

我院脂肪肝管理项目组成立，可为广大受检者提供检后一体化服务！

健康管理中心

2021-05-17原文



**攀枝花市中心医院脂肪肝管理项目组**已正式成立

形成了MDT（多学科诊疗）团队

团队成员由

内分泌专家、肝病专家、健康管理专家等组成

为广大受检者提供检后一体化服务

## 专家组成员介绍

### 徐书涛

营养科主任、主任医师

健康管理中心副主任、技术总监

对各种慢性非传染性疾病如糖尿病、甲亢、脂代谢紊乱等的临床诊治及管理有丰富的经验，同时对各种营养相关性疾病的诊治及管理亦有较深的造诣，熟练掌握临床各科疾病的营养治疗。



### 段磊

主治医师



毕业于西南医科大，医学学士，攀枝花市消化专委会秘书，攀枝花市肝胆专委会委员，现任医院大内科教学秘书，曾在浙江大学附属第一医院感染科进修人工肝技术，擅长各类肝病(代谢性及病毒性)的诊断治疗及人工肝支持系统的运用，擅长消化内镜基础诊疗技术。



## 朱秀云

### 主治医师、健康管理师

擅长：内分泌及代谢性疾病、高血压、高尿酸血症等慢性非传染性疾病的诊治，健康宣教、饮食及运动指导等

## 脂肪肝管理项目组成立背景

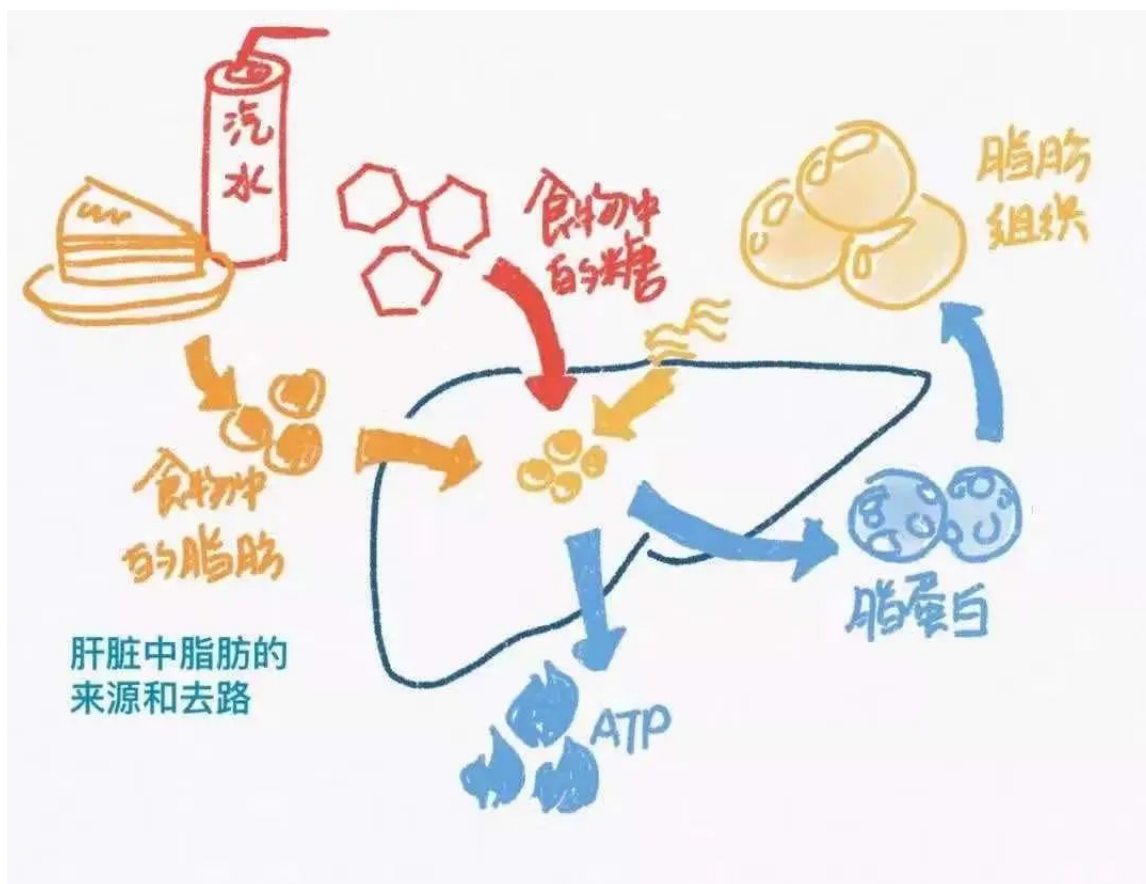
**非酒精性脂肪性肝病（NAFLD）**在全球范围内流行，是目前欧美发达国家终末期肝病、肝细胞癌（HCC）的重要（主要）病因。过去30年，随着中国大陆经济水平的增长，西方化的饮食与生活方式极大地影响了中国人的日常生活模式，肥胖、2型糖尿病、血脂异常和代谢综合症的患病率逐渐增加。中国大陆目前约有2亿4367万NAFLD（非酒精性脂肪肝）患者。专家指出需要改善我国NAFLD的疾病负担，提出中国的全面健康计划，鼓励健康饮食和增加运动。

