

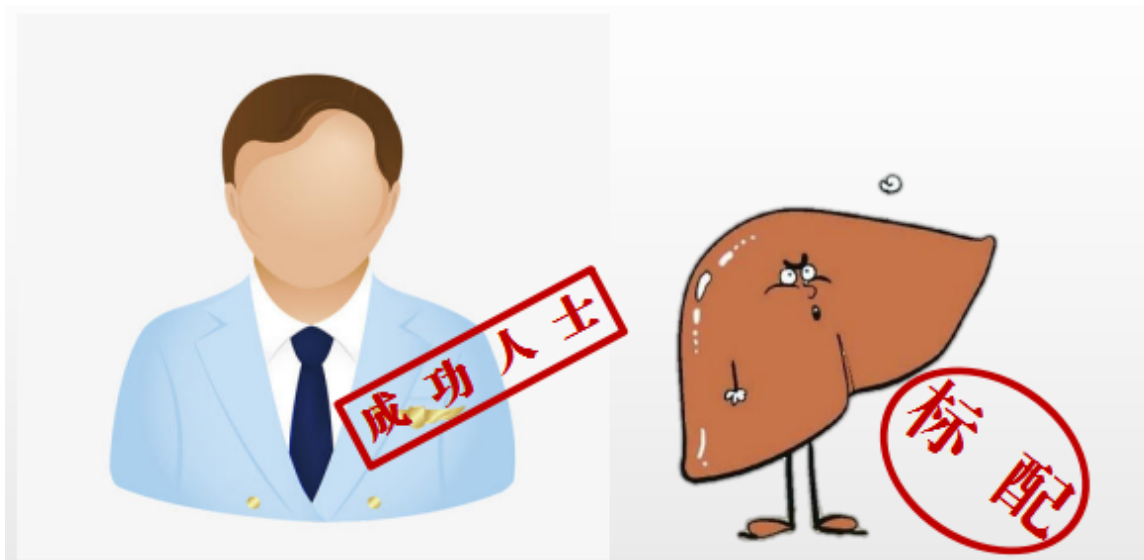
脂肪肝到肝硬化有多远？中心医院专家提醒您，不痛不痒的脂肪肝恐有大隐患



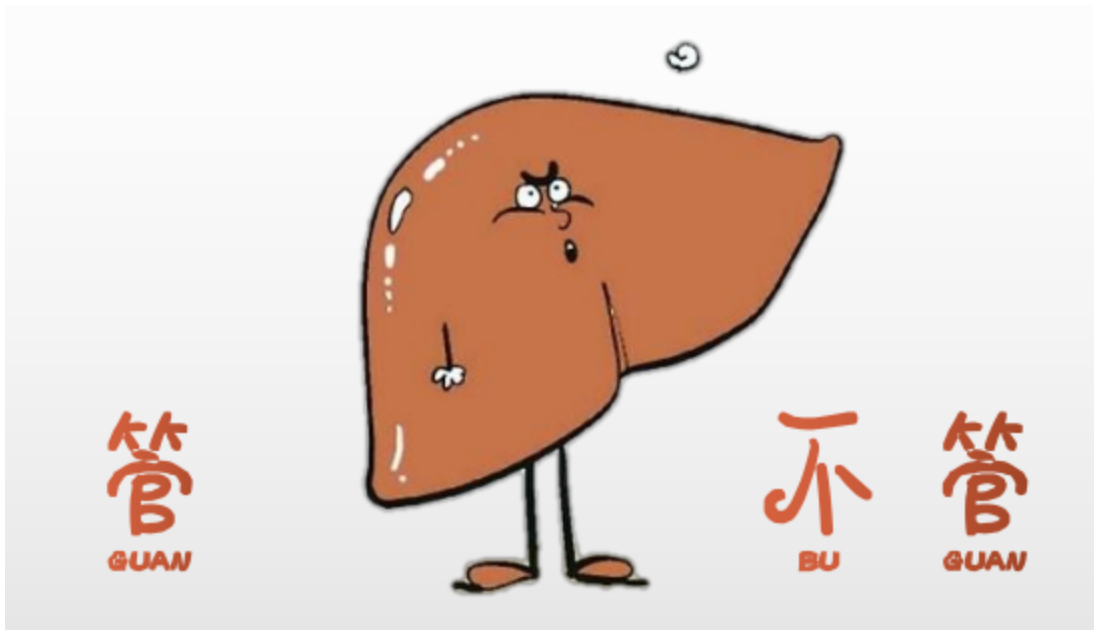
随着人们生活水平不断提高
“健康”成为人们更为关注的问题
饭桌上觥筹交错间
人们也不免会讨论讨论有关健康那些事
我们发现有一个高频词——“脂肪肝”



