

脂肪肝防治指南 解读

医学科普 李艳鸣

近年来,脂肪肝的患病率不断攀升,已成为全球第一大肝脏疾病。经过长达9个月的精心准备,由中华医学会肝病学会脂肪肝和酒精性肝病学组、中国医师协会脂肪肝专家委员会共同编制的中国首部科普版《脂肪肝防治指南》,前不久在上海正式发布。最近,多位知名肝病专家,通过多种形式,向公众介绍赶走脂肪肝的小知识。

两类脂肪肝你了解吗?

中华医学会肝病学会脂肪肝和酒精性肝病学组名誉会长曾民德教授透露,在一项涵盖全球6个国家和地区、3万余名非肝病专科医生参与的调查中,竟然有超过60%的医生不了解脂肪肝的危险因素,70%的医生过度依赖转氨酶检查数据。

上海市医学会肝病分会主任委员范建高教授介绍了酒精性肝病和非酒精性脂肪性肝病的不同临床表现——

酒精性肝病

酒精可引起严重的肝脏损伤,但有时可以没有任何肝病相关症状和体征。部分患者是通过健康体检,或因肺炎、肋骨骨折、脑损伤,以及其他器官的酒精性损害(如胰腺、心脏、脑、周围神经等)就诊时,被偶然发现。

酒精性肝病可分为几个发展阶段:初期为酒精性脂肪肝,继而逐渐发展为酒精性肝炎、酒精性肝纤维化和酒精性肝硬化。一般情况下,酒精性脂肪肝患者症状较轻,酒精性肝炎和酒精性肝硬化患者症状较重。酒精性肝炎是酒精性肝病活动期的表现,可发生在酒精性肝病的任一阶段。值得

注意的是,约20%的酒精性肝炎患者即使戒酒,肝病仍有可能继续发展,最终发生肝硬化;酒精性肝硬化患者发生肝癌的风险很高,一旦发生肝硬化,即使戒酒,往往也不能完全防止肝癌的发生。此外,酒精性肝病还可有酒精依赖、酒精戒断,以及各种维生素缺乏的表现,如末梢神经炎、口角炎、舌炎、皮肤淤斑等,亦可因大量饮酒而猝死。

非酒精性脂肪性肝病

非酒精性脂肪性肝病是体重超重和内脏型肥胖累及肝脏的表现,80%~90%的患者处于单纯性脂肪肝阶段。

大多数非酒精性脂肪性肝病无肝病症状,多在常规体检中因肝功能异常、肝脏肿大,或肝脏超声检查提示“明亮肝”而被偶然发现。约36%的非酒精性脂肪性肝炎患者有乏力、右上腹不适、睡眠障碍等症状。

一般来说,非酒精性单纯性脂肪肝患者的肝病进展缓慢,10~20年内发生肝硬化的比例很低,仅为0.6%~3%;而非酒精性脂肪性肝炎患者10~15年内

不良生活方式是主要原因

是多方面的,而不健康的生活方式是主要原因。要防治脂肪肝,必须注意以下几点——

改变不合理的膳食结构

随着经济的发展,我国居民膳食结构和营养组成发生了明显变化,表现为粮食消耗量呈下降趋势,动物性食物消耗量成倍增长。高脂肪、高热量食品(包括含糖饮料)消耗过多与肥胖症和脂肪肝关系密切。

改变不良的饮食习惯

过量进食、吃零食、喜甜食和荤食、常吃夜宵,以及不吃早餐等不良饮食习惯,为肥胖和脂肪肝的发病提供了条件。与同等热量的早餐或午餐相比,一顿丰盛的晚餐更容易导致肥胖和脂肪肝。

