

健康人生

脂肪肝，簡單來說，就是肝臟裏的脂肪超標。在醫學上，如果肝裏的脂肪超過肝重量的5%，就被稱為脂肪肝。據估計，在大城市裏，每四個成年人中有一個脂肪肝患者。更令人擔憂的是，脂肪肝不止出現在成年人身上，兒童和青少年中有脂肪肝的並不罕見。美國肝臟基金會估計，2%至5%五歲以上的兒童患有脂肪肝，他們幾乎全部超重或者肥胖。輕度脂肪肝一般沒有明顯的症狀，多數人是在體檢中偶然發現的。



脂肪肝是脂肪性肝病 (fatty liver disease, FLD) 的簡稱，又叫肝脂肪變性 (hepatic steatosis, HS)、肝積脂病或肝性肥胖症，是肝臟中積聚過多脂肪的狀態，以含甘油三酸酯的巨液泡形式積聚在肝細胞中，而造成脂肪變性。雖然有不同原因，但一般認為脂肪肝在全世界範圍內都是發生在酗酒 (即酒精性脂肪肝，簡稱酒精肝) 和肥胖 (不管有沒有胰島素抗性；屬於非酒精性脂肪肝) 人群的單一疾病；脂肪肝還與其他影響脂肪代謝的疾病相關。

認識脂肪肝 中醫調治有方



郭岳峰 郭歌 註冊中醫 香港仲景堂中醫綜合診療中心

常見成因

- 1 代謝紊亂。導致脂肪在肝裏過度的積聚。比如肥胖、血糖升高，導致肝臟的脂質含量過多。
- 2 營養不良或酶蛋白、酶缺乏。也可以導致脂質代謝途徑的異常，脂質在肝臟裏的沉積，可以造成脂肪肝。
- 3 長期酗酒。酒精進入人體後，主要在肝臟進行分解代謝，酒精對肝細胞的毒性使肝細胞對脂肪酸的分解和代謝發生障礙，引起肝內脂肪沉積而造成脂肪肝。飲酒越多，脂肪肝也就越嚴重。
- 4 肝臟脂肪合成亢進。糖尿病、肝炎、甲亢、重度貧血等慢性病患者由於胰島素不足，身體對葡萄糖的利用減少，為了補充能量，體內脂肪酸顯著增加，這些脂肪酸不能被充分利用，就會使肝臟的脂肪合成亢進，從而引起脂肪肝。



肥胖會導致肝臟的脂質含量過多。

五大危害

- 1 肝臟脂肪變性。合併炎症和肝細胞損傷，伴或不伴纖維化，可進展為肝硬化、肝衰竭和肝癌。
- 2 嚴重脂肪性肝炎。可出現黃疸、食欲減退、噁心、嘔吐等症狀。部分患者可有肝臟腫大。
- 3 肝硬化轉化為肝癌。脂肪肝病情不加以控制，導致肝臟纖維化產生，就會形成肝硬化，進而增加肝癌的風險。
- 4 引發肝性腦病。肝功能嚴重受損後，如果出現肝硬化失代償，對蛋白質分解能力大大降低，體內太多蛋白游離，會引起腦水腫，引發肝性腦病。
- 5 消化系統異常。脂代謝異常，引起脂肪瀉等。



▲脂肪肝嚴重者或會發展為肝硬化、肝衰竭和肝癌。

診斷治療

當3至6個月的生活方式干預未能改善脂肪肝患者的代謝及心血管危險因素時，建議接受相關藥物減肥、改善胰島素抵抗、降血糖、降血壓和調血脂治療，肝酶持續異常特別是疑似脂肪性肝炎和肝纖維化的時候，則需聯合應用保肝抗炎藥物。然而患者仍需改變不良生活方式並避免選擇可能會增加體重和代謝紊亂的藥物。

脂肪肝可歸屬於中醫「脅痛」「肝着」「痰濁」「癥瘕」「積聚」「痞痞」「肥氣」等範疇。現代醫學治療非酒精性脂肪肝方法主要應用護肝、降酶、降脂、調節免疫等藥物，治療效果欠佳且不良反應大。中醫藥治療非酒精性脂肪肝具有明顯的優勢，尤其對改善臨床症狀及降低不良反應方面具有優勢。

「六法」治療非酒精性脂肪肝

脂肪肝初期多表現為脾虛濕盛，而肝鬱和痰瘀可貫穿該病的各個時期，久病之後才會出現腎虧。本病病機以肝鬱、脾虛、腎虧為核心，氣血津液運化輸布失常，痰濕血瘀蘊結於肝。本病病機複雜，法隨證立，總結出利濕法、化痰法、化瘀法、健脾法、疏肝法、補腎法六條治療非酒精性脂肪肝常用的中醫治療思路與方法。諸法在臨證之時，或者單獨使用，或者兩三種方法聯合使用，堅持以辨證論治為指導原則，取得較好的臨床療效。

此外要注意健康飲食，其中超重、腹型肥胖的患者應當適量減少熱量攝入，提倡低糖低脂飲食。一日三餐定時限量，不喝含糖飲料，不吃深加工食品或夜宵，並根據血壓血糖、血脂、血液、尿酸水平，制定個體化的膳食方案；應當養成良好的運動習慣，力爭做到能站不坐，能走不站，能快不慢。活動時間能長不短，大步快走或騎自行車都是比較好的鍛煉方式，但應注意安全並避免過度勞累，戒煙限酒，少飲濃茶和咖啡，生活規律，避免熬夜。

► 超重、腹型肥胖的患者應當適量減少熱量攝入，提倡低糖低脂飲食。



低GI食品真能有助控糖減肥?

