

体检查出脂肪肝,最怕“悄无声息”发炎

中医讲究整体调理,五条“护肝经”要记牢



中医专病

体检报告上“脂肪肝”三个字,如今越来越常见。很多人扫一眼,觉得不过是“油多了点”,算不上什么大病。但你可能不知道,大约有10%~30%的脂肪肝会进一步发展为脂肪性肝炎。本期《中医专病》,我们特邀江苏省中医院肝病科副主任医师史会连,给大家讲讲这个隐匿的肝杀手。她提到,从单纯性脂肪肝,到脂肪性肝炎,再到肝纤维化、肝硬化,甚至肝细胞癌,这是一条明确的疾病进展链。史会连强调,如果在这个阶段积极干预,病情是可以逆转的。

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



专家名片

史会连

江苏省中医院肝病科副主任医师,目前为江苏省医学会肝病学会青年委员,江苏省中西医结合肝病专业委员会青年委员,江苏省中西医结合感染病学会委员,中国研究型医院学会感染病学会委员,江苏省免疫学会第三届转化医学学会常务委员,江苏省药理学会中药药理专业委员会委员,江苏省生化学会青年委员。主要研究方向为脂肪性肝病及代谢综合征的中西医结合诊治,擅长中西医结合治疗各类肝脏及胆道疾病,包括肝功能异常、脂肪肝、肝硬化、自身免疫性肝病、肝癌、黄疸及胆道疾病等;对不明原因发热亦有丰富的临床经验。

肝“发炎”引发连锁损伤

数据显示,我国脂肪肝患病率已高达30%,其中约有10%~30%会进一步发展为脂肪性肝炎。史会连打了个比方:肝细胞就像一个个“胖子”,脂肪越堆越多,堆到超过细胞能承受的极限,肝细胞就会大量、持续地死亡,反复引发炎症,肝脏损伤不断加重。

更让人警惕的是,脂肪性肝炎正呈现显著的年轻化趋势。“如果不加干预,一名30岁的脂肪性肝炎患者,可能在40多岁就面临肝硬化的风险。”史会连提醒。而且,脂肪性肝炎很少“单打独斗”,它常常和肥胖、2型糖尿病、高脂血症、高血压等代谢性疾病同时出现,互为因果,形成恶性循环。从中医角度看,这正是“脾为生痰

之源”的全身性代谢紊乱。

很多人以为脂肪肝是胖人的“专利”,其实不然。临床上约10%~20%的脂肪肝患者,体重指数在正常范围,但内脏脂肪比例严重超标,属于“外瘦内胖”。还有些人因为长期极端节食、蛋白质摄入不足,导致“营养不良性脂肪肝”。此外,某些药物乃至所谓的“保肝偏方”,也可能干扰肝细胞代谢,诱发或加重脂肪性肝炎。

为什么会得脂肪性肝炎?首先是饮食不节,损伤脾胃,长期大鱼大肉、嗜酒无度,脾胃运化不掉,就会生出“痰浊膏脂”,堆积在肝脏;其次是情绪不畅,肝脾不和,长期压力大、爱生气或思虑过度,导致肝气不舒,反过来欺负脾胃,运化功能更差;然后是久坐不动,气机堵塞,缺乏运动,身体里的“气”运转不

开,水湿和脂肪就容易滞留;还有部分人天生脾肾亏虚,运化能力不足,更容易生痰生湿。

中医不是简单“保肝”

肝脏是个“沉默的器官”,忍耐力极强。史会连说,早期发炎时,人往往没有任何感觉。但如果出现乏力、伴有食欲减退、厌食油腻,肝区隐痛或胀痛,目黄、身黄、尿黄如浓茶,出现蜘蛛痣、肝掌或皮下瘀斑,牙龈、鼻腔反复出血等症状,一定要及时就医。

另外,不要以为转氨酶正常就万事大吉。部分脂肪性肝炎患者肝功能指标可在正常范围,但肝脏组织学检查已显示明显炎症或纤维化。因此,应结合影像学及肝脏弹性检测综合评估。“中医治疗脂肪性肝

炎,不是简单地‘保肝’,而是多靶点调节,讲究整体调理。”史会连说,主要是个体化治疗,精准匹配每一位患者的体质与病机特点,延缓或逆转病程。

治疗上,国医大师周仲瑛先生主张从“痰、湿、瘀”论治。简单说,就是痰湿和瘀血搅在一起,堵住了肝络。因此治疗须“清化痰湿、活血化瘀”并举,常用方剂如大柴胡汤加减,做到“一人一方”。江苏省中医院的院内制剂九味清脂膏,也在临床上被证实能有效降低脂肪性肝炎患者的肝脏炎症水平和血脂水平。

专家给出五条“护肝经”

脂肪性肝炎是典型的“生活方式病”,所谓“三分治,七分养”。史会连提出五项调护建议:

一、膳食有节。遵循“低糖、低脂、高膳食纤维”原则。增加新鲜蔬菜、全谷物及优质蛋白(鱼、禽、豆制品)的摄入,严格控制含糖饮料、精制甜点及油炸食品。

二、动静相宜。每周不少于150分钟中等强度有氧运动,如快走、游泳、慢跑。八段锦、太极拳等传统功法,形神并练,尤宜于肝病患者。

三、起居有常。夜间11时前就寝,使肝脏得以充分休养与修复。长期熬夜,耗伤肝阴,最不可取。

四、慎用药物。避免自行服用成分不明的“偏方”“保健品”或解热镇痛药。

五、定期随访。已确诊脂肪性肝炎者,应每6~12个月复查肝功能、腹部超声及肝脏弹性检测,动态评估病情进展。

28年1天1包烟 45岁男子的肺如烧焦抹布

近日,45岁的张先生(化姓)在福建医科大学附属协和医院胸外一科做了一台手术,切掉肺里一个8毫米的结节。结节只有一粒花生大,术后的病理报告却写着:浸润性腺癌,分化差。更让主刀医生梁明强发愁的不是结节,而是张先生的肺。

令人震惊的是:烟龄28年,一天一包,让他的肺表面布满了黑色炭粒。前阵子,张先生爬三层楼就得停下来喘一会儿。家里

人劝他去医院看看。结果肺功能检查结果出来,数值远低于同龄人——他的肺弹性基本丧失,通气和换气效率大约只有正常人的二分之一。梁明强说,这样的肺功能水平,相当于60多岁人的肺。CT片上,张先生的结节只有8毫米。病理显示,这是浸润性腺癌,而且分化差,侵袭性强。

打开胸腔,医生们发现,张先生的肺表面布满了黑色炭粒,颜色发暗,像一块烧焦的旧抹

布。手术中,麻醉医生一直在调呼吸机参数。张先生的肺既留不住氧气,也排不出二氧化碳,给麻醉管理增加了不少难度。手术团队最终只做了肺段切除,把结节和周边一小块组织切掉,尽量多留一些肺。“他的肺质地太差,像泡过水的酥饼,缝合时一针下去就容易撕开,切多了怕他术后扛不住。”梁明强医生说。术后还要过长期漏气、肺部感染这几道关。福建卫生报

吃蛋黄到底会不会升高血脂

生活中,“蛋黄胆固醇高会伤血管”的说法流传很广。专家提示,食物当中的胆固醇和人体血液里的胆固醇并非同一概念,舍弃蛋黄反而容易丢失宝贵营养。

专家介绍,临床中高血脂、心血管风险人群咨询鸡蛋吃法十分普遍。很多患者体检发现胆固醇偏高之后,直接把蛋黄从餐桌上剔除。实际上人体血液内的胆固醇七成到八成由肝脏自身合成,仅有两到三成来自日常饮食摄入。

蛋黄虽然含有膳食胆固醇,但同时富含卵磷脂、多种维生素等营养物质,卵磷脂可以帮助脂质代谢。完全丢掉蛋黄等于放弃鸡蛋一半以上的营养。

北京安贞医院健康管理中心主任胡荣表示,一般来说,每天吃一个鸡蛋是没有问题的,对于一些抵抗力弱、偏瘦弱的人,一天甚至可以吃2到3个鸡蛋。

专家介绍,在饮食当中,管控饱和脂肪酸与反式脂肪酸摄入是降脂饮食的核心原则——过量饱和脂肪酸会刺激肝脏合成更多坏胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇),加速动脉粥样硬化斑块形成。

而危害更大的是反式脂肪酸,它一边升高低密度脂蛋白



胆固醇,一边降低对血管有保护作用的高密度脂蛋白胆固醇,增加心血管损伤风险。热带的植物油、肥肉、动物内脏等含有比较多的饱和脂肪酸,起酥油、氢化植物油、人造奶油等含有比较多的反式脂肪酸。

临床上,很多高血脂患者严格忌口蛋黄,但血脂依旧难以达标。专家提醒,控血脂不能只盯着单一食物,还要注意控血糖。

北京安贞医院健康管理中心主任胡荣表示,现在很多年轻人天天喝含糖饮料,糖的能量效果虽然没有蛋白质和脂肪那么高,但吃多了会消耗不出去,最后全都堆积为脂肪,而且也会加速合成胆固醇,血糖代谢出现问题,血脂代谢也会出现问题。央视新闻

72岁老人黑肿腿4年,挂水不见好 反而越来越肿,痛得下不了地

读者问疑难

上海专家「答」

本期专家:王义成(教授,主任医师,“奚氏清法”传人,3个上海名医创办的易可中医连锁专家团队专家、上海中西医结合医院名中医,国内首提“胫肿”诊疗新理念,擅长下肢静脉曲张、静脉功能不全、静脉炎、丹毒、慢性溃疡、老烂腿、动脉硬化闭塞症、糖尿病足等疑难杂症。)

南京建邺区王先生:我72岁,静脉曲张20年,4年前腿开始黑肿、瘙痒,夏天发丹毒,红肿剧痛,药吃了、针也打了,但是年年发,现在腿轻微碰伤、挠破,很长时间都长不好,我不会变老烂腿吧?

专家解答:这是胫肿,是小腿静脉“开关”坏了,血液淤积,压力大,“脏东西”渗到皮肉里,皮肤变差,抵抗力弱,皮肤就像老化的塑料纸,一碰就碎,不仅容易感染发丹毒,还可能拖成老烂腿。我们采用“用腿吃药”修复血管功能,



减轻静脉压力,同时改善皮肤功能,避免丹毒、烂腿反复。

通讯员 赵雷