

## 吃素半年

## 竟吃出中重度脂肪肝!

医生:不科学减肥可能会加重这种病

“这半年我都吃素,基本都是水煮蔬菜,怎么会查出中重度脂肪肝呢?这不科学啊!”近日,宁波29岁的刘女士疑惑不解。

在人们的印象中,脂肪肝是胖子的专利。宁波大学附属第一医院感染科杨乃彬医生表示,事实并不是这样,从他的门诊来看,20%-30%的脂肪肝患者并不胖,体重正常甚至偏瘦。



杨乃彬医生与患者交流中。资料图片

## 狠心吃素半年,脂肪肝升级

刘女士半年前在体检中发现有轻度脂肪肝。这让她觉得很沮丧。当时,她身高160厘米,体重116斤,体型总体正常,腹部有“游泳圈”。

查出脂肪肝后,刘女士想在半年内摘掉脂肪肝的帽子。她的思路是——平时荤的吃多了,才会得脂肪肝,那就索性吃素吧。于是,她开始了长达半年的“水煮菜”饮食,加上少许主食,戒掉了荤腥

和精制碳水。每餐基本都是水煮叶子菜加上蒸杂粮。

这次来宁波大学附属第一医院复查,刘女士信心满满。这半年来,体重减掉了10斤左右,腰腹也明显平坦了,她相信检查报告上大概率不会再有脂肪肝的字样。

令她始料未及的是,B超检查提示,脂肪肝为中重度。吃素半年,脂肪肝的程度反而加重了!

## “暴力减重”并不科学

杨乃彬表示,对由于肥胖导致脂肪肝的群体来说,健康科学的减肥有利于脂肪肝的降级、逆转。但是,不健康、不科学的减肥,尤其是过度节食,蛋白质摄入严重不足,反而可能会加重脂肪肝。

他表示,饮食方面科学减重的主要原则是:保证蛋白质摄入,增加绿叶蔬菜摄入,减少油腻食物、精制碳水摄入,戒酒和软饮料。刘女士的“暴力减重”并不科学,最不科学的地方是:半年来几乎没有摄入蛋白质和油脂。

为什么这样吃会导致脂肪肝加重呢?杨乃彬分析,主要有这几方面原因。

首先,肝脏分解、代谢脂肪,都需要蛋白质。通俗地说,蛋白质相当于车辆,可以把肝脏内的脂肪给运出去。如果蛋白质摄入严重不足,脂肪内的肝脏运不出去,就会积压在肝脏,导致脂肪肝加重。蛋白质也是增加骨骼肌的重要来源,而骨骼肌是对抗胰岛素抵抗缓解脂肪肝的重要组分,因为缺乏蛋白质的饮食结构导致脂肪肝加重,就不奇怪了。

其次,长期吃水煮蔬菜,身体无法获取需要的能量,脂肪快速分解产生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。

## 20%-30%的脂肪肝患者并不胖

门诊中,经常有患者拿着检查报告来咨询:“医生,我不胖,为什么会得脂肪肝呢?”

杨乃彬表示:很多人认为,脂肪肝是胖子的专利。这个认知存在一定误区。从门诊来看,20%-30%的脂肪肝患者体重正常甚至偏瘦。可以说,不胖但得上脂肪肝,不是罕见的个案,而是再正常不过的事。