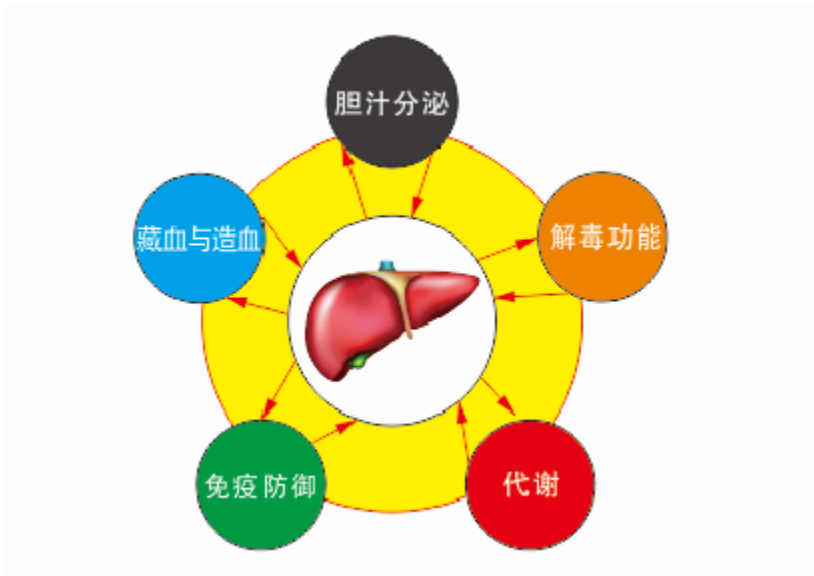
它时常出现在大家讨论的话题里
似乎你有、我有、他也有
尤其人到中年，身材发福
似乎脂肪肝就成了如影随形的标配



