责任死亡事故的,按违纪解除合同。现公司决定于2021年7月13日与您解除《劳动合同》及《运营合同》。  
北京新月联合汽车有限公司  
2021年8月16日



## ■非酒精性脂肪肝有哪些危害

非酒精性脂肪肝除可直接导致失代偿期肝硬化、肝细胞癌和移植肝复发外，还可影响其他慢性肝病的进展，并参与2型糖尿病和动脉粥样硬化的发病。

代谢综合征相关恶性肿瘤、动脉硬化性心脑血管疾病以及肝硬化为影响非酒精性脂肪性肝病

患者生活质量和预期寿命的重要因素。

因此，非酒精性脂肪肝病不仅仅是肝脏的问题，而且是全身的问题，虽然早期没有明显症状，肝功能也正常，但任其发展可能会发生严重后果，因此需要积极治疗。

## ■非酒精性脂肪肝患者日常如何饮食

### 适当摄入低碳水化合物

对于非酒精性脂肪肝患者以及肥胖的人群来说可以选择低碳水化合物饮食，这样才能够减少肝脏里面的脂肪，控制体重的同时也可以改善肥胖患者的代谢指标，推荐大家选择燕麦、糙米或者大麦等，不仅能够增加饱腹感，同时也可以促进胃肠道蠕动。

### 适当补充微量元素

当身体缺硒时，会增加甘油三酯及胆固醇的合成，补充硒元素能够提高抗氧化能力，从而加快脂质过氧化物的分解，具有保护肝脏以及促进肝功能恢复的功

量元素，比如紫菜、家禽类、豆类或者水果等，另外肉类及海产品里面也含有大量的硒元素。

### 减少脂肪摄入量

摄入的脂肪越多，患上非酒精性脂肪肝的风险就会越高。此类人群要减少胆固醇以及饱和脂肪酸的摄入，因为这两种元素都会对脂肪代谢带来不利的影响，从而加速病情发展。不妨多摄入不饱和脂肪酸来让病情得到缓解。玉米油、葵花籽油里面含有大量的不饱和脂肪酸，动物油以及动物内脏里面含有大量的胆固醇及饱和脂肪酸。

### 要合理地摄入蛋白质

蛋白质不仅仅让受到损伤的肝脏组织得到修复，同时也可以减轻脂肪的沉淀，摄入足够的蛋白质，能够帮助肥胖人群控制体重，并且减缓高脂肪对肝脏所带来的影响。

尽量选择优质蛋白质，比如豆制品、鱼肉、瘦肉、奶类或者蛋类等。但是对于高尿酸血症以及肾脏受损的人群来说，一定要严格限制蛋白质的摄入。

## 健康在线

协办

首都医科大学附属  
北京康复医院

## 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

侯燕娟 000018110000000020063803  
肖露叶 02000111000080002018090074  
王 涛 00001811000000002020073123  
张 蕊 00001811000000002020022445  
余 婷 00001811000000002020072786  
傅楚璇 00001811000000002020056759  
王 芳 0000181100000000201003795  
高彩霞 02000111000080002017273242  
陆建超 02000111000080002019043055  
马 宁 00001811000080002019015269  
李梅楠 00001811000000002020032295  
郭特升 00001811000000002019113044  
和 思 02000111000080002017134355  
蔡 洋 00001811000000002020059862  
郭建春 02000111000080002019002184  
王若楠 00001811000000002019113044  
李海斌 00001811000000002020009911  
张 蕊 000018110000000020200598391  
蔡建明 02000111000080002016075524  
张 娟 00001811000000002020049323  
苏 蕾 00001811000000002020035537  
白云升 00001811000000002019116260  
牛梓强 00001811000000002019002101  
任艳艳 00001811000000002020051588  
张 瑞 00001811000000002020059648

