

近年来，脂肪肝已取代病毒性肝炎成为我国第一大肝病，且发病率仍在不断升高，年轻化趋势明显，严重威胁着人们的健康。什么是脂肪肝？哪些人容易患脂肪肝？得了脂肪肝怎么办？北京友谊医院肝病中心副主任医师王倩怡、中医科副主任医师赵静洁为您解答。

体重正常也要警惕脂肪肝

□本报记者 宗晓畅

什么是脂肪肝？

在医学领域，脂肪肝被定义为一种病理状态，其特征是肝脏中的脂肪含量异常升高（超过5%）。这种病变在多数情况下并不会直接引起显著的临床症状，少部分患者可能会出现右上腹部的不适感。因此，建议每年进行健康体检，包括肝功能、腹部超

声等。通过超声检查，可以对脂肪肝的存在及其严重程度进行初步评估。

另外，很多体检机构还配备了测量肝脏弹性的仪器，可以同时检测肝脏的硬度和脂肪变性的情况，定量地对肝脏纤维化和脂肪变性的程度进行检测。

脂肪肝可能变肝癌？

在脂肪肝的早期，通常称之为单纯性脂肪肝。此时，超声检查可能仅显示肝脏中脂肪的轻微沉积，血液检测中的转氨酶水平仍然保持正常。随着时间推移，如果未采取适当的干预措施，脂肪肝可能逐步恶化，发展成为脂肪性肝炎。在这一阶段，转氨酶水平会不同程度升高，标志着肝脏已经开始出现炎症。若疾病继续进展，可能会出现肝纤维化，最终可能

导致肝硬化，甚至发展成肝癌。

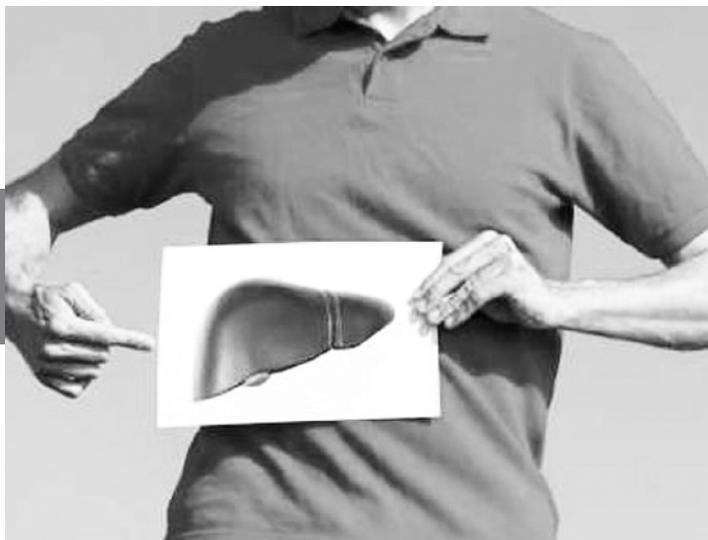
脂肪肝是一种可逆的病理状态，尤其是在早期阶段。通过积极的生活方式改变，如减重、控制血糖和改善饮食习惯，可以减缓甚至逆转脂肪肝的进程。肝硬化在一定程度上也可以逆转，但是逆转难度会随着肝纤维化程度的加重而增加。因此，对于脂肪肝患者，早期诊断、及时干预和持续管理是至关重要的。

脂肪肝的“高危人群”

大量饮酒、肥胖、糖尿病、高脂血症、有家族史（如糖尿病、心脑血管疾病家族史）、遗传因素（如某些基因突变）均为脂肪肝的高危因素。

虽然肥胖是脂肪肝的一个主要风险因素，但即使体重指数正常的人也可能发展为脂肪肝。这种现象被称为非肥胖型或瘦型脂肪肝，其发生与代谢异常有更密切的关系。研究表明，在

普通人群中，脂肪肝的患病率大约在25%到30%之间，而在体重指数正常的个体中，脂肪肝的发病率也达到了10%以上。这意味着除了体重，其他因素如胰岛素抵抗、血脂异常和遗传因素等也在脂肪肝的发展中起着重要作用。因此，即使一个人的体型并不肥胖，仍然需要关注并采取适当的预防措施来降低脂肪肝的风险。



得了脂肪肝怎么办？需要吃药吗？

生活方式的调整是治疗代谢相关脂肪肝的首要和最有效手段，而不是药物治疗。通过饮食调整和适量运动减轻体重是关键，且体重减轻至少需达到5%~7%，并需维持一年以上才能显著改善脂肪肝状况。尽管减肥对许多人来说是个挑战，但这是治疗过程中不可或缺的一部分。

此外，还要控制好血糖、血脂、尿酸。在脂肪肝早期，药物治疗效果有限，主要侧重于生活方式的改变。当脂肪肝进展到脂肪性肝炎、肝纤维化或肝硬化阶段，可能需要辅助药物治疗。如果进一步进展到肝功能衰竭、肝癌，肝移植也是一个可行的治疗手段。

他汀类药物会对肝脏造成损伤吗？

关于他汀类药物对肝脏安全性的问题，门诊时经常会有很多患者前来咨询。根据目前的医学研究和临床观察，他汀类药物导致肝脏损伤的风险相对较低，只在少数情况下发生。对于同时患有高脂血症和脂肪肝的患者，通常建议采取积极的降血脂治疗措

