

# 专家在“全国爱肝日”前提醒市民—— 别拿脂肪肝不当病

■记者 陈成成

3月18日是“全国爱肝日”，今年的主题是“广泛开展预防肝炎肝病科普知识”。近几年，随着人们生活方式的改变，脂肪肝成为肝脏健康的头号威胁。脂肪肝有哪些危害？只有成人和肥胖人才得脂肪肝吗？怎样才能保护肝脏，远离不健康生活？



## 营养过剩不运动易成脂肪肝

肝脏是人体内最大的解毒器官，体内产生的毒素、废物，吃进去的有害物质和药物等都要依靠肝脏解毒，才能让人维持一个健康的机体。糖类、脂肪(包括甘油三酯、胆固醇及脂蛋白等)的代谢以及蛋白质的合成，也在肝脏进行。此外，几乎所有的凝血因子都由肝脏制造。肝脏是维持人体正常生命活动不可或缺的重要器官。

生活水平的提高、生活习惯的改变也在影响着我们的肝脏。那么，哪些肝病是应该引起大家的重视呢？市人民医院感染科、肝病研究所副主任孙庆丰表示：“目前最普

遍的肝病是脂肪肝。造成脂肪肝的主要原因，一方面是饮食营养普遍过剩；另一方面是缺乏运动。随着生活方式的转变，脂肪肝的发病率呈越来越多的趋势。同时，脂肪肝也呈现年轻化趋势。十几岁的孩子也出现脂肪肝，这主要是由于孩子饭后都习惯坐着玩电脑、玩手机，不爱运动而造成的。对于脂肪肝，很多人认为自己很瘦，不会得脂肪肝。其实这是不正确的，瘦人也有可能因为饮食结构不合理(如高糖、高脂饮食或饮酒)，或脂肪代谢异常，脂肪堆积在肝脏，造成脂肪肝。”

## 患脂肪肝人群比例逐年升高

邵先生今年27岁，从事销售工作，平时应酬多，喝酒在所难免，再加上平时缺乏运动，导致身体肥胖。春节过后，他参加了公司组织的健康检查，体检结果显示邵先生患上了轻度脂肪肝。“刚开始挺紧张，后来一打听，发现公司里竟然有很多人都患有脂肪肝。”邵先生说，他们中最小的只有25岁，最大的也就40岁，查出脂肪肝让他们很吃惊。“平常也没有什么症状，怎么平白无故就得这种病了？”邵先生很纳闷。

孙庆丰说，脂肪肝“偏爱”男性。因为，和女性相比，男性平常饮酒过多，造成肝脏代

谢功能降低，再加上摄入的高热量食物太多，因此很容易使脂肪在肝部聚积，导致脂肪肝。最近几年，通过体检发现的脂肪肝患者越来越多，去年有2万多名市民参加市体检中心B套餐以上级别体检，结果有2000多人查出患有脂肪肝，另有5000多人有脂肪浸润(轻度脂肪肝)现象。

据介绍，脂肪肝早期没有症状表现，得知自己患脂肪肝的人多数是通过健康查体和检查其它疾病时发现的。到中晚期时，就会有明显症状表现，主要症状是肝区隐隐作痛、乏力、腹胀，有的患者还会出现视物不清。

## 瘦人患脂肪肝风险更大

“别以为脂肪肝只有肥胖人士才会得，很多体型偏瘦的人，内脏中脂肪尤其是肝脏中的脂肪含量也明显超标。这部分人，今后发生高血压、冠心病或中风的几率也很高，甚至与多种恶性肿瘤的发病率升高有关，不治疗

也很危险。”孙庆丰说。

很多脂肪肝患者，外表看起来一点也不胖。“现在有许多酷爱高糖、高碳水化合物、高脂饮食或饮酒的年轻人，尽管外表看上去不胖，但其实脂肪都积在内脏里，让肝脏先‘胖’起来了。这

种非肥胖型脂肪肝，比普通的肥胖型脂肪肝可能更危险，因为往往更容易被忽视。”孙庆丰说，正常的肝脏也有脂肪，只是健康成人肝脏中的脂肪含量一般不超过肝脏总重量的4%至5%。如果超过这个标准就是脂肪肝了。

## 如何远离脂肪肝

专家指出，远离脂肪肝，首先要加强运动，保持合理的体重。尤其是已经是脂肪肝的患者，务必要尽快减肥，把体重降下来，肝脏里的脂肪含量就会少。另外，要合理饮食，既不能营养过剩，也不可营养缺乏，更不能经常熬夜，尤其是晚上11点前，务必要睡觉，因为调查表明，晚睡的人多有吃夜宵的习惯。夜宵会很明显地增加消化系统包括肝脏的负担。

此外，也要注意情绪，因为心情低落、脾气暴躁也易伤肝。

对于不知是否有肝病的市民，可以从以下几个方面进行自查，如果出现以下症状，有肝脏异常的可能，应及时到医院检查，以免延误病情。包括：腹痛，右上腹隐痛不适，是脂肪肝最常见的症状之一，可能因为肿大的肝脏压迫肋间神经所致；食欲不振，食欲不振是脂肪肝常见的症状之一，如果长时

间食欲不振，除了怀疑胃炎以及其他疾病，也应考虑到脂肪肝的可能；恶心、呕吐、腹胀，轻度脂肪肝若伴有肝功能损害，可伴有恶心想呕、厌油、上腹饱胀等不适，恶心的症状常常单独出现；疲倦乏力，中度以上脂肪肝，可能会出现倦怠、易疲劳的表现，应尽快到正规医院接受检查。但更多的脂肪肝患者，没有任何临床症状，只在体检中发现。

### [相关链接]

全国爱肝日 是在我国乙肝、丙肝、酒精肝等肝炎、肝病发病率逐年上升，人民健康面临严重威胁情景下，

为动员群众，广泛开展预防肝炎、肝病科普知识，保障人民身体健康而设立的。全国爱肝日 时间定在每年的3

月18日。自2001年起每年选一个主题，全国各地每年在这一天以多种形式开展爱肝科普公益活动。

### 遗失

遗失碧山涂厂村章晓余土地证书一份，证号：瑞集用(2005)第21-102，地号：21-262-273，声明作废。

遗失塘下镇海安镇海村中山路18号杨敏土地证书一份，证号：瑞集用(2005)字第24-482，地号：24-1001-160，声明作废。

遗失东山上埠村吴晓房屋所有权证，证号：00048061，声明作废。

遗失碧山前河村董国瑞土地证书一份，证号：瑞集建(96)字第2102474，地号：21-10-1-70，声明作废。

遗失碧山渡头村渡头北路30号卢品想房屋所有权证，证号：00001101，声明作废。

遗失鲍田东洲村建城南路100号钟金安房屋所有权证，证号：00005042，声明作废。

遗失瑞安市上望街道游湾一巷6号李林兴土地证书一份，证号：瑞集用(2015)第000018，声明作废。

遗失鲍田东洲村钟金安房屋所有权证，证号：00005290，声明作废。

遗失塘下镇罗凤八水村姜文法土地证书一份，证号：瑞集建(1995)字第23-5275，地号：23-16-2-257，声明作废。

遗失安阳D区丹桂苑鸿铎大厦1205室尤志勇土地证书一份，证号：1-2006-47-5291，声明作废。

“讲文明 树新风”公益广告

# 诚信天下 凝聚团结 合作共赢

中共瑞安市委宣传部  
瑞安市文明办 宣  
瑞安日报社