有些人甚至有脂肪肝不用管它的理论
那体检出脂肪肝，到底该不该引起重视？



首先我们必须客观认识脂肪肝



这是肝脏

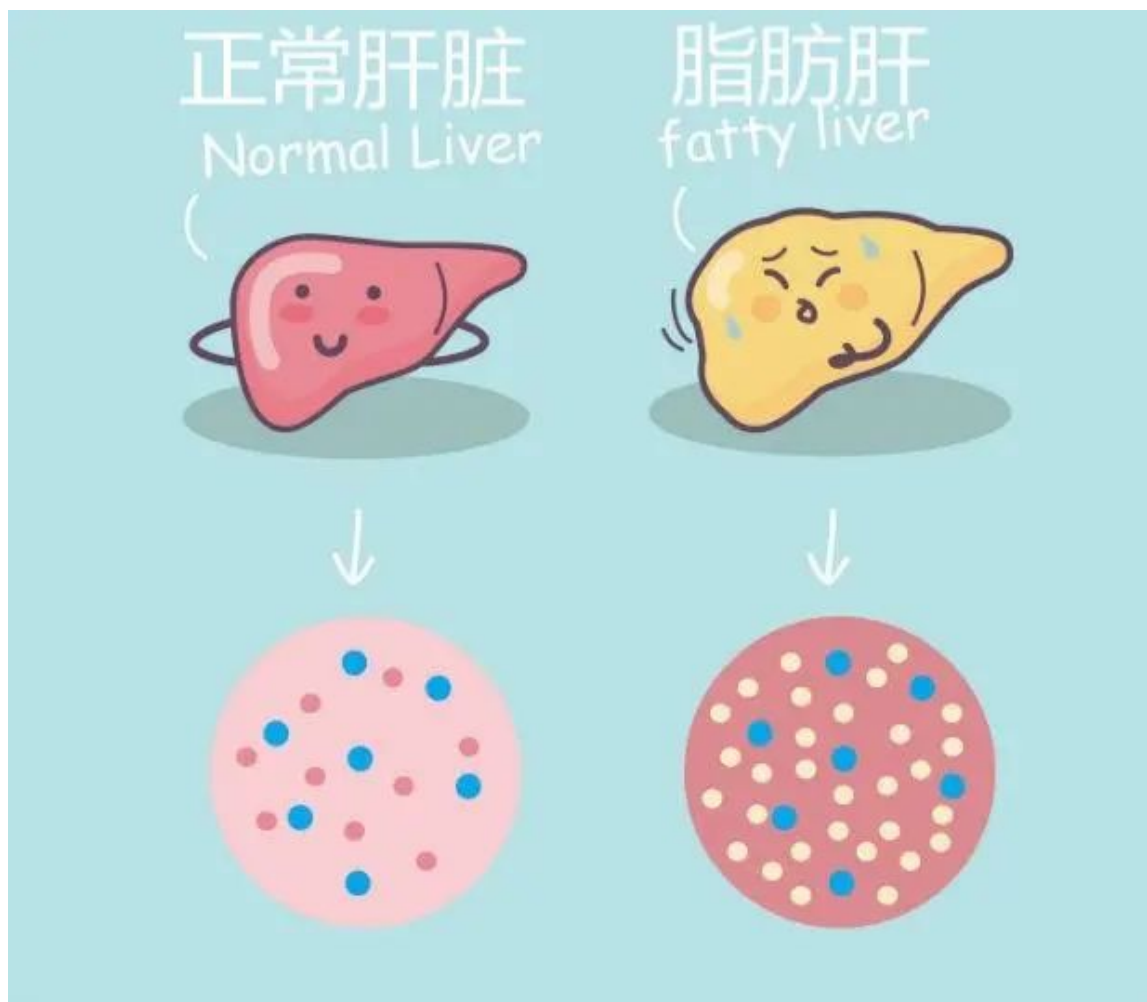
它是人体的代谢器官

有成千上万的肝原细胞组成

具有分泌胆汁、储存糖原

调节蛋白质、脂肪和碳水化合物的新陈代谢

解毒、造血、凝血等作用



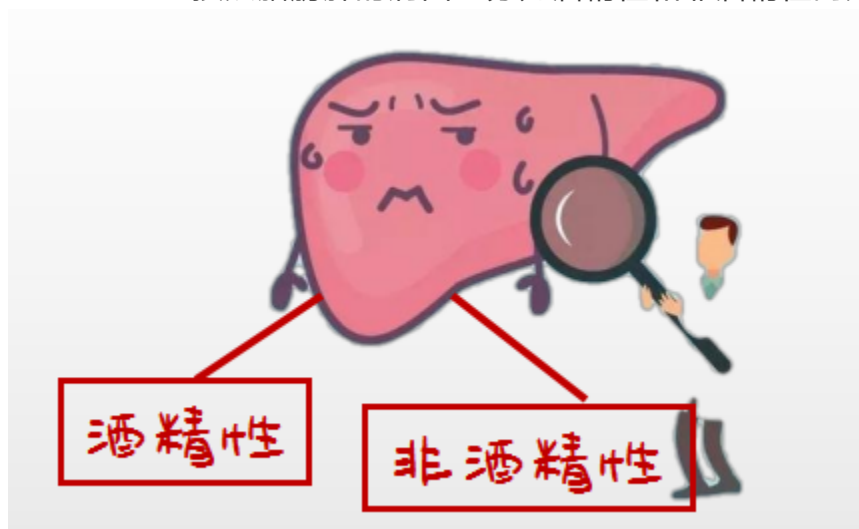
脂肪肝简单来说就是肝脏长胖了
肝脏里的不仅有肝原细胞，还有很多脂肪
由于脂肪变多
会导致肝脏的功能下降
比如：以前能调节5g蛋白质
而现在只能调节1g
以前能解8g毒，现在只能解2g



我真的好累，好累，好累

目前

我国脂肪性肝病已经成为
危害人类健康的仅次于病毒性肝炎的第二大肝病
它名中虽带脂肪二字
但却不仅只因为体内脂肪增加引发
按照脂肪肝的病因它分为酒精性和非酒精性两大类