改变多坐少动的生活方式

绝大多数脂肪肝患者习惯久坐,有些患者甚至从不参加体育运动。而人体主要通过体力活动

脂肪肝防治知识亟待普及

面对脂肪肝高发的严峻挑战,中华医学会肝病学会于2001年成立了脂肪肝和酒精性肝病学组。2006年,我国率先发布了《酒精性肝病诊疗指南》和《非酒精性脂肪性肝病诊疗指南》,并于2010年更新再版。这些指南在全国的推广与实施,对规范临床医生的诊疗行为、提高我国脂肪肝诊治水平,发挥了巨大的作用。

“现有的诊疗指南专业性太强,普通群众甚至非肝病专业的医务人员都难以看懂。”范建高表示:“由于脂肪肝患者众多,无法保证专科医生能够与

每一位患者面对面充分交流,随着我国脂肪肝的患病率不断攀高,不少患者的病情越来越重,一些虚假广告和“江湖郎中”也由此产生。”

有鉴于此,由范建高和庄辉牵头,中华医学会肝病学会脂肪肝和酒精性肝病学组、中国医师协会脂肪肝专家委员会共同编制了《中国脂肪肝防治指南(科普版)》。

范建高介绍,全书基于我国和欧美国家、国际权威机构颁布的脂肪肝及相关疾病的诊疗指南,用深入浅出、图文并茂的形式,系统介绍了非酒精

肝硬化的发生率高达15%~25%;非酒精性脂肪性肝硬化多发生在65岁以上的老年人群中,其中40%~62%的人在5~7年内出现并发症,如肝细胞癌等。非酒精性脂肪性肝病患者的预期寿命缩短,主要死亡原因为心血管疾病和恶性肿瘤。肝癌和肝衰竭等并发症,主要发生在脂肪性肝炎、特别是脂肪性肝硬化的患者中。

范建高特别提醒,脂肪肝是全身疾病累及肝脏的一种病理改变,其危害不仅仅限于肝脏,有时“无症状”不代表“病变轻”。他表示,与大多数其他慢性肝病一样,慢性脂肪肝患者的临床表现与其肝脏组织学改变的相关性较差。有些患者即使已发生脂肪性肝炎甚至肝硬化,症状仍可不明显。因此,B超检查提示脂肪肝浸润者,应及时去医院接受进一步检查,明确脂肪肝的病因及可能并存的其他疾病,不能仅根据临床表现来判断脂肪肝的程度,以及是否并发脂肪性肝炎或肝硬化。在慢性脂肪肝的某一阶段,没有肝病症状并不表示预后良好,因为许多脂肪性肝硬化和肝细胞癌患者在肝功能衰竭和门脉高压并发症发生之前,临床反映往往呈良性。

消耗多余热量,没有被消耗的热量会转化为脂肪储存。在肥胖的形成原因中,活动过少通常比摄食过多更重要。当脂肪沉积于皮下时,表现为肥胖;当脂肪堆积在肝脏时,就出现了脂肪肝。

避免酒精滥用

近30年来,中国居民酒类产品的消费量增长迅速,我国现已成为全球酒精消耗量最大的国家之一。当前,我国习惯性饮酒者数量不断增多,儿童和青少年饮酒也不少见,人均酒精消耗量逐年增加。虽然少量饮酒并不增加脂肪肝的发病率,但过量饮酒肯定会导致脂肪肝。

注意遗传易感性

有肥胖症、糖尿病、高脂血症、高血压、冠心病、脑卒中,以及脂肪肝家族史者,容易发生脂肪肝。家族中有上述疾病的成员越多,特别是母亲或双亲有上述疾病者,发生脂肪肝的风险越高;发病年龄越小,发病后疾病进展速度越快。

性脂肪性肝病、酒精性肝病,以及儿童脂肪肝和乙型肝炎合并脂肪肝的临床特征、诊断方法、预防与治疗策略,并为广大脂肪肝患者提供了通俗易懂、切实可行的饮食处方、运动处方、心理行为处方和药物处方,旨在引导大众正确面对脂肪肝,科学防治脂肪肝。