本项目是由北京亚太肝病技术联盟主办。北京地坛医院肝病中心成军教授团队通过从最初酵母双杂交技术中挖掘到与HCV core核心蛋白相互作用的新基因HCBP6，并通过研究证实了HCBP6在调节肝脏TC（胆固醇）、TG（甘油三酯）以及在糖代谢中的作用，进而筛选出小分子药物PTIB001对高脂饮食诱导的脂肪肝模型的治疗等一系列研究成果，“利沃素”依据2019年国家食药总局颁发的药食同源目录第一批以功能食品先上市。

2020年8月30日，中国脂肪肝数据中心建设平台已给我院授牌，详情可以点击推文↓↓↓

省内外专家齐聚我院共同探讨肝病诊疗和大数据管理

## 1.大家知道什么是脂肪肝吗？



肝脏在脂质储存和代谢中起关键作用。正常人肝脏内脂质含量占肝湿重的3%-5%。当各种因素导致肝细胞内脂质积聚超过肝湿重的5%或以上时（或在组织学上肝细胞50%以上有脂肪变性），称之为脂肪肝。由于各种原因引起的肝细胞弥漫性脂肪变是病理特征中的一种常见的临床综合征。简单地说，就是**肝细胞内堆积了太多的脂肪**，影响了肝脏的正常功能。

