



把握春季减重黄金期

逆转脂肪肝 重拾好状态

体检报告单上“脂肪肝”三个字,如今已不再是中老年人的专属标签。加班熬夜、三餐外卖、久坐不动、嗜甜贪酒,再加上节假日期间的高油高糖饮食,越来越多的年轻人、上班族正被脂肪肝悄悄盯上。

据《中国代谢相关(非酒精性)脂肪性肝病防治指南(2024年版)》显示,我国成人脂肪肝患病率高达29.6%,意味着每三人中就有一人患病,患病人数或已超过3.5亿。其中,45岁以下患者占比超60%,青少年病例10年增长2.5倍,已成为全民健康的“隐形杀手”。数据显示,我国肥胖人群中伴有脂肪肝的患者比例高达81.8%。

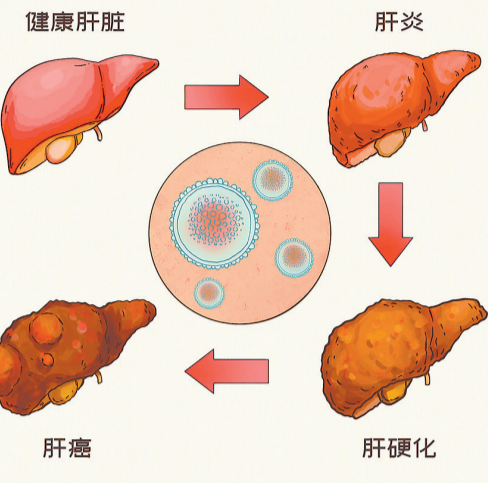
春季是代谢加快的减重黄金期,抓住时机进行科学干预,能让肝脏高效“减负”。本期养生堂邀请福建医科大学附属第二医院肝胆胰外科学科带头人、主任医师王伟,泉州市第一医院科研教学科科长、感染科副主任、副主任医师余雪平为大家提供专业的意见建议,帮助大家科学重拾健康状态。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图



长期熬夜会加剧胰岛素抵抗,加重脂肪肝。

肝炎、肝硬化、肝癌



非酒精性肝损伤阶段



▼酒精会直接损伤肝细胞,阻断脂肪正常代谢。



脂肪肝背后 代谢亮起“红灯”

肝脏是人体脂肪代谢的核心器官,统筹脂肪的消化、吸收、分解与运输。王伟指出,正常情况下,肝脏内脂肪含量仅占肝脏重量的2%—4%,当肝细胞内脂肪堆积超过5%,或显微镜下50%以上肝细胞出现脂肪变性,即可确诊脂肪肝。

脂肪肝是指肝细胞内脂肪堆积过多的病变,高热量饮食、久坐少动、过量饮酒及遗传易感性等都是常见诱因。余雪平提醒,很多人认为脂肪肝是“富贵病”“小病”,无需在意;也有人盲目追求快速“消脂”,反而加重肝脏损伤。脂肪肝是一种循序渐进的“沉默肝病”,初期无明显症状,极易被忽视,长期拖延会引发全身健康危机,不可放任不管。

王伟认为,脂肪肝绝非单纯的肝脏“肥胖”,而是全身代谢紊乱的核心预警信号。堆积的甘油三酯会直接压迫并损伤肝细胞,干扰肝脏代谢、解毒等正常生理功能,进而引发全身代谢失衡。若不及时干预,病情可能演变为肝炎、肝硬化、肝癌,甚至诱发肝癌,同时会大幅提升糖尿病、高血压及心脑血管疾病的发病风险。

不同于欧美人脂肪多分布于四肢,国人脂肪更易囤积在腹部,形成“苹果型身材”。内脏脂肪直接包裹肝脏、胰腺,持续释放炎性物质,加重肝脏代谢负担。数据显示,国内肥胖人群(按BMI定义)的脂肪肝发病率高达81.8%,男性腰围≥90cm、女性腰围≥85cm者,即便体重正常,也属于脂肪肝高危人群。

余雪平介绍,临床将脂肪肝分为非酒精性脂肪肝(代谢相关脂肪性肝病)和酒精性脂肪肝两大类,病因不同,调理核心天差地别。非酒精性脂肪肝占总患病人数80%以上,核心诱因包括胰岛素抵抗、腹型肥胖、久坐少动、高糖高脂饮食、熬夜等,常合并三高、高尿酸,属于代谢紊乱性肝病。酒精性脂肪肝则是长期过量饮酒所致,酒精会直接损伤肝细胞,阻断脂肪正常代谢,诱发脂肪堆积。对于此类患者,戒酒是康复的唯一前提,不戒酒,任何调理都无法起效,病情会持续恶化。此外,药物、营养不良或极速减肥也可能引发继发性脂肪肝,此类病例占比极低,需就医进行针对性干预。

