

为什么瘦子也难逃脂肪肝“大劫”?

在很多人的观念中,脂肪肝是胖子的“专利”,当被告知自己得了脂肪肝时觉得难以置信:“我那么瘦,怎么会得脂肪肝呢?”本期《爱翻易的大表姐·脂肪肝科普》告诉你答案。

由于疾病或药物等因素导致肝细胞内脂质积聚超过肝湿重的5%,称之为脂肪肝(fatty liver),肝内积聚的脂质依病因不同可以是三酰甘油、脂肪酸、磷脂或胆固醇酯等,其中以三酰甘油为多。根据脂肪含量,可将脂肪肝分为轻型(含脂肪5%~10%)、中型(含脂肪10%~25%)、重型(含脂肪25%~50%或>30%)三型,脂肪肝是一个常见的临床现象,而不是一个独立的疾病。

首先,导致脂肪肝的最重要因素是肥胖。其次,是酒精的摄入量。第三,与代谢综合症相关,比如有高血糖、高血压、高血脂等情况。

除了这些主要因素以外,还包括病毒感染因素、免疫因素、药物性代谢因素以及不良的生活习惯等,这些都可能导致脂质的过度沉积。

脂肪肝的发病情况呈现什么趋势?

脂肪肝的发病率是全球性的,但是,亚太地区的发病率更高,这与国家的发达情况

密切相关。

在中国,脂肪肝的发病率是一个飞速增长的趋势。十年前的发病率在10%~15%之间,但是目前已经高达30%左右,脂肪肝患者的年龄也更加趋于年轻化。

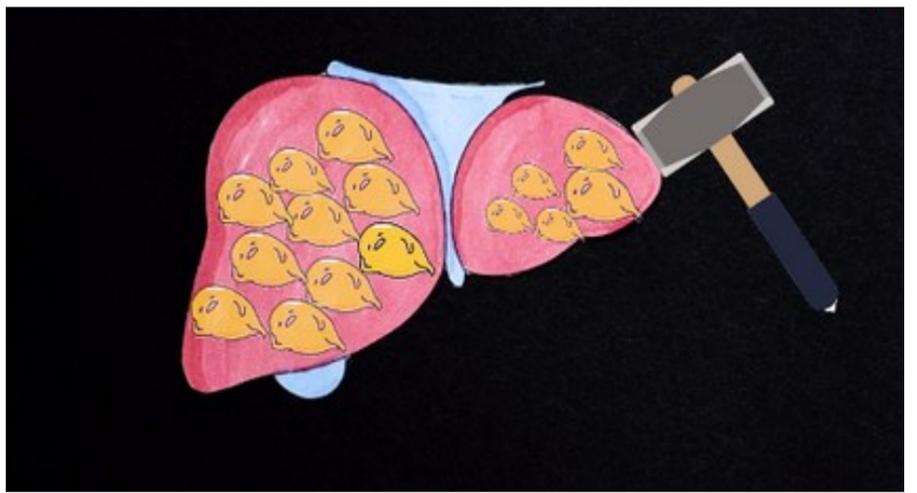
为什么越来越多的年轻人会得脂肪肝?

- 1.生活水平提高,人们摄入大量的高脂类食物。
- 2.工作压力增加,经常熬夜、加班。
- 3.不良的生活习惯,吃的多,动的少,越来越多的脂质沉积在肝脏。

瘦子得脂肪肝,主要有两种情况

一种是有的人虽然身材很瘦,但是天生脂类代谢异常,血液中的脂肪含量就会异常增高,大量的脂肪堆积在肝脏内,造成脂肪肝。

还有一种人过度节食减肥造成营养不良,身体无法获得必要的葡萄糖,就会把其他部位储存的脂肪动员起来,转化为葡萄糖。这样一来,人体血液中游离的脂肪酸就会增高,过量脂肪酸进入肝脏,就会以甘油三酯(脂肪)的形式在肝脏中滞留,从而引起脂肪肝。