喝飲料要買零糖的，吃零食前先看脂肪的含量，吃飯前計算一下卡路里和GI值……你身邊有沒有這樣的控糖人士？近年來，無糖、零卡、低脂等象徵健康的標籤，越來越多地出現在食品包裝上。從對抗糖尿病、超重/肥胖等慢性病的營養干預方式之一，到減肥健身人士的日常生活方式，在社交平台上，低GI飲食受到不少年輕人的追捧。究竟什麼是「低GI」？吃低GI食品一定可以減肥嗎？

低GI飲食對於控制血糖、血脂、血壓、體重管理以及增強飽腹感、控制炎症反應等方面有積極作用。但使用低GI食材生產製作的食品，不一定就是低GI食品。因為食物的加工方式、烹飪方式都會影響GI值。低GI食品需滿足GI值≤55，指標是以即食狀態下，也就是熟製、沖調、沖泡後的測定結果來計算。

在社交平台上看到，減肥期要吃低GI食品是不少健身博主的建議，甚至還將低GI食品與低熱量畫等號，稱其為減肥食品。那麼，二者是否可以畫等號呢？

其實，大眾對低GI食品存在不少認識誤區，比方「低GI等於低熱量」「吃低GI食品能減肥」的說法，並不完全正確。例如，一些堅果、健康油脂和高脂肪食品可能具有低GI值，但它們的能

量密度較高，攝入過多可能逆反減肥目標。低GI食物只是其升血糖的能力比較差，某些食物可能具有低GI值，但是在攝入過程中沒有控制好總量，就會導致攝入量超過身體消耗，從而導致體重不減反增。因此，GI值只能作為食物選擇的參考因素之一，攝入量、食物搭配和烹飪方式也非常重要。

事實上，儘管低GI食品對於維持穩定血糖、提供長效能量和促進健康有益，但減肥並不僅僅依賴於吃低GI食品。成功的減肥需要綜合考慮熱量攝入與消耗平衡、食物種類、飲食多樣性、飲食質量以及運動，這才是維持體重和身體健康的關鍵。

中新社



▲堅果屬於低GI食物。

何為「低GI」

GI (Glycemic Index)，即「升糖指數」，是一種衡量食物中碳水化合物對血糖影響的指數。它基於食物攝入後血糖水平的變化情況，數值範圍從0到100，低GI即是低血糖生成指數。低GI食物是指含可利用碳水化合物，且血糖生成指數≤55的食品。

簡單來說，它告訴我們吃了某種食物後，血糖會不會迅速飆升。如果一個食物的GI高，就意味着吃了它之後，血糖會迅速升高，然後迅速下降，就像一座小山一樣。而低GI食物就像一座平穩的小坡，吃了之後血糖上升相對較慢，維持時間較長，不會引起急劇的波動。

研究發現：母乳餵養超過三個月可降低兒童哮喘風險

一個國際科研團隊近期在美國《細胞》雜誌上發表論文稱，在嬰兒出生後一年內，母乳餵養超過三個月可使嬰兒消化系統和呼吸道的菌群有序發展，促進呼吸系統健康發育，降低在學齡前階段患哮喘的風險。反之，不足三個月就斷奶會增加兒童在學齡前患上哮喘的風險。

這項新研究由美國紐約大學蘭貢醫療中心和加拿大馬尼托巴大學等機構聯合開展。研究團隊利用加拿大一項大型兒童隊列研究的數據，分析了2000多名兒童在出生後一年內腸道和鼻腔內菌群的構成和變化，以及母乳餵養的詳細情況、母乳的成分等。

在排除母親產前煙霧暴露等多種環境因素後，研究人員確認母乳餵養與嬰兒體內菌群發展密切相關，進而影響着兒童在學齡前階段患哮喘的風險。研究表明，除了構成菌群的細菌種類和數量，嬰兒體內菌群建立的順序和時機對免疫系統發育也很重要，而母乳餵養超過三

個月有助於嬰兒腸道和鼻腔內的菌群逐漸成熟。相反，不足三個月就斷奶會擾亂嬰兒體內菌群發展節奏，並增加學齡前階段患哮喘風險。

胎兒在母體內處於基本無菌的環境，出生過程中才開始接觸細菌，在人生的第一年逐漸發展出成熟的菌群。此前多項研究已發現，嬰兒腸道和呼吸道菌群失平衡會增加哮喘等呼吸疾病風險，但不確定對各種細菌在身體不同部位定植的順序和時間是否有影響。

研究人員介紹說，母乳中的母乳低聚糖等成分只能被某些特定細菌分解，母乳餵養可使嬰兒體內的這些細菌獲得競爭優勢。如果不到三個月就改為配方奶粉餵養，細菌的競爭格局會發生改變，例如活潑瘤胃球菌會提早在腸道中「安家」。此前研究表明這種細菌過度生長會導致免疫失調，增加哮喘等疾病發病風險。

新華社

「好狀態心展花園」

趣趣地 隨着生活水平的提高，民眾對健康也有了更高的要求。近日，上海市民走進「好狀態心展花園」，沉浸式體驗身心聯動的健康生活方式，找到屬於自己的好狀態。

中新社