他介绍,肥胖固然是脂肪肝的一大诱因,但不是唯一的因素。瘦子得脂肪肝的常见原因主要有这几类。

一类是“假瘦子”。虽然体重和BMI指数可能不高,四肢、躯干甚至看上去偏瘦,但是腹部其实堆积有不少脂肪。这类向心性肥胖人群患脂肪肝的概率相当高。

一类是肌少症患者。多见于老年人、绝经后的女性。

一类是糖尿病患者。糖尿病和脂肪肝往往互为因果,部分糖尿病患者体型消瘦,也有脂肪肝。

一类是营养不良性的脂肪肝。这在长期吃素、蛋白质摄入严重不足的人群中尤为常见,刘女士就属于这种情况。

另外,部分药物、3型丙肝病毒、酒精等在特定情况下也可以成为脂肪肝的诱发因素。

杨乃彬提醒,仅从体型和体重来判断是否得脂肪肝并不科学。医生会综合肝功能等生化检查、肝脏B超等影像学检查来做综合判断。

记者 王颖 通讯员 庞赞

## 四肢麻木无力 走路像踩棉花

## 病根竟是“脊髓型颈椎病”

“现在感觉很好,腿也利索了,脖子后面也不痛了!”日前,在宁波市第六医院脊柱外科的病房里,即将出院的柳阿姨(化名)向前来查房的赵刘军主任医师连连道谢。

## 走路越来越不稳,原来是颈椎发“警报”

柳阿姨今年52岁,几年前开始出现四肢麻木无力、走路轻飘飘像踩棉花、颈部僵硬疼痛等情况,一开始以为只是久坐导致的颈椎不适,休息休息就能好,但随着症状越来越严重,四肢麻木越来越明显,走路也越来越不稳,她和家人才紧张起来。

巧合的是,柳阿姨的丈夫有位朋友,也曾有过跟她相似的症状,后来在宁波市第六医院被查出是颈椎出了问题,接受了赵刘军团队的手术治疗,困扰多年的顽疾才迎刃而解。于是,在这位朋友的推荐下,柳阿姨跟着丈夫来到了赵刘军的门诊咨询。

“脊髓型颈椎病!”通过问诊、查体和影像学检查,赵刘

军给出了这一诊断结果。他向柳阿姨一家解释,脊髓型颈椎病是所有颈椎病类型中最严重的一种,主要是由于椎间盘突出、颈椎管狭窄等因素压迫到脊髓所致,主要表现为四肢麻木无力、走路不稳等症状,严重者甚至可导致瘫痪。而影像学检查结果提示,柳阿姨存在椎间盘突出,其脊髓型颈椎病正是由此引起。

由于柳阿姨的脊髓型颈椎病已影响到中枢神经系统,为避免造成更大的伤害,需要尽快通过手术解除椎间盘突出对脊髓的压迫,同时对颈椎进行置钉内固定以重建其稳定性。在家人和医生的开导和鼓励下,她最终同意了手术。

## “秘密武器”保驾护航,手术精准完成

术前,赵刘军耐心安慰柳阿姨不用紧张,因为这类手术技术非常成熟,而且他还有“秘密武器”——他发明的颈椎手术辅助工具。

“通俗来说,这个工具就是一个导版,一个基于患者的CT影像用3D打印技术个性化打印的导版,手术时把这个导板贴合在颈椎处,可以帮助医生实现精准置钉。”赵刘军介绍,颈椎手术置钉操作的难度和风险都很高,而他发明的辅助工具可以有效提高置钉精准性,从而避免置钉不当导致血管和脊髓损伤。今年7月,他的这项发明正式获得了国家发明专利授权。

在赵刘军高超技术和“秘密武器”的保驾护航下,柳阿姨的手术完成得相当顺利。手术是在显微镜下进行,微创效果非常突出,术中出血不到50毫升,伤口长度仅3厘米。“而且我们现在做这种手术,都是采用美容缝合的方式来

缝合伤口,就是为了不给患者的脖子留下明显的伤疤。”赵刘军说。

对于这次手术,柳阿姨术后多次做出满意评价:“我一开始以为这种手术要在床上躺很久,没想到做完后很快就能下床走动了。现在,手术做完了,我再也不用为自己的颈椎担惊受怕了。”

据赵刘军介绍,其团队在脊柱微创手术方面具备丰富经验和风险都很高,而他发明的辅助工具可以有效提高置钉精准性,从而避免置钉不当导致血管和脊髓损伤。今年7月,他的这项发明正式获得了国家发明专利授权。今年,我们团队的另一项发明也获得了专利授权,这项发明是一种椎间盘突出辅助装置,可以让穿刺变得更精准。最近,一个腰椎间盘突出术后5年复发的小伙子,就在这一发明的帮助下在我们这里顺利完成了手术。” 记者 吴正彬



赵刘军(左二)带领团队查房中。受访者供图