



脂肪肝盯上年轻人

专家:八成以上可以逆转

在云南省第一人民医院感染疾病及肝病科,主治医师罗金波每天接诊的患者中,将近一半与脂肪肝有关。“单纯性脂肪肝及其他肝病合并脂肪肝的,占40%至50%。”罗金波说。这意味着,脂肪肝早已不是少数人的问题,而是名副其实的全民高发肝病。

国家卫健委的数据印证了这一趋势:我国成人脂肪肝患病率从2015年的29.2%上升至2022年的35.4%,预计到2040年将超过55%。目前,脂肪肝已超过病毒性肝炎,成为我国第一大肝脏疾病,脂肪肝患者数量正以每年10%至15%的速度增长。

二十多岁查出脂肪肝 越来越常见

以往脂肪肝患者多为40岁以上的中年人,如今二三十岁的年轻人越来越多,甚至出现十几岁的青少年确诊病例。

“这和年轻人的生活习惯有很大关系。”罗金波分析,外卖依赖、久坐不动、熬夜、高糖高脂饮食,都在推高年轻人患病的风险。女性进入更年期后也需格外留意。由于雌激素水平下降、内脏脂肪堆积加速,这一群体的患病率同样会明显上升。

瘦人也会得脂肪肝 过度节食是诱因

不少人认为脂肪肝是胖人的“专利”,但临床数据显示,体重正常甚至偏瘦的脂肪肝患者,占到总数的10%至20%。

罗金波解释,肝脏是人体的“代谢中枢”,负责处理和运输各类营养物质。正常情况下,肝脏能将脂肪酸分解供能,或合成载脂蛋白将脂肪运出。但部分人为控制体重过度节食,尤其蛋白质摄入严重不足,会导致载脂蛋白合成原料缺乏,脂肪运不出去,只能堆积在肝细胞里,从而导致脂肪肝。“健康减肥一定要保证优质蛋白质摄入,循序渐进。”她提醒,除过度节食外,长期高脂饮食、过量摄入精制碳水、胰岛素抵抗、肠道菌群紊乱、甲状腺功能减退、久坐不动、熬夜、过度饮酒等,都可能诱发脂肪肝。此外,脂肪肝有明显家族聚集倾向,遗传背景也是重要风险因素。

不痛不痒不代表没事 可能二三十年后肝硬化

脂肪肝容易被忽视的原因,是早期通常没有症状。罗金波强调,脂肪肝绝非“亚健康”或“小问题”,而是一种需要规范干预的肝脏疾病。若长期放任不管,可能一步步进展:从单纯性脂肪肝(仅肝细胞脂肪堆积),到脂肪性肝炎(肝细胞出现炎症坏死),再到肝纤维化(肝脏组织变硬),最终发展为肝硬化甚至肝癌。

这一过程通常需要20至30年。单纯性脂肪肝患者中,20%至30%会在数年内进展为脂肪性

肝炎;脂肪性肝炎患者中,25%至30%会进一步发展为肝纤维化;肝纤维化患者中,15%至25%可能进展为肝硬化。

值得注意的是,脂肪肝不只是肝脏的问题,它还会引发一系列全身疾病。研究表明,脂肪肝患者患2型糖尿病的风险是普通人的2至3倍,患高血压、高血脂、冠心病、脑血管疾病的风险也显著升高。此外,脂肪肝还与肝外肿瘤、多囊卵巢综合征等存在关联。

这些人该查查了 每年至少筛查一次

罗金波建议,以下人群每年至少做一次脂肪肝相关筛查:

超重或肥胖人群(体重指数在24至28之间为超重,体重指数超过28为肥胖,或腰围男性 $\geq 90\text{cm}$ 、女性 $\geq 85\text{cm}$);肝功能轻度异常人群;代谢异常人群(高血压、高血脂、高尿酸、糖尿病、糖耐量异常、胰岛素抵抗);长期饮酒人群;久坐不动、熬夜、缺乏运动、长期高糖高脂饮食者,尤其是年轻人;有脂肪肝家族史者;50岁以上中老年人及绝经后女性;肥胖

的儿童及青少年(尤其是爱喝含糖饮料的孩子)。

她特别提醒,B超发现脂肪肝后,应进一步完善肝功能、血脂、血糖、糖化血红蛋白、尿酸等检查,评估脂肪性肝炎及代谢状态;同时进行乙肝、丙肝、自身免疫性肝病等相关筛查排除其他肝病;通过FIB-4、肝弹性检测评估肝纤维化及早期肝硬化风险,同时根据情况进行心电图、颈部血管超声、心脏彩超等心脑血管疾病风险筛查。

