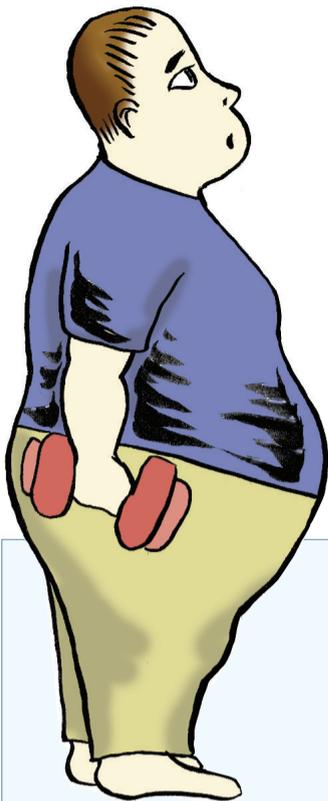


郑州一单位体检,63%的男职工患脂肪肝,这种现象常见吗 医生说“每天都碰上几十个”

胖男人最爱得这个病 爱美女性也得当心,减肥太快会得脂肪肝



两份体检报告摘录

这是某单位两名职工体检报告的摘录。

- “重度脂肪肝:(1)低脂饮食,少吃动物内脏,多进食蔬菜水果,加强锻炼;
(2)限酒,避免酗酒,肥胖者控制体重;
(3)定期复查B超及血脂;
(4)血脂明显增高者,在医生指导下降脂治疗;
(5)轻、中度脂肪肝一般积极防治可治愈,避免进一步加重;
(6)重度脂肪肝需治疗,避免发展为肝硬化。”

“轻度脂肪肝:建议禁吸烟、饮酒、控制体重,低脂、低盐饮食,适量运动。”

脂肪肝为啥如此高发

4月下旬,本市某单位为职工进行健康体检。这两天,体检报告陆续下发。

昨天,该单位一个部门集体领取了体检报告,翻看结果,令人吃惊。

这个部门共有72名员工,其中男性员工38人,患有不同程度脂肪肝的竟然有24

人之多!

也就是说,在这部门的男性员工中,脂肪肝发生率已经达到了63%。

脂肪肝为啥如此高发?它是什么原因引起的?有什么样的危害?该如何规避?

昨日,记者多方调查,详解个中玄机。

胖男人十有八九是脂肪肝

“脂肪肝啊,这个太普遍了,我们都习以为常了。”

市三院功能科主任张煜华说,功能科负责B超检查,脂肪肝是腹部B超里面最常见的一种异常,哪天都得碰上几十个。

“我们都总结出特点来了,男性、只要

体态略微有点丰腴,不用说,十有八九是脂肪肝。”

而且,脂肪肝基本不受年龄制约,在二三十岁的年轻人中依然高发。

全国的统计资料显示,脂肪肝的发生率已达到40%以上,部分地区更高达60%。

肝内脂肪堆积就是脂肪肝

如此高发的脂肪肝到底是什么呢?

市三院消化内科主任黄书亮说,脂肪肝,医学上称为肝内脂肪变性,是由多种原因引起的肝内脂肪堆积。

“人体正常肝脏也含有脂肪,但比例较小,一般约占肝脏湿重的5%。”

如果肝内脂类含量超过肝脏湿重的

10%~15%,或者在组织学上脂类含量达到肝重40%甚至50%,就说明你患上脂肪肝了。

为什么脂肪会堆积在肝脏内?黄书亮说,这主要是由于甘油三酯合成与分解不平衡形成的。

而造成不平衡的原因主要是人们控制不住嘴。

酒肉是得脂肪肝的两大因素

首先,酒是脂肪肝的祸首。长期饮酒导致酒精中毒,致使肝内脂肪氧化减少。

慢性嗜酒者近60%发生脂肪肝,20%~30%最终将发展为肝硬化。

其次,长期摄入高脂饮食或长期大量吃

糖、淀粉等碳水化合物,使肝脏脂肪合成过多。

再者,肥胖、糖尿病、肝炎、某些药物引起的急性或慢性肝损害,都会发生脂肪肝。

研究表明,肝内脂肪堆积的程度与体重成正比,重度肥胖者的脂肪肝发病率高达61%~94%。

过度减肥节食也会得脂肪肝

另一点则最容易被人忽视,也最不为人知——营养不良者极易发生脂肪肝。

这种情况多见于盲目节食减肥者,因过分限制肉类等脂类食物,摄入蛋白质不足,导致肝脏大量合成脂蛋白,致使脂质增多,加上葡萄糖利用不足,促进脂肪组织动员而释放出过量脂肪酸进入肝脏,肝脏同样会“发福”。

“从已知的研究来看,一般通过纯节食减肥或药物减肥一个月体重下降1/10或以上者得脂肪肝的可能性非常大,而且一旦停止体重反弹也会非常快。目前许多年轻人患脂肪肝的原因就是盲目减肥引起的。”黄书亮说。



本版插图 周倩宁

本报记者 邢进
实习记者 宋建巧
通讯员 陈锦霞

脂肪肝危害有多大,该如何控制呢,请继续阅读A06版

www.c5.citroen.com.cn
www.citroen.com.cn

C5 动态舒适典范

客户服务热线 400 886 6688 具体配置以东风雪铁龙授权经销商展厅实车为准

9代传承
GENERATION
EC+2.3L+6AT
钻石组合

ESP
全系标配

5IS ALW
多维超静音系统 航空激光焊接

8+
安全气囊
30L 储物空间

GOLDEN PROPORTION
黄金比例外形

东风雪铁龙 C5 逸天地 悦人生

全新一代高级轿车东风雪铁龙 C5, 融优雅与舒适, 赋动感于从容。以雪铁龙大师级底盘调教匹配减震韧性多连杆后悬, 同时搭载 Tiptronic 6 速手自一体变速箱和新一代 2.3L VTCS 全铝高效发动机。动感驾驭中, 高级沙发般的体验, 越级引领行驶舒适标准。全系标配 ESP 及欧洲 EURO-NCAP“五星”安全认证(欧洲 C5 LHD 型)安全保障, 为驾控更添淡定从容。东风雪铁龙 C5, 源于欧系, 胜于欧系。引领高级轿车动态舒适典范。

CRÉATIVE TECHNOLOGIE 人性科技 创享生活



CITROËN

东风雪铁龙

河南省富达汽车销售服务有限公司 郑州市航海中路179号 0371-6886699/68886423
河南省裕华汽车集团有限公司 郑州市管城区郑汴路116号中博汽车广场 0371-66533501/66533506
河南富原汽车销售服务有限公司 郑州市商都路与黄河东路交叉口往北200米路西 0371-65373066/65373088

C5 凯旋 世嘉三厢 世嘉两厢 萨拉·毕加索 新爱丽舍三厢 新爱丽舍两厢 C2