顾名思义，当然是因为酒精摄入过多导致
研究表明，如果您每天的酒精摄入量超过60g

那你就很危险了

如何计算酒精摄入量？

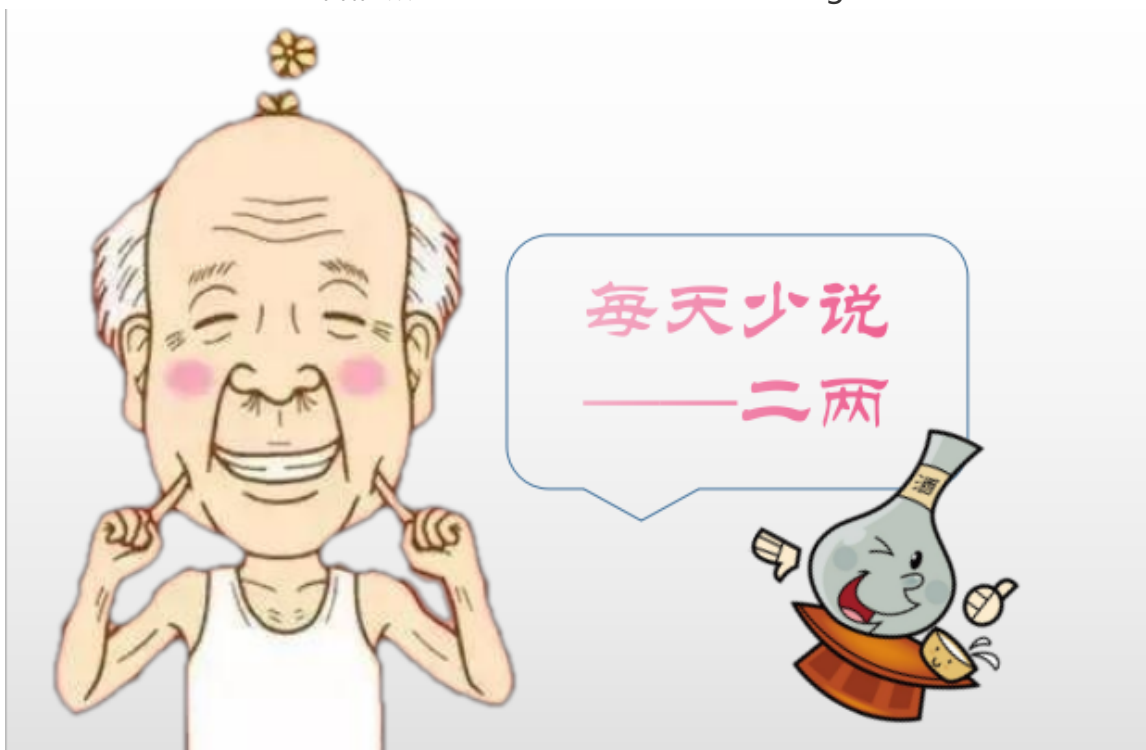
$$\text{酒精摄入量} = \text{摄入酒量} \times \text{酒精度数} \times 0.8$$