脂肪肝的产生过程

如果把肝脏比作人体的化工厂,工厂每天需要的原料由葡萄糖、甘油、脂肪酸等构成,肝细胞把这些原料合成为脂肪,随后脂肪会通过物流公司“脂蛋白”,送到身体的其他地方。

但是也会遇到“快递差评”的尴尬事儿发生,这时候这套程序就会反过来。由于营养跟不上脂蛋白分泌不足,物流公司脂蛋白在运输环节不给力,没办法把货送出去,导致货物积压。

脂肪重新返回肝脏内,被肝细胞再次分解为葡萄糖、甘油、脂肪酸,但是肝细胞数量和能力是有限的,如果源源不断的脂肪被遣回,肝细胞就会受到损伤,脂肪来不及被分解,越来越多的脂肪就会堆积在肝细胞里,过量脂肪堆积导致的后续效应会对肝脏造成二次甚至多次打击,时间长了,就形成了脂肪肝。

造成“快递差评”事件的人,就是那些为了变瘦拼命节食的妹子或者只吃菜不吃肉的素食主义者。

单纯的脂肪肝不是严重的疾病,及时采取措施还能实现逆转哦。但是,如果毫不在意,继续胡吃海塞或者继续无节制的饿着自己,脂肪肝也会有恶化为肝硬化甚至肝癌的

风险。

脂肪肝可以被治愈吗?

脂肪肝可分为轻、中、重三种程度,早期的脂肪肝通常没有症状。在这种情况下,如果管住嘴、迈开腿,控制摄入量、增加消耗量,脂肪肝是可以被治愈的。

建议每周至少坚持2~3天的运动,每次至少30分钟,这样能够使心率保持在100~120次/分,达到一种比较理想的运动状态。

什么样的情况需要药物干预?

一般来说,在改善生活中的不良方式,增加运动、控制摄入量的情况下,不需要进行特殊的干预。

如果出现肝功能异常,比如转氨酶增高、胆红素增高或有高血脂、高血糖等代谢性综合征时,通常需要在医生的指导下进行规范的治疗。

在药物的选择上需要注意什么?

建议大家到正规的医院,在专业的医生指导下开始科学地治疗方案,不建议自己任意服用降脂药或者保肝降酶的药物。

眼科医生
殷丹 Dan Yin, M.D.
 (301)770-2020
 (Mon-Sat. 急诊24HRS)
 6333 Executive Blvd, Rockville, MD
 www.washingtoneyeconsultants.com

* 纽约医学院 M.D.
 * 著名的 New York Eye and Ear Infirmary 住院医师
 * 美国眼科专家文凭
 * Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

维州马州妇产科不孕科
 美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士, 爱因斯坦大学主治医师
 曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授 3-109

颜世莲 Dianna Yan, MD **俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG**

● 每年定期妇女抹片及乳房检查
 ● 孕妇产前检查、接生、无痛分娩
 ● 不孕症、输卵管及精液检查; 人工受孕
 ● 泌尿系统、尿道膀胱感染; 小便失禁
 ● 子宫、膀胱下垂、脱落; 治疗不用开刀
 ● 子宫颈癌; 治疗不用开刀
 ● 卵巢、子宫囊肿; 切除不用开刀
 ● 子宫镜扎输卵管; 不用开刀
 ● 阴道松弛整形
 ● 减除静脉曲张、蜘蛛痣; 不用开刀

诊所备有最先进超声波扫描、激光, 子宫镜、子宫颈癌检镜, 还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠

马州 301-963-0900
 8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877
 703-876-6200
 维州 8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医师
- 宾州大学附属医院住院医师

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治: 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险
 预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
 马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
 维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
 703-698-9668
 starcareobgyn.com

● 美国妇产科学院院士
 ● 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
 ● Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
 ● 哥伦比亚大学生理学博士
 ● 北京医科大学本科及整形外科毕业

○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生
 ○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症
 ○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
 ○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

○ 子宫内膜清除术: 根治经血过多
 ○ 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
 ○ 松弛阴道收紧术, 改善性功能
 ○ 痔疮切除、乳房肿物切除
 ○ 药物去除静脉曲张和蜘蛛痣

● 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
 ● 妇科泌尿: 治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
 ● 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
 Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
 Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治: 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师
 DongMei Wang, M.
 预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
 位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

樊薇 Wei Fan MD 内科医师

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。

● 美国内科学会专科文凭
 ● 美国内科学会会员
 ● Shady Grove Hospital 主治医师
 ● Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039 3-115
 地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

精神心理专科

郑三君 医师 ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
 ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
 ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
 Board Certified Psychiatrist

主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
 Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
 18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)