

# 3个月瘦了20多公斤 中年男子减肥减出重度脂肪肝

## 医生:过度节食与过量运动都不利于健康

“都说胖子容易得脂肪肝,我3个月减肥20公斤,怎么减出了重度脂肪肝呢?”近日,40岁的许先生对检查结果表示非常郁闷。是啊,身边不少人通过减肥成功逆转脂肪肝,许先生怎么反而减出了重度脂肪肝呢?记者专门采访了浙江省医疗卫生领军人才、宁波市第二医院中西医结合肝科主任李红山博士。



医生在许先生病房查房。

### 1 确诊重度脂肪肝和3度肝纤维化

许先生今年3月第一次来到李红山的诊室时,身高175厘米,体重近100公斤,挺着惹眼的将军肚。就诊前,他在体检中查出中度脂肪肝,想到家族有肝癌史,非常恐慌。因此,来到医院后,他强烈要求进一步详细检查,经B超、肝穿病理等检查后确诊为中度脂肪肝,肝脏硬度值为6,肝纤维化等级为0-1级。

许先生属于典型的由肥胖导致脂肪肝,李红山主任建议其先通过生活方式调整来减重,具体包括改变饮食结构,适量运动。他也特别提醒许先生减重不要急于求成,要循序渐进,3个月后再来复查。

近日,许先生来到李红山的诊室复查,和初诊时近乎判若两人。他说自己在3个月里瘦了20多公斤。李

红山形容:“当时的第一感觉就不太好。他之前是个看上去挺健康的胖子,现在瘦了,看上却不太健康。”

许先生坦言,自己这次减重是“下了狠手”,没什么技巧,纯靠饿。每天只吃少量黄瓜、西红柿、生菜,实在饿了就喝水,过程的艰辛旁人很难想象。他很期待,这次复查结果会很好,脂肪肝降级为轻度甚至彻底摘帽。

然而,检查结果令他错愕——重度脂肪肝,肝脏硬度值上升至9.9,肝纤维化等级为2-3级。李红山表示:许先生这次复查的肝功能指标比初诊时有所改善,但脂肪肝和肝纤维化的程度都升级了,这也是更为重要的指标。肝纤维化3级需要引起高度重视,4级就是常说的“肝硬化”。

### 2 3个月减重不宜超过初始体重的15%

为什么减重后,脂肪肝和脂肪纤维化程度反而加重了呢?李红山说,健康科学的减肥有利于脂肪肝的降级、逆转。不健康不科学的减肥,尤其是过度节食导致脂肪肝加重的患者有不少。

他分析,主要有3方面的原因。首先,当身体长时间处于饥饿状态时,会引起短期内脂肪分解大量增加,消耗肝内谷胱甘肽,使肝内丙二醛和脂质过氧化物大量增加,损伤肝细胞。

其次,由于身体无法获取需要的能量,便会自动调节其他地方的脂肪,将其他器官的脂肪蛋白转化到肝脏中变成能量。转化的过程中,大量脂肪酸进入肝脏并在肝脏内长时间停留,容易引发脂肪肝。

另外,这部分人群过度节食,蛋白质摄入不足,酶和载脂蛋白都出现缺乏,肝脏分解代谢脂肪的能力减弱。脂肪堆积在肝脏,形成脂肪肝或导致脂肪肝加重。

3个月来,许先生盲目地依靠节食

来减重。虽然体重下降可观,却从“比较健康的胖子”变成了“不健康的瘦子”。

李红山表示,临床上,类似的例子还有很多。他提醒:减肥不是目标,目标是为了更健康。过度节食和过量运动都不利于健康,也违背了减重的初衷。他建议正在减肥的读者,在减肥期间可以多喝水:一来可以提升饱腹感;二来可以加速新陈代谢。

“欲速则不达,减重过快,不仅容易反弹,也很可能对身体造成其他伤害。”他说,脂肪肝患者确实需要减肥,但不能一味图快。一般情况下,3个月减重不宜超过初始体重的15%。以初始体重200斤为例,每个月减重最好不要超过10斤。

