

我国患脂肪肝人数超过2亿,非酒精性脂肪肝疾病已成我国居民第一大肝脏疾病

甩掉脂肪肝,从健康生活方式开始

养生关注

■ 闻唱

《2019年中国肿瘤登记年报》显示,中国患脂肪肝人数已超过2亿。更有数据统计显示,2020年包括慢性肝炎、脂肪肝和肝硬化在内,中国慢性肝病患者人数可能超过4.47亿。专家指出,目前我国脂肪肝患病率已达25%以上,并且还在逐年增加,NAFLD(非酒精性脂肪肝疾病)已取代病毒性肝炎成为我国居民第一大肝脏疾病。

肝脏作为人体重要器官,具有解毒、代谢、造血、储血等生理功能。3月18日是全国爱肝日,今年的主题是“全民参与、主动筛查、规范诊疗、治愈肝炎”。国家卫健委近日发布的《原发性肝癌诊疗指南(2022年版)》显示,原发性肝癌是中国第4位常见恶性肿瘤及第2位肿瘤致死病因,我国每年肝癌新发病例占全球的55.4%,死亡病例占全球的53.9%,其中肝细胞癌占85%—90%。而近年来我国NAFLD引起的肝癌发病率一直在攀升,NAFLD包括非酒精性脂肪肝、单纯性脂肪变性以及非酒精性脂肪性肝炎,后者可发展为肝硬化甚至肝癌。专家提醒,养肝护肝重在平时养成健康生活方式。

脂肪不是肝脏的敌人,肝脏健康离不开蛋白质、糖、维生素等三类营养

医生常说:十年脂肪肝,十年肝硬化,十年肝癌。可见脂肪肝是导致肝癌的重要因素之一。NAFLD是由代谢综合征驱动,与肥胖、胰岛素抵抗和高脂血症有关,而肥胖和胰岛素抵抗导致慢性炎症、脂质代谢改变并促进肝细胞癌的发生发展。有研究分析,预计到2030年,中国、法国、德国、意大利、日本、西班牙、英国和美国的NAFLD患病率将增加至56%。

NAFLD通常都被认为与肥胖有关,但近期发表在《柳叶刀-胃肠病学和肝病学》上的一项系统评价和荟萃分析发现,有四成脂肪肝患者都不胖,且并发症还不少。该研究通过对24个国家或地区的93项研究、共覆盖1057.6万受试者的数据分析发现,全球脂肪肝患者约40%属于非肥胖人群,近1/5还是瘦子。由此可见,无论胖瘦,都有可能成为脂肪肝患者。

脂肪肝到底是什么?目前,医学界对于脂肪肝分型有一定标准,轻型:指脂肪占肝重量的5%—10%;中型:指脂肪占肝重量的10%—25%;可见肝组织炎症及纤维化;重型:指脂肪占肝重量的25%以上。

中国疾控中心专家3月18日在其官微发文指出,脂肪并不是肝脏的敌人,不管有没有脂肪肝,脂肪都是肝脏必不可缺的营养,少了它肝脏就没法正常工作。比如,有些人查出脂肪肝后就只吃蔬菜和水果,这是很大的误区,即使得了脂肪肝也不用彻底与肉类告别。要养肝护肝,每天吃的食物中,脂肪和蛋白质比例最好分别占20%,剩下的60%应为碳水化合物(主食)等。肝脏虽然需要脂肪,但也不代表需要过多的脂肪,所以瘦肉、低脂牛奶、虾等低脂食物应是首选。

中国疾控中心专家还提醒,爱护肝脏,在日常饮食上还需适当补充三类营养物质:
蛋白质:能修复肝脏。鸡蛋、豆腐、牛奶、鱼、鸡肉、芝麻、松子等“高蛋白、低热量”食物,是肝脏的最爱。这些食物中丰富的蛋白质就像肝脏的“维修工”,能起到修复肝细胞、促进肝细胞再生的作用。

糖:是保护肝脏重要物质。每克葡萄糖能提供人体所需能量70%左右,如果一个人长时间处于缺乏能量状态,就会影响肝脏功能。糖还能合成肝糖原储存在肝脏中,可防止摄入体内的毒素对肝细胞的损害。

