

# 脂肪肝的防治策略

李俊丽

(中国人民解放军 95605 部队医院 重庆大足 402360)

摘要: 随着医疗条件的改善和人们生活水平的提高, 感染性疾病已不再是人类的第一“杀手”, 与不良行为和生活方式有关的非感染性疾病正在日益流行。现代化的工作和居家环境, 多坐少动的生活方式, 不良的饮食习惯, 膳食结构的变化和乙醇(酒精)的消耗量的增加和预防保健措施的相对滞后, 脂肪肝的发病率越来越高, 已成为当今社会的高发病。脂肪肝是一种常见病, 如能及时诊治可使其逆转, 反之, 部分患者可发展为脂肪性肝炎, 甚至肝硬化。因此, 早期发现, 及时治疗对阻止脂肪肝进展和改善其预后十分重要。

关键词: 脂肪肝; 酒精性脂肪性肝病; 非酒精性脂肪性肝病; 预防

## 前言

当前, 酒精性肝病患病率稳中有升, 非酒精性脂肪性肝病发病率不断攀升并成为包括我国在内的全球第一大慢性肝病; 更为严峻的是, 越来越多的脂肪肝发生在儿童及慢性病毒性肝炎等其他类型肝病患者中。脂肪肝除可导致肝炎、肝硬化、肝癌和肝功能衰竭外, 还与 2 型糖尿病、动脉粥样硬化性心脑血管疾病, 以及肝外恶性肿瘤的高发密切相关<sup>[1]</sup>。因此, 脂肪肝的早期诊治和科学管理涉及临床众多专科, 唯有医患之间通力协作, 才能最大限度减轻疾病负担和改善患者预后。

## 一、脂肪肝的定义

脂肪肝, 又称脂肪性肝病和肝脏脂肪变性。是一种病变主体在肝小叶, 以肝细胞脂肪变性为主的临床病理综合征。脂肪肝可以是独立的原发性疾病, 但更多的是一些全身性疾病累及肝脏的表现。肥胖症、酒精中毒和糖尿病为脂肪肝的三大病因。总体来说, 脂肪肝可分为酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。非酒精性脂肪肝又可分为原发性脂肪肝和继发性脂肪肝。我们一般说的脂肪肝就是原发性非酒精性脂肪肝<sup>[2]</sup>。非酒精性脂肪性肝病是肥胖和代谢综合征累及肝脏的表现, 80%~90% 的患者处于单纯性脂肪肝阶段。代谢综合征的出现往往提示患者可能已从单纯性脂肪肝发展为脂肪性肝炎。而糖尿病的出现, 则意味着这些患者的肝病进展快, 肝硬化和肝癌的发病风险增加。

## 二、脂肪肝的危害

### 1. 酒精性脂肪肝的危害

肝脏是乙醇(酒精)的代谢器官。长期大量饮酒, 可引起肝脏损害。酒精的化学成分乙醇及其代谢物乙醛本身对肝脏有毒性作用, 可导致肝细胞的变性坏死。

### 2. 非酒精性脂肪性肝病的危害

非酒精性脂肪性肝病的危害主要包括两个方面: ①对肝脏本身的影响, 如果脂肪肝病没有得到及时的治疗, 病情加重, 可以出现脂肪性肝炎, 甚至引起脂肪性肝硬化、肝癌; ②对全身系统的影响, 主要是指脂肪肝的病人很容易同时合并高血压、糖尿病、高血脂。

## 三、脂肪肝的预防措施

脂肪肝比正常肝脏脆弱, 很容易受到药物、工业毒物、乙醇、缺血以及病毒的伤害, 从而导致其他类型肝病发生率增高<sup>[3]</sup>。

### 1. 科学合理的饮食制度

调整膳食结构, 坚持以植物性食物为主, 动物性食物为辅, 避免高热量、高脂肪、高蛋白、低纤维素结构, 防止热量过剩, 从而达到预防肥胖、糖尿病、高脂血症、脂肪肝的发生。