比如

张大爷每天要喝二两52°的白酒

也就是100g

他的酒精摄入量 = $100 \times 52\% \times 0.8 = 41.6\text{g}$



根据《中国居民膳食指南》推荐
男性一天饮用酒的酒精量不超过25g

女性不超过15g

很明显！他超量了！

酒能喝多少？



按照公式换算

如果是52度的白酒，一天最多60ml

15度的红酒，最多200ml



最多
200ml



最多
60ml

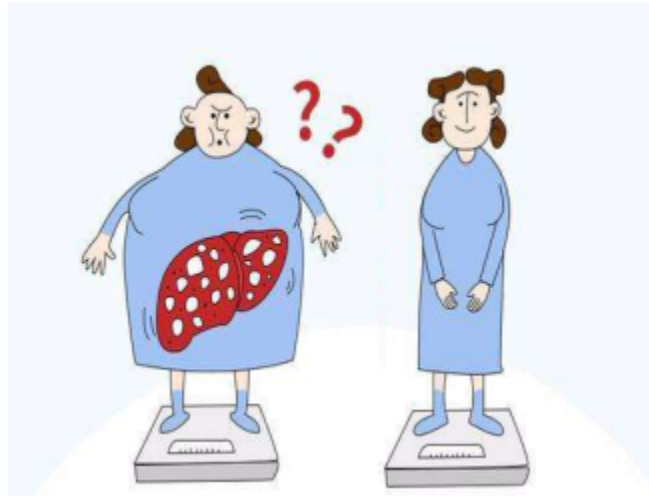


啤酒呢？为什么不说？

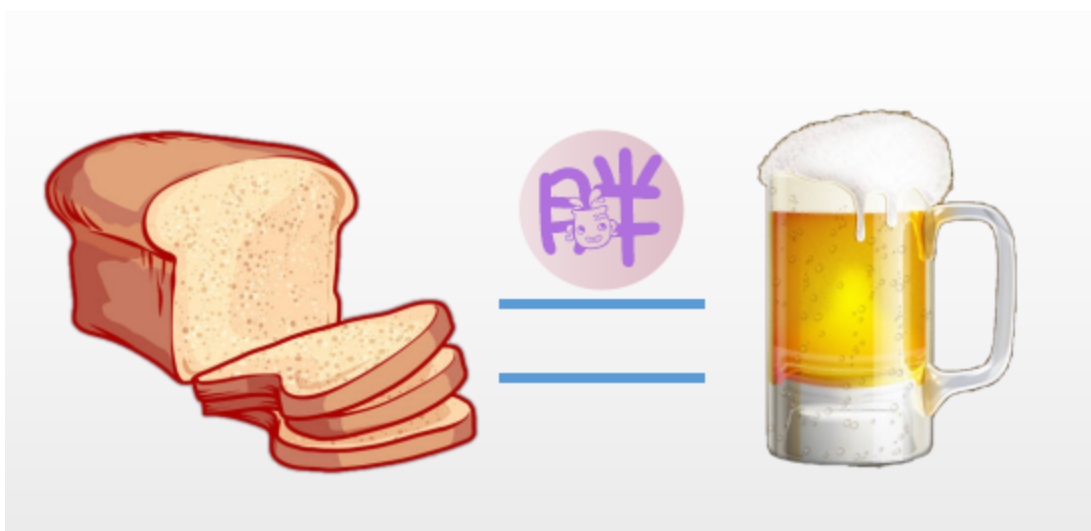
别着急，接着往下看



如果排除了酒精因素引起的脂肪肝
那我们就要提醒您
您肝脏上的脂肪细胞正在逐步的替代肝脏细胞
肝脏功能正在红色预警



之前我们讲到
酒精性脂肪肝是由于饮酒过量导致
很多人会说，那我喝啤酒
啤酒度数低可以多喝点
但你却忘了啤酒的另一个名字
——液体面包
喝多了长脂肪，也容易得脂肪肝



得了脂肪肝

大多数人没有特别的感觉

尤其是轻度脂肪肝

只在进行肝功能检查时

发现转氨酶等数值的变化

肝脏彩超显示肝脏外形的变化

随着脂肪肝程度不断加重会出现

乏力、食欲不振、消化不良上腹胀痛

恶心、呕吐、厌油、牙龈出血等症状

这些症状一般不明显，很容易被掩盖



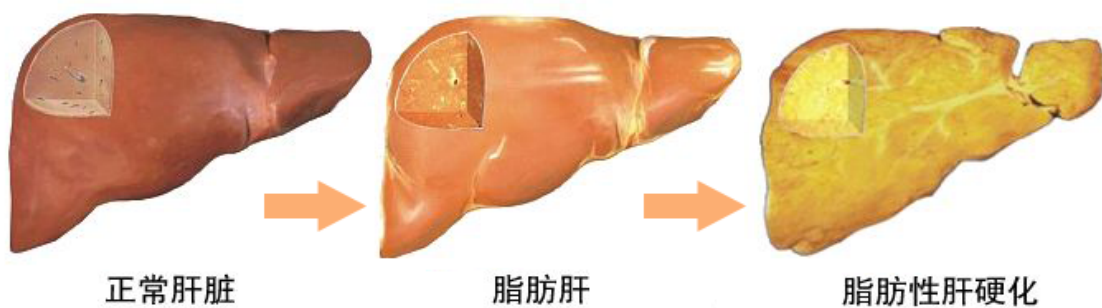
我好受伤



我也受伤了

可如果你不正确控制脂肪肝
这个后果可能让你无法承受
酒精性脂肪肝→酒精性肝炎→酒精性肝纤维化→酒精性肝硬化，甚至发生肝癌可能

非酒精性脂肪肝也可因肝炎→肝纤维化→肝硬化→肝癌



脂肪肝还可以引发
糖尿病、高血压、冠心病、肿瘤等等

管住嘴、迈开腿



按照下面这幅图合理搭配每日饮食

中国居民平衡膳食宝塔（2016）



这些说了千遍，你也记不住
记住了也不执行，执行了还是胖
怎么办？

那我们只能说：该吃药时就吃药
寻求专业医生的帮助
根据身体体检的各项指标
综合分析判断，给出治疗方案

刘曙光

门诊党支部书记

门诊办公室主任、健康管理中心主任

副主任医师

从事健康管理10年，有丰富的健康管理经验，擅长腹腔镜胆囊切除等微创手术、肝胆胰肿瘤切除术、重型胰腺炎综合治疗、肝内外胆管结石手术及内镜等综合治疗。



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。





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

健康体检中心联系电话

0812-3358902

0812-2238147

0812-2222191



扫码关注我们

攀枝花市中心医院

官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注我们

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

暂无...