一般而言,腹型肥胖者、久坐上班族、外卖夜宵常客、嗜甜嗜酒人群、熬夜失眠者、三高及高尿酸患者,以及有肝病家族史人群,应每年定期进行肝脏B超与肝功能专项检查。



▲遵循“低脂、低糖、低盐、高膳食纤维”原则,控制总热量、优化饮食结构,为肝细胞修复提供原料。

避开误区 识破“消脂”谎言

大众对脂肪肝的诸多误区,不仅无法逆转病情,还会加重肝脏负担。王伟提醒,有六大误区务必警惕——

误区一:轻度脂肪肝不用管。轻度脂肪肝是逆转黄金期,仅需调整生活方式,3—6个月即可明显改善;拖至中重度出现炎症纤维化,逆转难度陡增,难以完全恢复。

误区二:节食吃素就能快速消脂。过度节食、长期纯素会导致蛋白质摄入不足,肝脏无法合成脂蛋白运输脂肪,反而加重脂肪堆积;每月减重超初始体重5%,或减重速度过快,可能导致营养不良,反而损伤肝细胞,导致转氨酶飙升。

误区三:保肝药、保健品能根治。目前尚无可根治脂肪肝的特效药,盲目服用保健品可能加重肝脏代谢负担。对于肝功能正常者,无需用药,生活方式干预才是核心。

误区四:瘦人不会得脂肪肝。瘦人若存在代谢紊乱、营养不良或胰岛素抵抗等问题,同样会患上隐匿性脂肪肝,这类情况更易被忽视,危害不容小觑。

误区五:只看体重,忽视腰围。体重波动属正常现象,腰围缩小、肝功能好转、血脂平稳,才是脂肪肝逆转的真实信号,切勿被体重秤上的数字绑架。

误区六:戒酒就万事大吉。酒精性脂肪肝须戒酒,但非酒精性脂肪肝与饮酒无关,如果不改变饮食运动习惯,脂肪依旧会持续堆积。



▲脂肪囤积在腹部,易形成“苹果型身材”。

▲通过有规律的有氧运动燃脂和力量训练防反弹,消耗肝内脂肪。

吃动睡测 四招给肝脏“松绑”

春季人体新陈代谢加快,是清除内脏脂肪、逆转脂肪肝的最佳时机。脂肪肝逆转无捷径,核心遵循“管住嘴、迈开腿、睡好觉、科学监测”原则,通过全方位生活干预,修复肝细胞、恢复代谢平衡。

●饮食调理:吃对比吃少更关键

饮食是逆转的核心。余雪平表示,无需极端节食,而应遵循“低脂、低糖、低盐、高膳食纤维”原则,控制总热量、优化饮食结构,足量补充优质蛋白,为肝细胞修复提供原料。



通过全方位生活干预,修复肝细胞、恢复代谢平衡。

控制热量,稳步减重:轻度肥胖者每日热量减少300—500大卡,中度肥胖者减少500—800大卡,每周减重0.5—1kg,3—6个月减重5%—10%为理想速度。减重3%—5%可减少肝内脂肪,减重7%—10%能改善肝细胞炎症,减重10%以上可延缓肝纤维化。

优化主食,严控添加糖:减少白米饭、白面条、糕点等精制碳水,用糙米、燕麦、玉米、薯类替代一半主食;每日添加糖摄入量不超过25g,彻底戒掉奶茶、含糖饮料、甜品,果糖是肝脏合成脂肪的主要原料。

补充优质蛋白:在肾功能正常的前提下,每日按1.2—1.5g/kg体重摄入,优先选深海鱼、去皮鸡胸肉、鸡蛋、低脂牛奶、豆制品,每餐保证20—30g蛋白质,助力肝细胞修复、提升饱腹感。

多菜少果,科学吃油:每日蔬菜摄入量不少于500g,以深绿色叶菜为主;水果控制在200g以内,选蓝莓、柚子等低糖款,拒绝果汁。每日烹调油不超过25g,选橄榄油、菜籽油,远离油炸食品、肥肉,杜绝反式脂肪。

