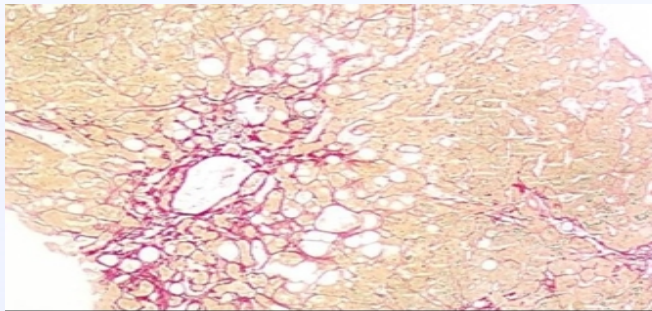


隐匿的杀手—脂肪肝

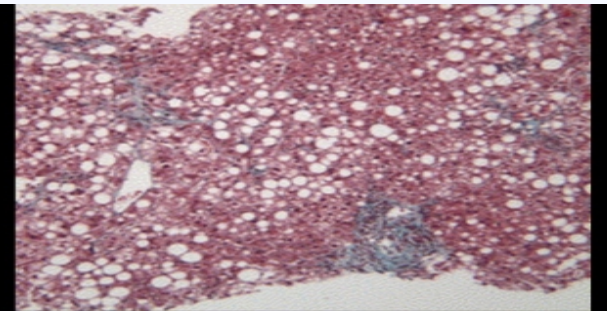
临汾市第三人民医院 卫鸚歌

脂肪肝的危害

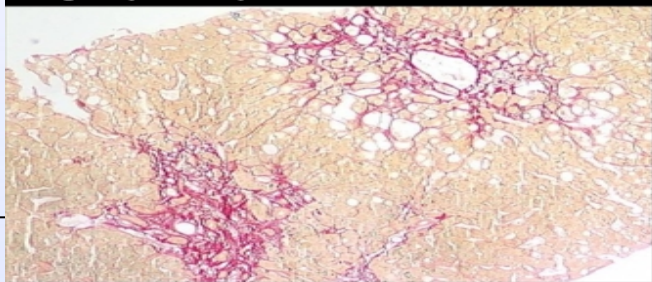
- 随着生活水平提高，肥胖和代谢综合征的增加，脂肪肝现已成为我国最常见慢性肝病，对人民健康和社会发展构成严重危害。由于大众对脂肪肝知识缺乏，思想上不够重视，常不在意，不去治疗，不知不觉中导致脂肪肝发展至肝硬化，甚至肝癌。



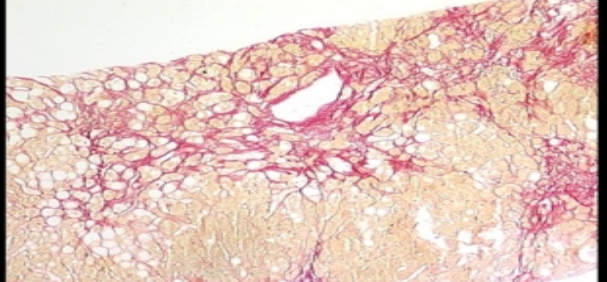
Stage 1 (a and b) Centrilobular fibrosis



Stage 1c: Periportal fibrosis



Stage 2: pericentral and periportal




Stage 3: Septal fibrosis

脂肪肝的发病率高、危害大

- 我国成人脂肪肝的患病率为6-27%，脂肪肝患者 10~15 年内肝硬化发生率高达15%~25%，脂肪肝患者肝癌发病率为0.29%~0.66%。
- 脂肪肝通常不是单独存在常与代谢综合征、2型糖尿病、动脉硬化性心血管疾病及结直肠肿瘤等的高发密切相关。
- 已诊断2型糖尿病患者中，患病率约57-80%，更重要的是2型糖尿病患者非酒精性脂肪性肝炎的形成和肝纤维化进展加速，有研究显示2型糖尿病患者中非酒精性脂肪性肝炎高达78%，进展性肝纤维化占50%。

脂肪肝的特点

- 非酒精性脂肪性肝炎无论是否经过肝硬化均可进展为肝癌，伴有肝硬化的患者发生肝癌的比例高于无肝硬化的患者
- 紧靠ALT和AST诊断可能会低估非酒精性脂肪性肝炎的诊断因为很多情况下非酒精性脂肪性肝炎患者肝酶仍在正常范围，甚至肝硬化阶段肝酶可以正常，因此肝酶轻度升高作为疾病活动的诊断和监测存在一定的局限性。



肝功能不能准确的反应病情进展



隐匿

脂肪肝易感人群

- 肥胖症BMI > 25kg/m²、腹型肥胖腰围 > 90cm（女性 > 80cm）、代谢综合征、腹型肥胖、高血糖、血脂紊乱、高血压、高尿酸、胰岛素抵抗、长期饮酒者。

#LaughterIsTheBestMedicine



脂肪肝的筛查和评估

- 首先建议患者到诊治中心/专病门诊进一步筛查和评估这点很重要。（1）测身高、体质量、腰围、臀围和血压，计算体重指数和腰臀比，建立个人档案。（2）常规检查腹部彩超，血常规、肝功能、血脂、空腹血糖和糖化血红蛋白、尿酸。



脂肪肝的治疗方案

- 牢记管住嘴，迈开腿六字方针。（1）管住嘴：膳食定量，宜低糖低脂的平衡膳食，不用含糖饮料，减少饱和脂肪酸（动物脂肪和棕榈油）和反式脂肪酸（油炸食品）的摄入，增加膳食纤维（豆类、全谷类、蔬菜和水果等）含量，戒酒和避免过量饮酒。



脂肪肝的治疗方案

- 牢记管住嘴，迈开腿六字方针。（2）迈开腿，中等量有氧运动（骑自行车、快速步行、游泳、跳舞），每周4次，累计150-250分，运动后靶心率 $>170 - \text{年龄}$ 。每周最好进行2-3次轻或中度阻力性肌肉运动，以获得更大程度的代谢改善。强调饮食和运动治疗相结合。合理选用中西药保肝药。很好的控制血糖、血脂、血压、尿酸。（3）合理应用保肝药物。





脂肪肝的治疗目标

- 1年内体重下降3-5%以上可使单纯性脂肪肝消退。1年内体重降低7%-10%以上并维持半年以上可使脂肪性肝炎改善伴肝酶恢复正常。体重下降 10% 以上并维持 1 年才能逆转肝纤维化。



控制
体重



- 联系电话：
- 医办：0357-5552102
- 护办：0357-5552103
- 手机：15003571001



感谢聆听！