



CAMFiC

societat catalana de medicina
familiar i comunitària

脂肪肝

肝脏有助于消化食物、储存营养和排除毒素。脂肪肝是由于肝脏内脂肪堆积过多引起的。在我们周围的环境中，约有30%的成年人受到脂肪肝的影响。

脂肪肝的成因是什么？

最常见的两种类型是酒精性脂肪肝和代谢性或非酒精性脂肪肝。

酒精性脂肪肝出现在**饮酒量**超过建议限度的人群中。

代谢性脂肪肝通常是由高脂肪和高糖饮食、久坐不动、**超重**（尤其是腹部肥胖）、高血压、甘油三酯升高、胆固醇升高或血糖升高引起的。当同时患有**肥胖和糖尿病**，它的风险会大大增加。它也可能是由于遗传原因或与其它健康问题（如睡眠呼吸暂停、多囊卵巢综合症、银屑病、甲状腺功能减退等）相关。因此，苗条的人也可能受到影响。

它会引起什么不适？

脂肪肝通常不会引起不适。如果肝脏非常大或有炎症，可能会导致疲劳、不适感、沉重感、右上腹部疼痛或腹部胀大。如果出现肝硬化，可能会导致腹部皮肤下静脉扩张、男性胸部增大、手掌发红以及皮肤或眼睛发黄。

有哪些并发症？

脂肪的积聚可能会引起肝脏炎症，如果炎症持续，会导致纤维化。有时，会发展为肝硬化，需要进行肝移植，或者可能发展为癌症。

酒精性脂肪肝如果不戒酒，通常会发展为肝硬化。

代谢性脂肪肝通常与心血管问题相关。少数患者可能会出现某种程度的肝纤维化，极少数情况下可能会发展为肝硬化。

如何诊断？

当出现肝功能检查异常或有风险因素（如饮酒、糖尿病或肥胖）时，通常会怀疑患有脂肪肝。可以通过血液分析、症状和体检来评估患脂肪肝或纤维化的风险。**腹部超声检查**有助于诊断。此外，检测纤维化的方法包括一种无创检测，即瞬时弹性成像（FibroScan®）。肝脏活检可以检测脂肪、炎症和纤维化，但并非总是必要的。

治疗方法是什么？

健康的生活方式可以抑制并可能逆转脂肪肝：

- 戒除所有种类的酒精饮料。
- 如果您**超重**或肥胖，请减重（减重5%可抑制疾病，减重10%可能逆转疾病）。
- 遵循**地中海饮食**：增加水果、蔬菜和富含维生素A、C、E、硒和Omega-3脂肪酸（如深海鱼类、西红柿、菠菜、西兰花、辣椒、坚果、鳄梨）食物的摄入。只适量使用初榨橄榄油。
- 避免糖类（白糖、红糖、巧克力、含糖饮料、蜂蜜、冰淇淋等）和饱和脂肪（红肉、香肠、黄油、奶油等）。也要避免含糖和不含糖的碳酸饮料（它们含有大量果糖）。
- 减少**久坐**时间。定期**锻炼**，每周150到180分钟。



- 控制好**糖尿病**和**高血压**，降低**胆固醇**和甘油三酯。
- 避免服用可能损害肝脏的药物。
- 接种**甲型和乙型肝炎疫苗**有助于保护肝脏。

保持饮食和运动的改变，因为疾病可能复发。