除糖尿病患者外,普通人可按体重计算自己每天应吃多少糖。一般每公斤体重摄取1克糖,60公斤重的成年人每天可摄取的糖不应超过60克。一般来说,糖类主要来源有米饭、面食、白糖、蜂蜜、果汁、水果等,如一大勺果酱约含糖15克,1

罐可乐约含糖37克,3小块巧克力约含糖9克,1只蛋卷冰激凌约含糖10克。

维生素A:可护肝抗肝癌。肝脏是人体储存维生素的“仓库”,当肝脏受损时,“仓库”储存维生素能力也会下降。研究表明,维生素A能保护肝脏,阻止和抑制肝脏中癌细胞的增生,能使正常组织恢复功能,还能帮助化疗病人降低癌症复发率。

人体每天需要摄入的维生素A为:男性800微克,女性750微克。每天食用一根胡萝卜、65克鸡肝、200克金枪鱼罐头或一杯牛奶就可满足,番茄、胡萝卜、菠菜、动物肝脏、鱼肝油及乳制品中也含有大量维生素A。

B族维生素:是肝脏“加油站”。B族维生素就像体内的“油库”,能加速物质代谢,让它们转化成能量,不仅能给肝脏“加油”,还能修复肝功能、防止肝脂肪变性,预防脂肪肝。

由于B族维生素可溶于水,在体内滞留时间只有几小时,因此必须每天都要补充。已患有肝病的人,每天摄入量应在10毫克—30毫克之间,最高不能超过30毫克。猪肉、黄豆、大米、香菇等食物中含有丰富的B族维生素,也可适当选择一些B族维生素补充剂,特别是爱喝酒的人。

脂肪肝可“吃出来”也能“吃回去”,护肝应养成健康生活方式

有研究表明,体重减轻10%或更多,可在90%的患者中改善非酒精性脂肪肝,在45%的患者中减轻纤维化。绝大多数脂肪肝,通过合理的饮食控制和运动调整,都是可逆转甚至完全康复的。

原中国人民解放军联勤保障部队第九〇三医院主管营养师卞月梅在临床营养网上撰文指出,单纯的轻、中度脂肪肝一般不需药物治疗,配合健康的生活方式即可恢复。

卞月梅表示,如果在思想上重视、行为上改变,脂肪肝在早期是完全可以逆转的。养肝护肝,并不需要吃多么昂贵的保健品和药物,只需在日常生活中给肝脏提供一个“舒适”环境,要重视饮食和养成健康生活习惯。

1.禁酒。不管是哪一种脂肪肝都要禁酒,尤其是酒精性脂肪肝患者。研究表明,酒精性脂肪肝患者禁酒后4—6周,可使肝内沉积的脂肪减少至正常。

2.减肥。脂肪肝属于一种“富贵病”,肚子大、腰围粗、爱吃大鱼大肉、爱点外卖、爱吃各类果脯蜜饯或零食、饭后边喝茶边躺沙发等人群,更容易患脂肪肝。但减肥是个长期工程,千万不要盲目节食,以免导致蛋白质及微量元素摄入不足而危害健康。

3.主食“糙”一点。如果没有慢性胃肠道疾病或肝硬化,平时不妨多吃点粗粮,比如燕麦、玉米、红豆、绿豆、鹰嘴豆、红薯、紫薯、地瓜等,这样整体饱腹感更强,对血糖影响更小,且含有更多矿物质及维生素。

4.多吃膳食纤维。可以多吃蔬菜、水果、菌藻类等食物,其中的膳食纤维可辅助降血脂、降血糖,控制体重,提高饱腹感,帮助肝功能修复。

5.戒零食。奶茶、糕点、蔗糖、糖果、果脯蜜饯、蛋黄派、榴莲酥、奶油蛋糕……你能想象的比较“甜蜜”的零食往往都是“糖衣炮弹”,对血糖、血脂影响很大,建议戒掉。

6.常吃消脂类食物。海带、小米、芝麻、油菜等含有促进磷脂合成的有效物质,乌龙茶、龙井茶、香菇、马兰、山楂、木耳等也有一定调脂作用。

7.口味清淡,避免摄入过多主食。平时少吃辛辣刺激性食物,如辣椒、咖喱、胡椒粉等;尽量避免在外就餐或经常点外卖;饭店点餐时要清淡,比如选择清蒸鲈鱼比煎鱼更好,凉拌茄子比油焖茄子更好,魔芋粉比土豆粉更好等。

