

体检季 · 热点

我这么瘦,为什么查出脂肪肝?

记者 葛丹娣 通讯员 于伟 宋黎胜 张颖颖 方序 制图 高薇

近日,33岁的小李和往年一样去体检,B超医生一句“你有脂肪肝”,让他蒙了。小李很纳闷:脂肪肝不是胖的人才得吗?我身边有脂肪肝的人,也都是大胖子,而他身高168厘米,体重120斤,BMI指数(即身体质量指数=体重公斤数除以身高米数平方得出的数字)为21.2,属于正常范围,怎么就和脂肪肝扯上关系呢?脂肪肝,真的是胖子的“专利”吗?记者近期采访了多位相关专家,得到的回答是否定的。专家们一致表示,相对来说,胖子患脂肪肝的风险更高,但门诊中体重指数正常的,甚至偏瘦的人查出脂肪肝也不少见。

十个人中三个查出脂肪肝 脂肪肝“重男轻女”

记者从浙江大学医学院附属第二医院、浙江省人民医院、浙江省中医院、杭州市第一人民医院四家医院拿到了它们体检中心2015年脂肪肝的检出情况,结果显示,近27万参检人员中,约30%查出脂肪肝,即每十人中有三人查出脂肪肝,高于我国脂肪肝的平均患病率(16.73%)。

浙医二院共有92803人体检,近3万人查出脂肪肝,比例接近32%;

省人民医院84644人体检,24184人查出脂肪肝,占30.04%,位居该院2015年体检异常首位;

市一医院58269人体检,19528人查出脂肪肝,占33.51%,位居该院2015年体检异常第四位,仅次于甲状腺异常、痔疮、乳腺异常。

省中医院近3万人参与体检,近9000人查出脂肪肝,约占30%。

省人民医院体检中心、市一体检中心提供的数据还显示,男性脂肪肝的发生率远高于女性。

省人民医院的24184例脂肪肝中,男女分别为17654人、6530人,男性比女性多了1.7倍;市一医院的19528例脂肪肝中,男女分别为14840人、4688人,男性是女性的3.2倍。记者了解到,在这两家医院参与体检的男女比例相差不多。

“这是因为男性饮酒的人数比女性要多一些,体内的酒精90%在肝脏代谢,它会增加肝脏负担,影响肝脏的代谢能力,从而增加患脂肪肝的风险。”省人民医院感染科主任潘红英分析说。

浙江中医药学会感染病分会、浙江省中医院感染科(肝病)朱肖鸿教授说,男性脂肪肝发生率远高于女性,一方面男性脂肪肝中有相当一部分与饮酒有关;另一方面,相比男性,女性为了美丽及良好的身材,会自我克制饮食,加强锻炼。

一个样本 413人查出脂肪肝,超重者不到1/5

脂肪肝究竟是不是胖子的“专利”?省中医院体检中心主任杨瑞文结合杭城某单位体检情况,做了详细分析。

该单位从事服务行业,2015年共有2050人在省中医院参加体检,其中男性1441人,女性609人,年龄以30岁-50岁人群为主,最大的60岁。

体检结果显示,共有413人查出脂肪肝,占总人数20.15%。这些脂肪肝人群中,超重的共79人,占19.13%。这意味着,剩下80.87%的人,体重是正常的。

“这说明,并不是只有胖子才会得脂肪肝,就人群大样本而言,脂肪肝人群中,超重者只是其中一部分。”杨主任说。

从该单位的体检数据,杨主任还发现,虽然这群脂肪肝人群中超重的并不多,但超重的患脂肪肝几率比体重正常者要高。

“该单位超重者有183人,其中43.17%查出脂肪肝。体重正常的人中,仅17.89%人查出脂肪肝。粗算一下,超重者查出脂肪肝的几率是体重正常者的2.4倍。”