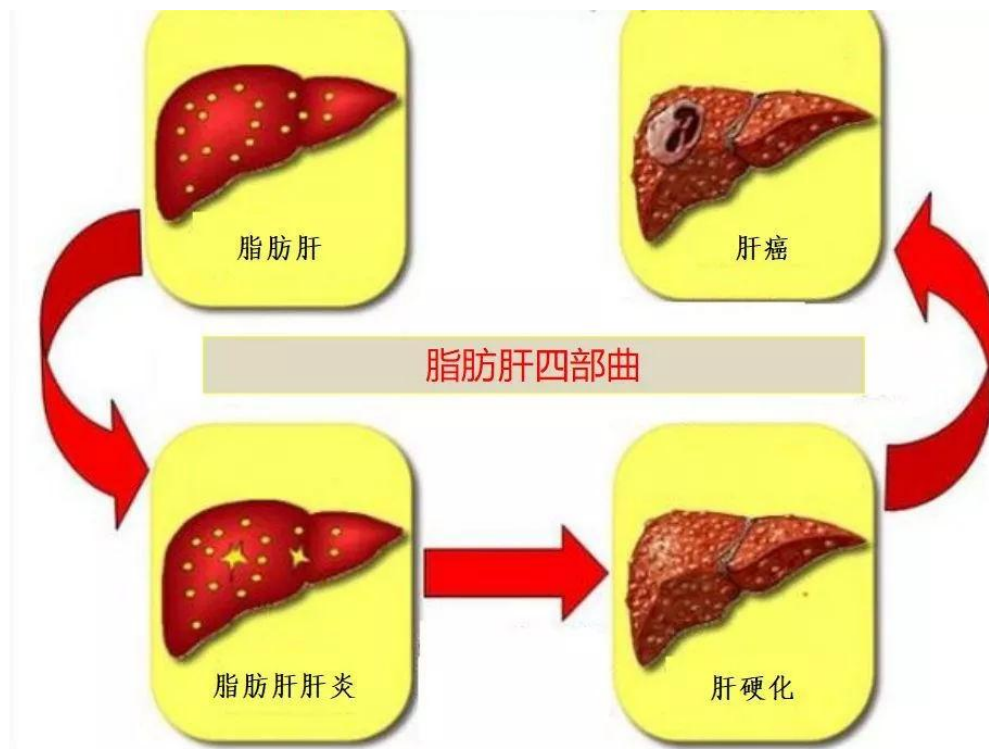
## 2.什么原因会导致脂肪肝？





由于高热量、高脂肪饮食的摄入越来越多，再加上工作压力大，运动却越来越少，使得脂肪肝的发生率明显增加。在我国，肥胖、糖尿病和酒精滥用是目前居民脂肪肝的三大病因，其他病因还有营养不良、快速减肥、内分泌紊乱、药物性肝损害、中毒性肝损害、遗传性疾病、炎症性肠病、胃肠外科手术以后等，当然也有少数脂肪肝原因不明。

### 3.脂肪肝会如何演变？



▲脂肪肝演变过程

单纯性的轻、中度脂肪肝没什么症状，很多人体检出来也没放在心上。虽然病程缓慢，但如果任其发展，那轻度也会变为重度，还可能发展成脂肪性肝炎，进而出现肝纤维化、肝硬化，甚至肝癌等恶性肝病。**另外脂肪肝不仅仅是肝脏的问题，还与多种疾病密切相关。**

## 1

### 可降低机体解毒功能

肝细胞脂肪变性或坏死，降低肝脏的解毒功能，易导致内外毒素滞留。

## 2

### 可影响消化功能

食物的消化离不开胆汁，患了脂肪肝后，脂类代谢障碍，影响到胆汁制造和分泌，进而影响消化系统的功能，引起食欲减退、厌食、吃东西后常感到腹胀恶心等症状。

## 3

### 可诱发心脑血管疾病

脂肪肝患者血液中甘油三酯高，常伴有高血脂血症，血液粘稠度增加，促进动脉粥样硬化的形成，进而易导致高血压、冠心病。

## 4

### 可诱发或加重糖尿病

脂肪肝患者脂代谢失调，会引发和加重糖代谢失调，诱发或加重糖尿病。

### 【我们在日常生活中还存在一些认识误区】

#### 误区（1）：脂肪肝不痛不痒不用管它

脂肪肝最大的危险性恰恰在于不痛不痒。它是潜伏体内、影响健康的“隐形杀手”。

#### 误区（2）：脂肪肝和糖尿病没有关系

其实脂肪肝和糖尿病是难兄难弟。据调查，糖尿病患者50%以上合并患有脂肪肝，脂肪肝合并糖尿病占48%左右，两者互为伴发疾病。

#### 误区（3）：脂肪肝是吃出来的

脂肪肝与吃确实密切相关。不合理的饮食是脂肪肝发病的主要原因，但是脂肪肝也是“熬”出来、“累”出来的。

#### 误区（4）：防治脂肪肝是中年人的事

随着生活水平的提高，饮食结构不合理等因素，小胖墩越来越多，儿童脂肪肝的发病率呈明显上升趋势。

#### 误区（5）：血脂正常不会得脂肪肝

高血脂患者易患脂肪肝不容置疑，但也有近30%的患者血脂不高而单纯的出现脂肪肝，就算血脂正常也要警惕脂肪肝的发生。

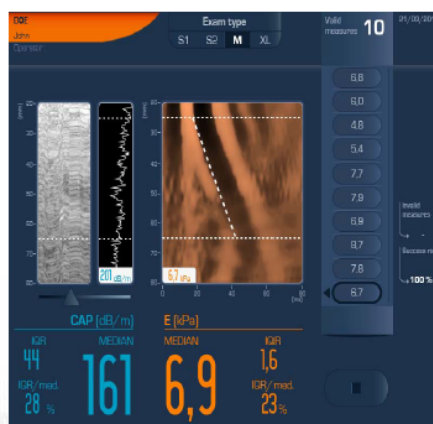
#### 误区（6）：瘦子不会得脂肪肝

瘦子同样可以得脂肪肝，而且一旦偏瘦者患上脂肪肝，可能肝脏功能与结构有更严重的病变，预后也相对更差。

#### 4.怎么知道自己有没有患脂肪肝？

我们医生**建议每年到医院体检中心做健康体检**，同时明确脂肪肝的病因、危险因素及并存疾病。在专业医师的帮助下客观评估脂肪肝、肝脏炎症损伤和肝纤维化的程度及肝癌的风险。