8.适当运动。千万不要吃饱了就想睡,每天应坚持中等强度的运动,每周5次,累计锻炼时间150min;做有氧运动20min,每周3次;同时做8—10组抗阻训练,每周2次,可以更有效地增肌减脂。

卞月梅提醒,什么样的饮食习惯和生活方式将会导致什么样的身体状况,所以坚持均衡饮食、适量运动,保持合理体重、规律作息,你的肝脏才能愈发出朝气和活力,才可彻底摆脱脂肪肝。



春季养肝,做好5件事

春季万物复苏,由寒变暖,正是养肝、护肝的好时节。

充足睡眠。睡眠过程中人体会进入自我修复模式,经常熬夜导致睡眠不足,身体抵抗力就会下降,会影响肝脏夜间自我修复。建议青少年和中年人每天需睡足8小时;60岁以上老年人应睡7小时左右;80岁以上老年人应睡8到9小时;体弱多病者可适当增加睡眠时间。

尽早戒酒。酒精对肝脏的损害非常明确,长期过度饮酒,通过乙醇本身和它的衍生物乙醛可使肝细胞反复发生脂肪变性、坏死和再生,而导致酒精性肝病(酒精性脂肪肝、酒精性肝炎和酒精性肝硬化),甚至发展成肝癌。

保护眼睛。中医讲肝藏血、开窍于目,眼睛健康与肝脏功能息息相关。长期使用电脑、看电视、看手机或长时间看书,都会造成用眼过度。“久视伤血”,很

容易使肝血不足。对于需长时间面对电脑工作的人来说,工作一段时间后,应当适当休息一下眼睛,可通过闭目养神、远眺、做眼保健操等方式缓解视觉疲劳,达到养肝目的。

合理搭配饮食。黄曲霉素可诱发肝癌,霉变的大米、花生和瓜子都含有较多黄曲霉素,不要吃这类食物。此外,要合理饮食,挑食、少食也难逃脂肪肝。胡萝卜、大蒜、菠菜、西兰花、包菜、空心菜、木耳、芥菜、蘑菇、百合等蔬菜营养丰富,可滋补肝脏,建议适量食用。

心态平和。现代社会竞争压力大,人们容易悲观、愤怒、焦虑、抑郁,这些负面情绪都会伤肝。中医认为,容易生闷气的人常肝气郁结,易怒者则肝气横逆、肝阳上亢,这两类不良情绪都会伤肝。

(胡珍)

养生新鲜报

睡眠充足有益减肥

近期,美国芝加哥大学医学中心研究小组在《美国医学会内科学杂志》发表的一项研究表明,通过延长睡眠时间的干预,可减少每日卡路里的摄入量。

研究小组以80名年龄21—40岁、体重指数25.0—29.9、习惯性睡眠时间少于6.5小时的成年人作为对象,分为延长睡眠组(以睡眠时间延长至8.5小时为目标)和习惯睡眠组(即保持以往睡眠习惯的对照组)进行6年追踪。结果表明,与对照组相比,延长睡眠组(平均睡眠时间每晚增加1.2小时)每天平均卡路里摄入量减少270大卡,若能长期保持下去,3年期间体重可减少12公斤左右。(夏晋)

多吃大豆饮食或可改善脱发

香港中文大学黄秀娟团队于近期发表的一项新研究表明,大豆的营养成分与头发重合度高,不仅对肠道菌群有改善作用,也有利于头发的生长。

在这项新研究中,研究人员同时在标准饲料喂养的小鼠和无大豆饮食喂养的小鼠中,同时添加一种可导致小鼠脱毛的食品添加剂聚山梨酯(P80)。结果,缺乏大豆饮食的小鼠脱毛了,并伴有大面积斑秃;而用标准饲料喂养且补充乳化剂的小鼠,则未有脱毛现象。

