

中西医结合，快速逆转脂肪肝

◎上海市松江区中山社区卫生服务中心 金巧倩

提到脂肪肝，很多人的第一反应都是“喝酒喝出来的”，但事实却并非如此。有一种与酒精毫无关联的脂肪肝，正悄然成为高发的健康隐患，它就是非酒精性脂肪肝。值得警惕的是，它不只是肝脏的局部病变，更是一种累及全身代谢系统的慢性疾病，早期几乎没有明显症状，后期却会逐步加重，还可能引发多种严重并发症。但不少人在体检中发现它后仍未引起足够的重视，或者不知如何应对。

非酒精性脂肪肝，顾名思义就是“不喝酒也会得的脂肪肝”。从医学角度来说，它是指排除酒精摄入、病毒性肝炎等其他明确致病因素后，肝脏内脂肪占比超过5%，或肝细胞脂肪变性比例超过50%时，引发的一系列肝脏病变的总称。肝脏作为人体的“代谢中枢”和“解毒工厂”，主要负责运化、代谢脂肪和糖分，排出体内代谢废物。如果日常饮食中脂肪、糖分摄入过多，或者身体自身代谢功能失调，这些没被及时代谢的“营养垃圾”就会在肝脏内持续堆积，久而久之，就形成了非酒精性脂肪肝。它的隐蔽性极强，大多数人都是在体检做B超检查时，才发现自己的肝脏已经堆积了脂肪。但大家千万不能忽视它——若长期不干预，它会从单纯的脂肪堆积，逐步发展为肝炎、肝纤维化，严重时还会导致肝硬化、肝癌，同时牵连全身代谢系统，威胁整体健康。

非酒精性脂肪肝的发病，和个人体质、生活习惯、基础健康状况密切相关，以下几类人群尤其需要提高警惕。腹型肥胖者，即男性腰围 $\geq 90\text{cm}$ 、女性腰围 $\geq 85\text{cm}$ ，即便整体体重不超标，腹部堆积的内脏脂肪也会加重肝脏负担，诱发脂肪沉积；饮食不规律、暴饮暴食者，长期吃高油、高糖、高盐食物，经常熬夜吃夜宵，多余的热量会转化为脂肪，加重肝脏代谢压力；长期久坐、缺乏运动者，身体代谢速率变慢，脂肪无法及时排出，会加重肝脏代谢紊乱；患有糖尿病、高血压、血脂异常且指标控制不佳者，代谢紊乱会加剧，患病概率会显著升高；此外，长期熬夜、压力过大、情绪失调，或者有脂肪肝家族遗传史的人，患病风险也会比普通人高。

虽然非酒精性脂肪肝早期没有明显的特异性症状，但身体发出的一些细微信号，能帮助我们早发

现、早干预。比如经常神疲乏力，即便睡够了觉，也依然浑身倦怠、提不起精神，这是因为肝脏代谢异常，无法正常为身体提供能量；还有肋肋不适，在右上腹（肝脏所在位置）偶尔会出现隐痛、胀痛或沉重感，尤其是吃了油腻食物后，这种不适感可能会加重；另外，体重莫名增加且以腹部肥胖为主、面色暗沉发黄、晨起口苦口黏、大便黏滞不爽等，也可能是脂肪肝的信号，这类表现多见于痰湿内蕴、脾胃失调的人群。在此特别提醒大家，精准诊断还需依靠专业手段，定期做肝脏B超、肝功能检查，必要时结合肝脏弹性检测，才能及时发现，有效规避衍生疾病。

目前，西医对非酒精性脂肪肝没有特效治疗药物，核心诊疗原则是“对症干预、延缓病情进展、预防衍生疾病”，重点围绕改善代谢、保护肝细胞、控制基础病展开。对于合并糖尿病、高血压、血