如果急于求成地去减重,不仅可能导致脂肪肝加重,还可能引起代谢方面的疾病,导致体力下降,让身体处于亚健康状态。

记者 王颖 通讯员 郑轲 文/摄

### 12岁女孩膝盖“老”得像60岁! 医生用这项新技术救了她

12岁女孩没想到,一次体育活动会让自己的膝盖软骨像橘子皮一样被剥脱,就像60多岁老人的膝盖。幸运的是,她在宁波市医疗中心李惠利医院通过自体血液进行富血小板血浆(PRP)治疗后,通过打针改善了膝盖的病症。近日,宁波市医疗中心李惠利医院骨科经中国老年学和老年医学学会老年骨科分会评审获评为全国首批、宁波第一家富血小板血浆(PRP)培训基地。

#### 膝盖时不时阵痛 还会“咔咔”作响

瑶瑶(化名)今年12岁,这段时间以来,她走路时右膝盖总有些不适。时不时阵痛,还会发出“咔咔”的声响,偶尔甚至还会走着走着关节一下子卡住了动弹不得。随着情况的日益加重,不仅让她上不了体育课,就连日常的学习生活都有了影响。

父母带着她来到当地医院求诊,医生为她检查时发现她右膝盖大块软骨剥脱,十分棘手,将瑶瑶转诊至李惠利医院,关节与运动医学中心病区主任彭兆祥接手了瑶瑶的治疗。

彭兆祥结合影像报告发现,瑶瑶右膝盖表面原本包裹着关节的大块软骨,就像橘子皮一样被剥掉了,被诊断为剥脱性骨软骨炎。这是一种由多种原因导致的局部关节软骨和软骨下骨连接处损伤,并从关节表面分离的一种疾病。

不过,这种疾病一般常见于四五十岁以上的中老年人,与退行性改变相关,怎么会发生在一个12岁女孩身上呢?仔细询问后得知,瑶瑶的不适是从一次接力跑后开始出现的。彭兆祥判断,这次运动导致的意外损伤造成了瑶瑶右膝

盖的疾病。

如果按照常规保守方案治疗,失败率较高,瑶瑶很可能无法再剧烈运动,否则可能导致软骨完全剥离进而对行动能力造成更大的影响。

而单纯去除剥脱骨块的手术,疗效差、易引起继发性关节软骨损害等并发症。另外,由于剥脱软骨块位于负重区,如果不能使其愈合并使关节面平整,甚至会导致跛行等残疾步态。

对此,彭兆祥建议瑶瑶的父母使用一种新兴的治疗方法——富血小板血浆(PRP)治疗。这种方式不用开刀,通过提取患者自身的血液,从中分离出富含血小板的血浆并制成凝胶态,再将其注射到受损部位,以促进组织修复和再生。

瑶瑶的治疗方案分为三个疗程,每隔两周注射一次。第一次注射后,瑶瑶膝盖部位的疼痛就有所减轻;第二次后,她疼痛明显减少,轻度的日常活动也完全没问题;第三次后,膝关节的功能显著改善,疼痛几乎消失,弹响和卡住的情况也不再发生。对于这样的效果,瑶瑶和家人都很满意。

#### 富血小板血浆技术 每年让100多位患者受益

无独有偶,就在瑶瑶治疗期间,40岁的李先生也因为长期跑步和爬山运动等导致右膝关节出现骨软骨损伤和半月板二度损伤/变性,导致疼痛和行走困难。在接受了PRP治疗后,已经摆脱了助行工具,十分高兴。

富血小板血浆技术(PRP)是通过一种离心装置,把自己血液中的活性生长因子和血小板收集,然后把富含大量活性生长因子和血小板的血浆注射回患者病变部位以促进组织中细胞

和基质的再生,从而加速修复。

据彭兆祥介绍,这项新技术在李惠利医院已经开展2年多,该院每年开展100多例患者进行治疗,不仅仅是对于常见于老年人的骨关节炎、膝关节骨性关节炎、老化性关节炎等急性肌腱炎,还对于运动损伤造成的肌腱及韧带扭伤拉伤、足底筋膜炎网球肘、高尔夫球肘等都能够达到理想的治疗效果。

记者 陆麒雯  
通讯员 张林霞 陈宇炯