这413名脂肪肝人群中,按年龄分:30岁以下有40人,占9.69%,30岁-50岁有355人,占85.96%,50岁以上者有18

人,占4.36%。按性别分:男性366人,占88.62%,女性47人,占11.38%。

虽然该单位参加体检的男性比女性多,但从性别占比来看,男性脂肪肝人群占男性总人数的25.40%(366/1441),远大于女性的7.72%(47/609)。

“这些数据表明,男性比女性更容易得脂肪肝。此外,30岁-50岁是发生脂肪肝的主要年龄群。”杨主任说。

为什么集中在30岁-50岁?“30岁-50岁正处人生、事业的巅峰,是家里的顶梁柱,物质生活相对丰富,应酬也较多,很多人会忽视饮食,疏于锻炼。”朱肖鸿教授分析说。

一个样本
2050人体检
413人
查出脂肪肝
超重者不到1/5

胖子的脂肪肝是吃出来的 瘦子的脂肪肝是饿出来的

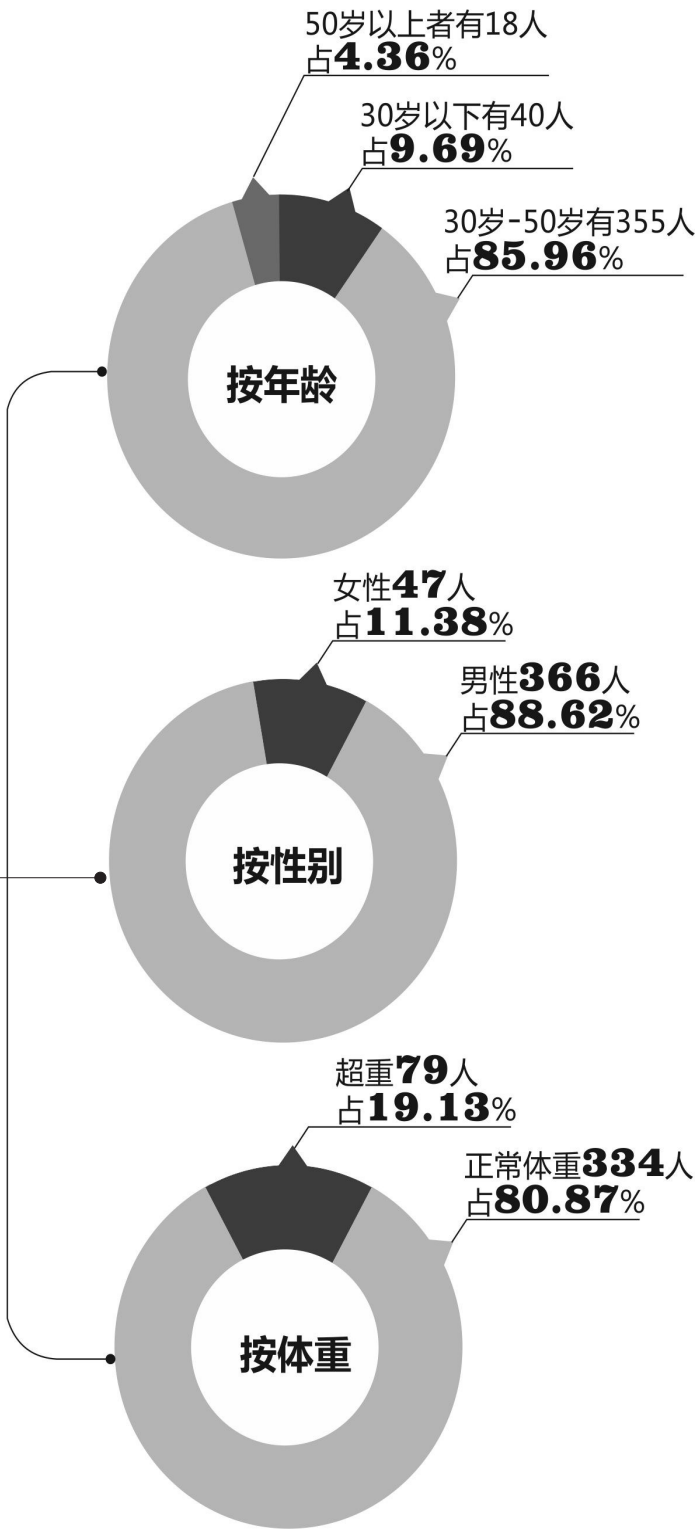
“脂肪肝,从严格意义上说,实际上是一个病理学名词,并不是一种独立的疾病。临床上,常见的脂肪肝有酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝,非酒精性脂肪肝又可分为肥胖性脂肪肝、营养失调性脂肪肝、药物性脂肪肝等。从中也可以看出,体重正常,或偏瘦的人查出脂肪肝是正常的现象。”省人民医院感染科主任潘红英说。