范建高称,今后,脂肪肝防治相关专业学组还将在全国开展义诊、公益讲座等脂肪肝防治宣传。

服务台

怎样看高温预警

连日来,中央气象台发布多地高温橙色预警。其中,浙江中西部、江苏中南部、安徽中南部、福建北部、湖北东部、江西中部、湖南南部、重庆等地的部分地区最高气温可达40~41℃。

其实,中央气象台发布高温橙色预警是针对全国的平均状况,各地气象部门还会根据气温实际状况更新高温预警信号。例如,2016年7月23日14时3分,上海中心城区徐家汇站气温达40℃,因此,上海中心气象台14时10分发布高温红色预警信号。

作为气象灾害预警信号的一种,高温预警信号分三级,分别以黄色、橙色、红色表示。其中,高温黄色预警信号的含义是连续三天日最高气温将在35℃以上;高温橙色预警信号的含义是天气炎热,一般指24小时内最高气温将要升至37℃以上;高温红色预警信号的含义是天气酷热,一般指24小时内最高气温将要升到39℃以上。

高温天气下容易出现安全事故。这首先与人有关系:天气炎热,劳动者容易疲倦,思想不集中,操作容易出现失误。其次,与设备有关系:高温天气下设备温度一般会更高,很容易造成设备损坏,特别是电机、高速转动等本身工作就发热的设备,容易因机器出现故障而诱发各类安全事故。

高温还容易诱发许多其他事故。例如,高温天气下因空调等电器使用量大增,从而导致电量负荷过高而易诱发火灾;又比如,某些食品、药品,因为高温而导致变质,最终引发食品药品方面的安全事故。

前几天,笔者收到市消防支队发来的一条安全提醒短信:“各位车主,夏季天气炎热,车辆自燃高发,请行驶前仔细检查车辆状况,防止行驶途中起火自燃,随车常备灭火器,确保灭火器能够正常使用,发生自燃后不要惊慌,尽快将车停靠在安全位置再施救,及时拨打119报警”。这样的提醒非常及时,也很有必要。

不仅是消防部门,各级安全生产管理部门也要做好高温安全隐患的排查工作,通过各种渠道发布警示信息,力争做到防患于未然。

高温除了容易诱发安全事故外,对人的生命健康也具有极大威胁。

印度去年就曾遭遇“热死人”的高温天气,日最高气温竟然达到45~48℃,因高温天气导致的死亡人数超过2400人。今年的“印度热浪”也非常厉害。2016年5月19日,小城珀洛迪竟然达到51℃,是印度有史以来的最高气温纪录。据《印度斯坦时报》报道,高温、干旱天气今年已造成数百人死亡,印度约1/4人口面临食物和饮用水不足。

当然,我国夏季气温没有印度那么高,但这不能成为忽视高温威胁的理由。

所以,当出现高温预警时,用人单位要做好防暑降温工作,尽量避免午后高温时段的安排户外作业,必须进行户外或者高温条件下的作业,则应当采取必要的防护措施;对于劳动者自身而言,一旦高温预警发布,就要特别注意作息时间,保证睡眠,降低室内温度,必要时准备一些常用的防暑降温药品。因此,高温预警不仅是一种气象预警,也是安全、健康预警!

霍寿喜

这里,孩子不再怕打针了



害怕打针是许多人的童年记忆。然而,衢州市柯城区石室乡卫生院进行儿童预防接种的孩子,却可以开心的在候诊区专设的游乐室中玩乐,使这些孩子不再害怕打针。此时的乡卫生院更像儿童游乐园,在美丽、可爱、温暖的环境中,孩子能在打针时还保持像去游乐园一样的放松、愉悦的好心情。同时,儿童预防接种门诊还为抱婴儿家长开辟了哺乳室方便育儿。

吴铁鸣 童剑飞

杭州市科委 杭州10家银行 杭州高科技担保有限公司

联合推出

高新企业 信用贷款

联系电话:
0571-87020963, 81396317
13777404242, 18658868796



详情手机扫描二维码

科技金融新举措
为杭州地区的国家级
高新企业发放纯信用贷款