半年逆转率超八成 专家给出行动清单

国家卫健委发布的《非酒精性脂肪性肝病防治指南(2025年修订版)》明确,轻度非酒精性脂肪肝患者坚持科学干预,半年逆转率可达80%以上。罗金波给出了具体建议。

调整饮食结构。减少高糖、高脂、高热量食物及含糖饮料、奶茶的摄入;增加瘦肉、鱼虾、鸡蛋、蔬菜、水果、全谷物等优质蛋白和膳食纤维;规律三餐,定时定量,避免暴饮暴食和过度节食。

坚持规律运动。每周至少进行150分钟中等强度有氧运动(快走、慢跑、游泳、骑自行车等),每次30分钟以上,可分5次完成;每周增加2至3次抗阻训练(举哑铃、俯卧撑、深蹲等),增加肌肉量,提高基础代谢率。

严格戒酒。对于酒精性脂肪肝患者来说,戒酒是唯一的“特效药”;非酒精性脂肪肝患者也应尽

量不饮酒。

控制基础疾病。合并高血压、高血脂、糖尿病者需积极治疗,遵医嘱服药,将指标控制在正常范围。

养成良好生活习惯。避免长期熬夜,保证每天7至8小时睡眠;保持良好心态。脂肪肝逆转是长期过程,需耐心坚持。

定期复查。每3至6个月复查肝功能、血脂、血糖、肝硬度等指标,每6至12个月做一次肝脏B超,根据病情调整干预方案。病情较重者需在医生指导下服用保肝抗炎药物,但药物不能替代生活方式干预,切勿自行购药。已出现肝纤维化或肝硬化的患者,需在生活方式干预基础上进行药物治疗。

脂肪肝并不可怕,早发现、早干预是关键。从今天起调整饮食、坚持运动、规律作息,多数早期脂肪肝患者通过生活方式干预都能实现逆转。 本报记者 闵婕

白天喝奶茶会影响夜间的睡眠吗

一杯香浓的奶茶是许多人白天工作或学习时的选择,但有些人白天喝奶茶会导致夜间的睡眠质量下降。这是为什么呢?

奶茶中含有咖啡因。这是一种提神醒脑的物质,可以使人感到神清气爽、精神亢奋。如果咖啡因摄入量过多或摄入时间不当,就会影响个体夜间的睡眠质量。咖啡因会刺激神经系统,使大脑兴奋,难以进入睡眠状态。研究显示,不同人群对咖啡因的耐受情况有所不同,一些人对小剂量的咖啡因敏感,表现为长时间保持兴奋状态,并影响夜间的睡眠质量。

奶茶中的糖分也是影响睡眠的一大因素。糖分过高的饮料会极大地提高血糖浓度,刺激人体胰岛素分泌,导致体内产生大量的代谢垃圾,进而影响睡眠质量。

白天喝奶茶对夜间睡眠质量的影响还与喝奶茶的时间和量有关。比如,在午饭或晚饭后不久大量饮用奶茶,会让消化系统消化不过来,引起身体不适,进而影响夜间的睡眠质量。

那么,如何才能减少白天喝奶茶对夜间睡眠的影响呢?

减少添加的糖分。如果一定要喝奶茶,在白天饮用时应尽量减少添加的糖分,以免影响夜间的睡眠。

控制喝奶茶的时间和量。白天喝奶茶时要适量,并尽量避免在午饭或晚饭后饮用。如果确实需要喝一杯饮品,可以尝试喝一些不含咖啡因的饮品,如蜂蜜水、牛奶等。

寻求专业的帮助。若有必要,可以向睡眠专家或专业的临床医生寻求进一步的建议。

据人卫健康微信公众号

假牙松动戴不稳? 专家会诊助力患者告别不适假牙

活动假牙佩戴不适、容易松动、咀嚼无力、吃饭不香,是不少缺牙老人的日常困扰。3月20日,昆明同仁医院口腔科将携手原重庆医科大学附属口腔医院种植专家,为中老年人提供科学、舒适的修复解决方案。

种植牙依靠人工牙根稳固固位,无需每日摘戴清洗,不损伤邻牙,咀嚼效率更接近天然牙,长期使用更舒适、更省心。昆明同仁医院是三级甲等综合医院,诊疗流程规范、设备先进、技术可靠。本次会诊面向广大缺牙市民开放,提供免费口腔检查与专业方案评估服务,帮助老年人选择更适合自身的修复方式,提升晚年生活质量。

本报记者 赵维