## FibroScan or FibroTouch



Fan et al. World J Gastroenterol 2014; Dig Dis Sci 2015; Liver Int 2015; Clin Dig Liver 2017; J Dig Dis 2017

▲ 我们有最先进的肝脏瞬时弹性成像检测，可以看到肝纤维化程度以及脂肪衰减度

#### 5.目前有没有什么方法可以治疗？

目前脂肪肝的治疗是三驾马车，**健康管理、功能医学、药物干预**。

医生建议在健康管理专家的指导下根据具体情况制定合理方案，不是所有人的方案都一样，因为每个人的身体指标都不一样，治疗方案也得因人而异。

## 6.关于我们的功能医学食品“利沃素”





▲这是我们健康管理中心引进的新朋友，里面装着“利沃素”。

---

想要达到最佳效果可采取**饮食+运动+利沃素**的方式。

目前收到3例健康干预后效果评价，一个月体重均下降3.5kg以上，同时脂肪衰减，BMI（身体质量指数），血脂，尿酸等水平均有不同程度的改善

## 下面就给大家科普一下健康饮食和适当运动

### （一）饮食管理

遵循“五低”“三高”原则，即低糖、低脂、低能量、低胆固醇、低盐与高蛋白、高纤维、高维生素摄入。

- 1.每日摄入总量及三大营养素分配合理的情况下，给予脂肪肝患者高蛋白、低脂肪、适量糖类的膳食，低脂肪食物以植物性脂肪为主。
- 2.增加膳食纤维摄入量，个人每日摄入纤维应与其消化能力相适应。
- 3.增加维生素的摄入，多进食富含各种维生素的食物。
- 4.充分合理饮水。
- 5.一日三餐定时定量。

### 脂肪肝患者的食物选择表

推荐食物

**主食：**荞麦、莜麦、小米、玉米等

**蔬菜：**芹菜、胡萝卜、香菇、洋葱、海带、黄瓜、菠菜、紫菜、甜菜、花菜、西兰花、大蒜、芋头、山药、土豆等

**禽畜肉蛋奶：**鸡肉、兔肉、瘦猪肉、瘦牛肉、鱼、虾、低脂牛奶等

**饮食禁忌：**忌巧克力、肥肉、动物内脏、咖啡、肉汤以及奶糖、蛋黄、各类糖制品等。

**同时需要注意戒烟限酒。**

## **(二) 生活指导**

**禁酒：**酒精可以引起肝细胞的急性损伤和转氨酶上升，导致脂肪肝、酒精性肝炎和肝硬化的发生。

**多食荞麦：**荞麦面中含有降血脂的有效成分，可能是其中所富含的芦丁，纤维素、无机盐及矿物质。

**预防便秘：**避开容易导致便秘的食物，便秘会提升肝脏的工作负担，增加脂肪和胆固醇在血液和肝脏的堆积。

**多摄取含钾丰富的食物：**海带、杏仁果、李子、香蕉、瓜子都富含钾。

**避免体内毒素囤积：**酒精、农药、防腐剂及其他毒素会损害肝脏。



## **(三) 运动处方**

**运动目的：**预防疾病，强身健体。祛除腹部内脏脂肪，控制体重。

**运动项目：**中速步行（每分钟约120步左右）、慢跑、骑自行车、游泳、广播体操、跳舞、打乒乓球、打羽毛球等。

**运动强度：**锻炼时的心率或脉搏要维持在100次/分左右，但最高心率不宜超过（200-实际年龄）。

**运动时间：**1. 准备活动期5-10分钟。  
2. 持续活动期30-60分钟，分3次完成。  
3. 放松活动期5-10分钟。

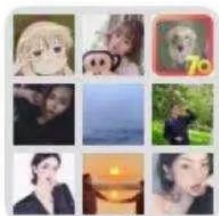
**运动频率：**每周3-5次。

最适宜运动时间为16:00-18:00

| 運動項目                                                                                |               | 所消耗的熱量                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|
|                                                                                     |               | (以一個體重60公斤的人運動三十分鐘計算) |
|    | 散步（時速5公里）     | 135卡路里                |
|   | 游泳（蛙式每分鐘20碼）  | 135卡路里                |
|  | 哥爾夫球          | 155卡路里                |
|  | 踏單車（時速60公里）   | 165卡路里                |
|  | 網球            | 190卡路里                |
|  | 健身舞           | 195卡路里                |
|  | 籃球（半場）        | 197卡路里                |
|  | 排球            | 248卡路里                |
|  | 緩步跑           | 267卡路里                |
|  | 跑步（時速10公里）    | 306卡路里                |
|  | 踏健身單車（時速32公里） | 398卡路里                |