养成好习惯:三餐规律、晚餐七分饱,拒绝睡前加餐;烹饪以蒸、煮、凉拌为主;每日饮水1500—2000ml,以白开水、淡茶水为佳;酒精性脂肪肝患者严格戒酒,非酒精性患者尽量不饮酒。

科学运动:有氧+抗阻,高效燃脂。运动是消耗肝内脂肪、改善胰岛素抵抗的核心方式。王伟提醒,坚持规律适度运动,比高强度剧烈运动更有效。具体可参考以下运动方法——

有氧燃脂:每周3—5次,每次30—60分钟中等强度运动,如快走、慢跑、游泳、骑行,每周累计不少于150分钟,运动时微微出汗即可。

力量训练:每周2—3次力量训练,深蹲、平板支撑、哑铃训练均可。增加肌肉量能提升基础代谢,有研究显示肌肉每多10%,肝脂肪含量可减少15%,有效抑制内脏脂肪囤积。

减少久坐:每久坐1小时,起身活动5—10分钟,日常多走路、多爬楼梯,碎片化运动也能助力脂肪消耗。

肝功能异常、体质虚弱者,从轻度运动开始,循序渐进;运动前后做好热身放松,避免损伤。

作息心态:给肝脏充足修复时间。肝脏也需要休息。余雪平强调,肝脏自我修复、脂肪代谢多在夜间进行,规律作息、平稳情绪,才能稳住代谢节奏。

不要熬夜:每天23点前入睡,保证7—8小时睡眠,23点至凌晨3点是肝脏修复黄金时段,长期熬夜会加剧胰岛素抵抗,加重脂肪肝。

舒缓压力:长期焦虑会导致皮质醇升高,加速腹部、肝脏脂肪堆积,日常通过冥想、散步、听音乐调节情绪,保持肝气舒畅。

尽早戒烟:吸烟会加重肝脏炎症反应,加速血管硬化,进一步扰乱全身代谢,脂肪肝患者需及时戒烟。

科学监测,不拖延不走弯路。王伟认为,多数单纯性脂肪肝,靠生活干预即可逆转,无需用药,但需科学监测,及时调整方案;出现异常务必就医,切勿自行用药。

设定阶段目标:提前记录体重、腰围、BMI、肝功能等基线指标,设定3个月、半年、长期调理目标,每周固定时间空腹称重,精准追踪身体变化。

定期复查:高危人群每年体检一次;脂肪肝患者每3—6个月复查肝脏B超、肝功能、血脂血糖,根据指标灵活调整调理方案。

及时就医:中重度脂肪肝伴转氨酶持续升高、合并三高且指标失控、生活调理半年无改善者,需及时就诊肝病科,在医生指导下用药,严禁轻信偏方、滥用保健品。

春季万物生发,正是调理肝脏、重启代谢的好时机。从调整一餐饮食、坚持一项运动、确保睡眠规律开始,用科学的方式给肝脏减负。养护肝脏,从来都在日常点滴,只要持之以恒,就能逆转脂肪肝,拥抱健康生活。

【本期医学指导】

王伟 医学博士、主任医师、教授、博士生导师,福建医科大学附属第二医院肝胆胰外科学科带头人,美国罗彻斯特大学癌症中心博士后。负责国家自然科学基金面上项目一项,获得省医学科技奖三等奖两项(第一完成人)。中国抗癌协会胰腺癌专业委员会委员,福建省中西医结合学会普外科分会副主任委员,福建省医学会肠外肠内营养学会常务委员和外科分会手术学组副组长等,泉州市抗癌协会胰腺肿瘤专业委员会主任委员。擅长肝胆胰肿瘤和结石的手术治疗,胆道结石各种微创手术、急性重症胰腺炎综合治疗、不能切除肝胆胰肿瘤的粒子植入治疗术等。

余雪平 医学博士、副主任医师、硕士生导师,现任泉州市第一医院科研教学科科长、感染科党支部书记兼副主任,福建省细菌真菌感染病学研究中心主任、国家感染性疾病临床重点建设专科副主任等职务。福建省高层次人才、省“雏鹰计划”青年拔尖人才、省百千万人才省级人选、省青年科技奖及首届安踏科技奖获得者等。长期深耕感染病学、肝病学及新发传染病防治领域,兼具扎实的临床经验与持续的科研创新能力。主持国家自然科学基金3项及省部级课题共15项,5项成果获福建省科技进步奖、福建省医学科技奖等。