

32岁女士 一半肝脏 被脂肪“侵占” 医生:再发展下去 继发肝癌的几率很高!



感染科专家许烂漫主任医师(中)正在坐诊。

1 肝脏里一半是脂肪 这才下定决心要管住嘴

32岁的晓琳(化名)最大的爱好就是吃,用她自己的话说,除了正餐不吃,其他什么都吃。自从5年前她怀孕开始,就变得更爱吃了。

怀孕期间,她被查出脂肪肝,但她认为只是孕期吃胖导致的,再加上不痛不痒,没有做任何干预,此后也没有再复查。从孕期到哺乳期,晓琳的好胃口依旧不减,越吃越多。哪里开了新的餐饮店,哪家奶茶店出了新款,某零食品牌上新了,她都不会落下。

作为一名自由职业者,她大部分时候就是吃着东西追电视剧,一部电影落幕,一个西瓜下肚。到了夜里,她热衷于点外卖,炸鸡、烧烤几乎天天都下单。吃完夜宵,到深夜才入睡。就这样,她的体重逐年增长,如今身高一米六的她体重超过70公斤。老公知道这样不健康,但不想扫老婆的兴,就由着她。

一天夜里,她和朋友相约吃烧烤、喝冷饮,回家后又吃了好几个水蜜桃。正准备睡觉,她的肚子突然传来难以忍受的绞痛,被丈夫紧急送到宁波大学附属人民医院(鄞州人民医院)急诊科。经过检查,她被确诊为急性胃炎,肝功能异常。得知晓琳多年前就被确诊为脂肪肝,医生对她的肝脏做了进一步检查。CT下,她的肝脏完全发黑。鄞

州人民医院感染肝病科张波副主任医师说,这说明晓琳的脂肪肝非常严重,被诊断为重度脂肪肝。

之后,晓琳又接受了磁共振质子密度脂肪分数(PDFF)检测,结果为45.9%。正常情况下,肝脏脂肪含量一般在5%以下,一旦脂肪含量突破这个临界值,就像仓库超负荷运转,脂肪肝便会悄然形成。若此时炎症趁虚而入,病情就会升级为脂肪肝炎。PDFF一旦超过25%就属于重度脂肪肝,晓琳的情况已经非常严重。张波将这对小夫妻叫到办公室,把这个结果告诉了她们。

“脂肪肝是肝脏脂质代谢失调引起的脂肪堆积,常伴有肝细胞变性。肝细胞长期的变性会导致再生障碍和坏死,进而形成肝纤维化、肝硬化。再发展下去,继发肝癌的几率很高!”

“张主任,我向你保证,以后我一定会管住她的嘴,不让她乱吃。”晓琳的丈夫当即表态。一旁的晓琳点点头,表示自己要改掉暴饮暴食的坏习惯。

第二天张波查房时,看到了令她欣慰的一幕——晓琳的亲戚带着好几包她爱吃的零食来看她,晓琳把自己的情况告诉了大家,又让他们把零食带走了。目前,晓琳正在进一步接受治疗。

2 跑外卖减肥一周瘦5公斤 但把肝脏跑坏了

据许烂漫主任医师介绍,脂肪肝炎属于脂肪性肝病的范畴,简单来说就是肝细胞里堆积了过多脂肪,进而引发肝脏发炎的疾病。数据显示,在肥胖人群和2型糖尿病患者中,脂肪肝的发生率显著升高——在这些人的身体里,早已悄悄埋下了威胁肝脏健康的种子。这种代谢紊乱形成的恶性循环,正是脂肪肝在特定人群中高发的重要诱因。

32岁的陈先生(化名)身高1.84米、体重118公斤,3年前被查出脂肪肝。最近他经常刷到体重管理的视频,记住了减肥的两

个要点:节食和锻炼。他想到了一个好方法——下班后去送外卖,既能减肥还能赚钱。果然,送了一个星期外卖,他瘦了5公斤。

不过,随之而来的是乏力、疲劳。在老婆的催促下,他来到医院做检查。结果显示肝功能异常,谷丙转氨酶比正常高出整整五倍,随后他被转诊至宁波大学附属人民医院感染肝病科。张波分析,陈先生被查出脂肪肝后从未治疗,肝脏正在逐渐受损。再加上跑外卖期间三餐不定时,体力消耗大,对肝功能造成了极大的影响,从而出现不适的症状。

3 多学科专家团队联手 保护好我们的肝脏

“肥胖与脂肪肝的‘共生’已成为代谢健康的最大威胁。”许烂漫告诉记者,目前已明确,肥胖症与超过200种疾病存在关联,包括脂肪肝、糖尿病、卒中、冠状动脉疾病等。在诸多并发症/合并症中,临床应对脂肪肝重点关注。肥胖的本质是能量代谢失衡,而肝脏是这一失衡的核心靶器官。

治疗、管理这类患者,需要借助多个学科的力量。在这样的社会需求背景下,宁波市鄞州区健康体重指导中心在鄞州人民医院落地。该院开设了肥胖(体重管理)门诊,由内分泌科、营养科、运动医学科、肝病科及减重外科等专家组成专业团队,采用“医学评估+营养干预+运动康复+心理辅导”一体化智能管理模式,针对不同体质、病因量身定制个性化减重方案。

这支多学科团队在临床上解决了不少复杂问题——部分患者可能有多个基础疾病,就要通过MDT给出一个既能治疗、又能减肥的综合性方案;肝病者往往存在糖耐量异常,血糖升高,80%的糖尿病患者伴有脂肪肝,因此“肝糖共管”是学科发展的必然趋势……

“脂肪肝不是命运的‘判决

书’,而是身体发出的求救信号,我们要用健康的饮食、合理的运动和自律的生活方式来拆掉这颗‘隐形炸弹’”。许烂漫提醒,早期脂肪肝是完全可逆的。有研究显示,体重减轻可显著减少肝脏脂肪堆积,甚至逆转纤维化。她建议从这几方面入手——

重塑饮食结构。脂肪肝患者饮食需遵循“一适一戒、三低两多”原则,即适量蛋白质(成人约70克/日,动物与植物蛋白各半)、戒酒、低糖低脂低盐、多维元素与膳食纤维。建议减少精制米面、油炸食品、含糖饮料摄入,增加粗粮、深海鱼、绿色蔬菜等。

科学运动激活代谢。研究显示,日常久坐超过8小时,患脂肪肝的风险陡增44%。每周150分钟中等强度运动(如快走、游泳)或75分钟高强度运动是逆转脂肪肝的基本要求。

精准体重管理。肥胖者减重3%-5%即可显著改善肝脏状态,半年内减重7%-10%可逆转90%单纯性脂肪肝。体重管理需要通过低卡饮食和燃脂运动组合实现,应更多聚焦于代谢健康(腰围、体脂率、肌肉量等),而非简单的体重数字。

记者 陆麒雯
通讯员 郑瑜 文/摄