如有疑问，您可扫描下方二维码微信咨询项目助理或拨打 **0812-2222191** 电话咨询。



## 中心医院脂肪肝研究管理中心

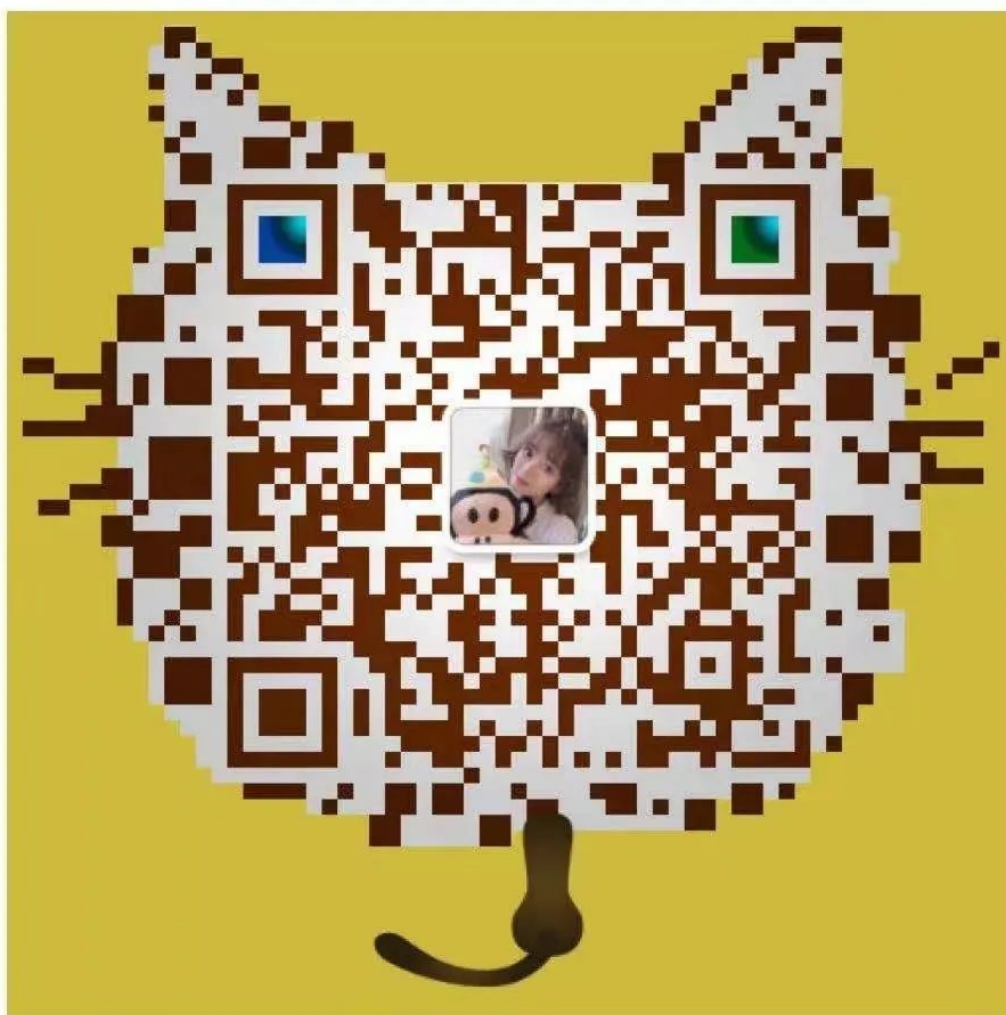


该二维码7天内(5月24日前)有效，重新进入将更新



zhuzhu 🇫🇷

法国 巴黎



扫一扫上面的二维码图案，加我微信



Caty 🍷

爱尔兰 奥法利



扫一扫上面的二维码图案，加我微信

供稿：朱秀云（健康管理中心）

供图：健康管理中心

编辑：院党办

部分图片来源于网络，如有侵权请联系删除。



扫码关注

攀枝花市中心医院

官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注

攀枝花市中心医院

官方视频号



扫码关注

攀枝花市中心医院

健康管理中心

官方微信

#### 精选留言

---

暂无...