研究人员表示,P80会促进降解黏蛋白的细菌定植,抑制长双歧杆菌的生长,使得肠道菌群遭到破坏,进而减弱膳食中植酸的保护作用,加剧脱发。由于植酸来源于大豆和坚果,因此,缺乏大豆的饮食可能会减少植酸的天然供应,也因此可能导致脱发。(禹建)

经常吃咖喱饭有助降“三高”

韩国某大学一个研究小组近日在《糖尿病与代谢综合征》杂志在线发表的学术论文报告,食用咖喱饭可降低“三高”的发病风险。

研究小组收集17625名18岁以上人群的相关数据,分析和研究咖喱饭的消费与心血管疾病、II型糖尿病、抑郁症等发病关系。结果表明,与咖喱饭消费少的人相比,咖喱饭消费多的人甘油三酯降低11%、糖化血红蛋白降低19%、血糖降低14%;同时,高血压风险降低12%、II型糖尿病风险降低18%、抑郁症风险降低18%,均较为显著。并且,将咖喱饭的消费量按计量方法进行计算,这些结果都相同,都有较好效果。(夏晋)

健康在行动

首儿所开设北京首个互联网医联体联合门诊

近日,首都儿科研究所开设了北京首个互联网医联体联合门诊。医生在给予详细的诊疗计划后,护士会有针对性地对患儿的用药、饮食、喂养、行为等具体问题指导,同时开展有效的健康宣教。这种全方位、多层次的医疗护理服务一经“上线”,就得到了家长朋友的认可和欢迎。

据悉,首儿所互联网诊疗自2020年6月开诊后,患者已达23万余人,其中0—1岁患儿占比近33%,成为线上诊疗的主要群体。“一方面,新手父母缺乏科学养育孩子的经验,另一方面,他们更容易接受互联网诊疗的新模式。”首儿所互联网医疗办公室主任闫雪表示,在互联网医院近两年运营过程中,发现大多数家长在病情诊疗后,都会咨询儿童喂养、日常照护等问题,这是儿科医院鲜明的特点,也是家长的迫切需求。

未来,首儿所将在全院范围内推行互联网医联体联合门诊,安排高年资中高级及以上职称的专家、护士出诊,帮助家长解决孩子养育过程中的问题与困扰,满足多样性的医联体诊疗需求。(耿兴敏)

儿童保健

孩子咳嗽,饮食应“三宜三忌”

■ 北京大学首钢医院 吴琨

冬春之交,气温变化多端,感冒、咳嗽也成了儿科最常见的就诊原因。孩子咳嗽期间,日常饮食也需特别注意,饮食应以清淡、易消化为主,即“三宜三忌”。

宜多喝水。水可在一定程度上稀释呼吸道分泌物,利于孩子咳出痰液。平时一定要让孩子多喝水,首选温开水。1岁以上孩子,可喝一些添加蜂蜜的温开水,有止咳润喉作用。

宜喝山药粥。山药具有健脾养胃、益肺止咳的功效。孩子咳嗽了,可煮点

山药粥,山药可切成块状或片状,米可选择大米、小米或粳米,粥煮好之后再搅拌下即可。

宜食清淡食物。咳嗽期间,孩子消化功能有所减弱,会出现不同程度的食欲下降,吃清淡食物不会加重肠胃负担。清淡食物指的是少油、少糖、少盐、不辛辣的饮食,包括粥、清汤、蔬菜等。咳嗽期间还可给孩子吃苹果、梨等,也可把水果蒸熟后给孩子吃,避免生冷水果刺激孩子的肠胃引起腹泻,但都应选择应季水果。

忌寒凉食物。孩子咳嗽时,一定不要食用寒凉食物如冷饮等,以免出现肺

气闭塞,导致治疗效果受影响或病情加重。

忌油腻辛辣。油腻辛辣食物会导致患儿咳嗽症状更严重,也会导致痰液增加,且痰液较为黏稠不易咳出。另外,油腻辛辣食物也不利于消化,对孩子虚弱胃肠道并不适宜。

忌鱼腥蟹蟹。鱼腥类食物有一种特有的腥味,会对患儿呼吸道产生刺激,导致咳嗽症状加重,痰液变多,不利于治疗。海鲜类食物也会让一些过敏体质孩子食用后发生过敏反应,对于一些过敏性咳嗽的孩子来说,就是雪上加霜。