施，包括使用他汀类药物。

在大多数情况下，脂肪性肝炎患者的转氨酶水平只是轻度升高，而非过高。因此，在医生的指导下，这些患者可以安全地使用他汀类药物，并且需要在治疗过程中进行定期的肝功能监测，以确保药物使用的安全性。

中医视角下的脂肪肝是一种怎样的疾病？

中医将脂肪肝视为“肝癖”，主要由肝气郁结和脾虚痰湿所致。肝失疏泄，脾失健运，痰浊淤积于肝，而形成脂肪肝。

中医治疗脂肪肝的方法包括针灸和中药调理，根据患者的体质和病情辨证施治。在早期阶

段，中药通过疏肝解郁改善患者气滞状况，健脾化湿改善患者痰湿状况。到了脂肪性肝炎阶段，转氨酶升高，药物治疗可能会加重肝脏负担，可以选择中医外治法如针灸减重并改善症状。

老年患者该如何运动？

很多老年患者在运动时都有这样的疑问：“我年纪大了，做不了剧烈运动怎么办？”其实简单的上肢运动或者随意运动都有用，我们常说“动就比不动强”。老年患者还可以尝试八段锦。八

段锦作为一种温和的健身方式，适合包括老年人和肥胖人士在内的各种人群。这项运动简单易学，活动量适中，不仅易于被广泛接受，而且能够有效舒展筋骨，具有疏肝解郁的效果。

【健康红绿灯】

绿灯

藻类食物预防高血压



藻类中的蛋白质含量很高，如干制海带中含有6%~8%，裙带菜达14%~21%，紫菜高达24.5%；藻类还富含膳食纤维，粗纤维的含量高达3%~9%。另外，其药用价值已经经过研究证实，经常食用海藻，对于预防高血压、溃疡病以及消化道肿瘤等均有明显功效。

花生有助进行血糖管理



花生不仅美味，还富含营养。对于糖尿病患者来说，早上适量食用花生可以带来以下好处：控制血糖，花生中的健康脂肪和纤维可以帮助减缓胃排空时间，从而帮助避免血糖水平的急剧波动。增强饱腹感，由于花生的高纤维和脂肪含量，它们能提供持久的饱腹感，减少糖尿病患者对高糖零食的渴望。

红灯

嘴唇起皮别用舌头舔



嘴唇平时很少直接接触唾液，对唾液中的多种消化酶等没有抵抗能力，经常舔嘴唇及口周皮肤，会导致局部皮肤出现红斑、脱屑，干燥加重，引发或加重唇炎。唾液中的水分蒸发还会带走嘴唇上本就稀缺的水分，形成越干越舔、越舔越干的恶性循环。

肝不好皮肤会有3种变化



肝脏不好时，一般会通过以下方式悄悄提醒你：蜘蛛痣，一些肝硬化患者会出现蜘蛛痣，常见于脸部、颈部、前胸、后背等部位。肝掌，常出现在手掌两侧，以大鱼际附近为最。黄疸，肝脏出现异常时，就会导致胆道受阻，这个时候胆红素将无法顺利排泄，胆红素代谢也会出现异常，引起黄疸，通常表现为眼睛、皮肤、尿液等发黄。

房山区城管执法局

露天焚烧险酿火灾 执法普法双管齐下

近日，房山区城关街道综合行政执法队执法人员巡查至燕房路小区附近时，发现不远处有浓浓烟雾冒出。执法人员现场检查后发现是居民焚烧垃圾所致，由于靠近民房，火势一旦蔓延，后果不堪设想。执法人员迅速取来灭火器，对准火源喷射，控制火势蔓延。明火基本扑灭后，队员们又协助居民排查烟灰，消除复燃可能。

事后，执法人员对当事人宣传了焚烧垃圾的危害性，宣讲了相关法律法规，当事人也意识到自己行为的严重性。（李安琦）

丰台区市场监管局

靠前指导规范强化节令食品源头管控

中秋佳节前夕，丰台区市场监管局结合节令性食品特点，为防止市场上出现商标侵权、公示信息不全、产品过度包装等问题，从辖区大型批发市场入手，靠前指导、精准施策，全面规范市场秩序，切实保障居民“舌尖上的安全”。

为保障中秋、国庆期间消费者对大闸蟹的采购需求，丰台区市场监管局指导京深海鲜市场对销售大闸蟹商户开展全面摸排。目前，市场内共有销售大闸蟹商户27家，销售大闸蟹的原产地、检测证明、供货方资质等信息已

全部公示，市场还公示了消费投诉电话，消费者可放心在市场选购。

市场内月饼经营商户对营业执照、经营月饼品牌、供货厂家资质等信息进行规范公示，经执法人员现场对月饼批发商户进行检查，进货票据、供货商资质和检测证明等齐全，未发现违法问题。

在开展现场检查的同时，丰台区市场监管局联合第三方检测机构对市场内月饼销售摊位进行抽检。同时，为保障两节期间节令市场食品安全，丰台区

市场监管局于近期开展了中秋、国庆“你点我检”活动，通过线上问卷调查的方式，广泛征集市民群众关心的食品种类、经营场所。

下一步，丰台区市场监管局将对辖区节令食品经营市场更加严格的规范和指导，为消费者营造安全、放心的消费购物环境。同时，也提醒广大消费者，在购买时要注意选择正规渠道，索要发票或收据，如发现或遇到食品安全问题，可联系当地市场监管部门进行投诉举报。

（田春苗）

·广告·