### 2. 纠正不良饮食习惯, 少饮酒或戒酒

一日三餐要定时、适量, 早餐要吃饱、中餐要吃好、晚餐七分饱, 避免吃得多、吃得快、吃零食、以含糖饮料代替水等不良习惯。对经常过量饮酒者而言, 减少饮酒量或完全戒酒是预防酒精性肝病的唯一有效治疗措施。戒酒可以完全逆转酒精性脂肪肝, 可以减轻酒精性肝炎的程度, 还可提高酒精性肝硬化的 5 年生生存率。

### 3. 中等量的有氧运动

要预防脂肪肝的发生, 必须根据自身情况, 每周坚持参加 150 分钟以上、中等量的有氧运动, 并持之以恒。同时, 还应避免久坐不动的不良习惯, 并可根据个人喜好进行一些抗阻运动。

### 4. 谨慎使用药物

所有药物, 无论是西药还是中药, 均具有两重性, 既有治疗疾病的一面, 也有产生不良反应产生毒副作用的一面。肝脏是药物代谢的主要场所, 用药不当极易造成脂肪肝、肝酶学异常在内的药物性肝损害。用药时, 应严格把握适应症, 合理选择药物种类、剂量和疗程, 避免长期应用四环素、糖皮质激素、合成雌激素、三苯氧胺等药物。

### 5. 定期健康体检

对于有肥胖、糖尿病、高脂血症和脂肪肝家族史以及长期饮酒的个体, 更应加强自我保健意识, 定期查体, 以便尽早发现肥胖、糖尿病和饮酒相关疾病, 从而及时采取措施阻止病情发展。

## 四、脂肪肝的治疗

去除病因、控制原发病是治疗脂肪肝的根本方法。脂肪肝是一种由多种疾病引起的获得性疾病, 去除病因和积极控制原发病对脂肪肝的防治至关重要。轻中度脂肪肝即使已发展到了脂肪性肝炎和肝纤维化, 如能去除病因控制原发疾病, 肝组织学改变仍可好转, 甚至完全恢复<sup>[4]</sup>。

戒酒对于酒精性脂肪肝绝对有效, 肝内脂肪沉积一般在戒酒数周或数月内完全消退。大多数药物性脂肪肝在及时停用相关药物 2~3 个月内可完全恢复正常, 饥饿及蛋白质热量不足引起的脂肪肝, 通过饮食补充蛋白质或氨基酸以及足够的热量后, 肝脏病变可迅速逆转。肥胖性脂肪肝的关键在于有效控制体重。全胃肠外营养所致的脂肪肝应避免过高热量及过多脂肪乳剂输入, 并尽早开放经口饮食。慢性肝炎患者不论病情轻重, 一味强调加强营养、静养休息均可诱发脂肪肝, 所以应尽可能避免这些因素<sup>[5]</sup>。

### 【小结】

无论是单纯性脂肪肝, 还是脂肪性肝炎, 都是可以治愈的疾病。即使肝病已经发展至终末期, 积极的综合性治疗亦能使患者获益。许多脂肪肝患者治疗后不见好转, 恐怕还是治疗方法不当、治疗时间不够, 或者评价疗效的指标不够合理所致。

### 参考文献:

- [1]中华医学会肝病学会脂肪肝和酒精性肝病学组, 中国医师协会脂肪性肝病专家委员会, 范建高等. 非酒精性脂肪性肝病防治指南(2018 年更新版)[J]. 实用肝脏病杂志, 2018, 21(02): 30-39.
- [2]吴焯, 陈亮, 余照敏, 等. 运动对非酒精性脂肪性肝病防治效果的 meta 分析[J]. 福建体育科技, 2020, 39(06): 1-8.
- [3]周焰, 管孟芹. 脂肪肝与高血压病、高脂血症、糖尿病以及体重指数相关性分析[J]. 现代消化及介入诊疗, 2017, 22(03): 382-384.
- [4]张伟, 施军平. 创建 MAFLD 防治新模式, 合力推进分层全程管理[J]. 实用肝脏病杂志, 2020, 23(05): 609-611.
- [5]宋怀宇. 健康教育和健康促进在脂肪肝防治中的作用[J]. 实用肝脏病杂志, 2020, 23(05): 619-621.