王伟伟 00001811000000002020014905  
苑凤湖 02000111000080002019028256  
史 鑫 00001811000000002019072409  
邵 波 00001811000000002019075786  
刘金凤 00001811000000002021009366  
徐文杰 02000111000080002018243486  
任晓敏 00001811000000002019006366  
苏玉顺 02000111000080002019041663  
陶 云 02000111000080002018216366  
张 静 00001811000000002020047967  
蔡王茂 00001811000000002020070364  
杨丽平 00001811000000002020051939  
王丽东 02000111000080002018128446  
刘国顺 02000111000080002018131193  
陈创辉 00001811000000002020043891  
张莉莉 00001811000000002021000893  
郭 敏 00001811000000002021001912  
郑 菊 00001811000000002020065340  
张晋松 02000111000080002014006460  
王燕平 00001811000000002020071036  
张万龙 00001811000000002020021436  
徐伟娟 02000111000080002019046152  
李 鑫 00001811000000002020061547  
周耀芬 00001811000000002020040692  
刘丽娟 00001811000000002020057964  
何 兰 00001811000000002019103654  
付款峰 00001811000000002019114684  
贾树春 00001811000000002019103308  
宋亚君 02000111000080002018248126  
谢大庆 02000111000080002018097245  
张 娟 00001811000000002019107075  
马 晋 02000111000080002019049014  
张晋海 00001811000000002021007661  
曹 旺 00001811000000002019036569  
高许光 00001811000000002020067937  
夏庆净 00001811000000002019001873  
张福耀 00001811000000002021005506  
张继平 00001811000000002020069141  
高 洁 00001811000000002021000932  
吕玉兰 00001811000000002020018192

袁国娟 00001811000000002020018150  
刘思秀 00001811000000002019060536  
周素娟 00001811000000002020071269  
熊弘光 00001811000000002020038958  
李 劲 00001811000000002021002920  
王文强 00001811000000002021003481  
韩 娟 02000111000080002018225498  
王勤龙 00001811000000002019110669  
白丽娜 02000111000080002017217193  
张淑敏 00001811000000002021004185  
方倩倩 02000111000080002018210640  
耿 楠 02000111000080002018197576  
曲雨琪 00001811000000002021008951  
张 超 02000111000080002019012346  
张健明 02000111000080002017246719  
王 喜 02000111000080002019053150  
郝 华 00001811000000002021005985  
杨小飞 00001811000000002019113124  
曹利东 00001811000000002020054302  
马 琳 00001811000000002020059912  
郑雯雯 02000111000080002019016623  
王凤玉 02000111000080002018246909

**北京瑞平国际拍卖行有限公司拍卖公告**  
受有关单位委托，我公司定于2021年8月23日上午10时在本公司网络拍卖平台(<http://www.ruiping.com>)对一批机器设备进行线上拍卖。  
有意竞买者请于2021年8月19日16时前将10万元竞买保证金汇入我公司指定账户，并持有效证件到我公司办理竞买登记手续取得竞买资格。  
预展时间:2021年8月17日-8月18日  
预展地点:标的存储地(需提前预约)  
联系人:张先生;咨询电话:13701364704。  
公司地址:北京市朝阳区大羊坊路19号十  
里河奇石花卉城内北京观赏石协会2层

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 衣服发黄的3个清洗技巧



洗米水+橘子皮：保留洗米水或是将橘子皮放入锅内加水烧煮后，将泛黄的衣服浸泡其中，搓洗几分钟即可；84消毒液：将衣服浸泡在清水中，倒适量84消毒液，等待15分钟左右捞出，加点洗衣粉清洗干净即可；小苏打：将适量小苏打放入温水中溶解浸泡衣服，8个小时后捞起清洗即可。

#### 敷眼睛要根据症状选择冷热



眼睛痒，用冷敷：冷敷一般用于急性期眼病的消肿、止痛，使局部血管收缩，减轻局部充血，抑制感觉神经，减轻疼痛。眼睛干，用热敷：热敷可以扩张血管，增加眼部血液循环，放松眼部肌肉，缓解疲劳，且能融化睑板腺腺管内的油脂并促进排出，给泪膜补充脂质，减少水分挥发。

### 红灯

#### 黄瓜片贴脸反吸皮肤水分



很多人都认为贴黄瓜片能美容补水，使皮肤更加水嫩光滑。但皮肤科医生指出，黄瓜中的汁液具有高渗透性，其渗透压比普通液体更高，用黄瓜片敷脸非但不能嫩肤补水，反而会吸收表皮的水分，让皮肤变得干燥紧绷。如果想要给皮肤补水，可以尝试用面膜纸蘸纯净水敷在脸上，夏天也可以使用冷藏的纯净水，能够起到镇静、防过敏的作用。

#### 皮肤瘙痒当心肝病来袭



并不是所有肝病患者都会出现皮肤瘙痒，它是患者出现胆汁淤积时的特征之一。当患者肝功能下降，胆汁分泌障碍时，可引起胆汁淤积，胆汁中的胆汁酸盐结合胆红素等返流入血，随着血液循环流至全身。胆红素可使皮肤、巩膜变黄，而胆汁酸盐沉积于皮肤，刺激皮肤内的感觉神经末梢而使患者感到周身皮肤瘙痒。