肝脏是人体主要的脂肪运转中心,肝细胞里本来就充斥着脂肪滴,当积累到一定比例,超出肝脏的代谢能力,就会造成肝细胞脂肪变性,通俗地说,就是肝细胞里的“油”超标了。

导致“超标”的原因有很多,朱肖鸿教授说:“吃得太多,营养过剩是一种,这也是我们听到的最多的。当一个人营养过剩时,会变胖,体内脂肪含量会增加,当脂肪含量超过了肝细胞的清除能力,便造成了肝细胞内脂肪的蓄积。”

还有一种“超标”是“饿”出来的。“当人处于饥饿状态时,身体无法获得必要的葡萄糖,就会将身体其他部位储存的脂肪、蛋白质动员起来,转化为葡萄糖。这样一来,人体血清中游离脂肪酸就会增高,大量脂肪酸进入肝脏,加之机体又缺少脂代谢时必要的酶类和维生素,脂肪就会在肝脏滞留,引起脂肪肝。”浙大医学院附属邵逸夫医院全科医学科主任、健康促进中心主任方力争说,这种情况在节食减肥人群中较为多见。

与“饿”出来的脂肪肝相对应的还有营养失衡引起的脂肪肝。方主任说,说得通俗一点,就是日常饮食摄入的营养素难以满足身体需求。最常见的一种是,饮食中优质蛋白质的东西吃得太少,这也会“迫使”机体去动员其他部位储存的脂肪、蛋白质,进而诱发脂肪肝。



熬夜、缺乏锻炼、忙于应酬 脂肪肝会找上门

“虽然早期的脂肪肝毫无症状,也不会给生活带来困扰,但绝不能一味地放任。不管是超重的人,还是体重正常的人,都应引起重视。”朱肖鸿教授说,“调查显示,我国25%-33%的非酒精性脂肪肝/非酒精性脂肪性肝炎伴有肝脏纤维化,10%-15%伴有肝硬化。全球范围内,非酒精性脂肪肝纤维化进展比例为40.76%,肝癌发病率为0.044%。”

近年来,随着人们生活水平提高,工作压力增加,脂肪肝有明显上升趋势,已成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝脏疾病。“熬夜、缺乏锻炼、忙于应酬,是发生脂肪肝的高危因素。”省人民医院的潘红英主任说,熬夜会导致机体免疫力下降,肝脏的代谢能力也自然随之下降;缺乏锻炼容易使脂肪在体内堆积,增加发生脂肪肝的风险;应酬的时候,总少不了喝酒,酒精是导致脂肪肝的一个重要因素,它会破坏肝脏细胞,使之代谢能力下降。

分析小李的情况,潘主任认为,与他长期缺乏运动,经常上夜班(有时要忙到凌晨)有一定关系。小李内向、文静,几乎不运动,常以车代步。

部分脂肪肝是可逆的 关键要“管住嘴,迈开腿”

“部分脂肪肝是可逆的。”浙医二院国际保健中心主任宋震亚说,中心曾在2008年-2011年随访162例脂肪肝人群,通过科学的健康管理,1/3的人三年后脂肪肝消失了。换句话说,健康生活方式的干预,可“消灭”部分脂肪肝。

朱教授说,门诊中,有脂肪肝的人总会问她,“该吃什么,该怎么办?”她的回答都是,只要是新鲜的、无污染的食物都可以吃,没有特别的禁忌,但要吃得均衡、科学搭配,吃得太荤太素都不行。锻炼没有绝对的好坏之分,只要在自己身体承受范围之内,坚持锻炼就可以了。同时要少熬夜,尽量能在晚上11点前入睡。

“如果已发展到脂肪型肝炎,那要在专科医生指导下治疗,光靠饮食控制,加强运动可能还不够,需要配合使用保肝、护肝及降脂肪的药物。”潘主任说,否则,进展到脂肪肝纤维化就更麻烦了。