

**编者按:**新年伊始,本版将新开“主任说”专栏,特邀沪上有影响的主任医师定期给大家介绍相关疾病及其防治常识。首期我们邀请上海中医药大学附属龙华医院脾胃病二科主任邢练军教授来给大家讲讲有关脂肪肝的问题。

# 得了脂肪肝,到底怎么办?

● 上海中医药大学附属龙华医院脾胃病二科 邢练军 喻晓

## 专家简介

邢练军,主任医师,教授,硕士生导师。

现任上海中医药大学附属龙华医院脾胃病二科主任,上海中医药研究院脾胃病研究所脂肪肝研究室主任,兼任中华中医药学会补肾活血法分会副主任委员、肝胆病分会常务委员、脾胃病分会委员、免疫学分会委员;中国中西医结合传染病专业委员会常务委员;上海市中西医结合学会肝病专业委员会副主任委员;上海市中医药学会肝病分会副主任委员、感染病分会副主任委员。

长期从事消化系统疾病(肝病、胃肠病)的中西医临床和基础研究。擅长中医药治疗慢性胃炎、慢性肝病(肝炎后肝病、脂肪肝、自身免疫性肝病、胆汁淤积性肝病、硬化性胆管炎、药物性肝病)一肝硬化腹水-原发性肝癌、高脂血症、溃疡性结肠炎、胃肠癌前病变。

曾获上海市科技进步一等奖1次、二等奖4次,教育部科技进步二等奖1次,中华中医药学会科技奖二等奖1次,上海市中医药学会科技奖一等奖2次。



**问:**脂肪肝到底是怎样的疾病?

**答:**临床上,我们把脂肪肝分为酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。现在通常说的脂肪肝以非酒精性脂肪肝为主,这是一种与胰岛素抵抗及遗传代谢因素等相关的疾病。随着生活方式的改变、人口老龄化以及肥胖症和酒精滥用现象的日趋增多,中国脂肪肝患病率迅速增长,脂肪肝正成为越来越严重的慢性非传染性

疾病。

**问:**哪些人容易得脂肪肝?

**答:**嗜酒、酗酒的人(白酒、啤酒都算);肥胖的人,尤其是向心性肥胖、腰围明显增大者;营养过剩的人,如高脂血症患者;营养不良的人,如过度减肥者;患糖尿病的人,特别是成年型非胰岛素依赖性糖尿病患者;患肝炎的人,急肝恢复期、慢肝静止期不加节制地增加高营养及高热量饮食造成营养过剩

者;活动过少的中老年人。

**问:**脂肪肝有何危害性?

**答:**目前大多数人,甚至部分临床医生对脂肪肝的认识还存在一些不足和误区,认为脂肪肝不是疾病,不需要治疗。其实,脂肪肝作为一种全身性代谢性疾病,常见以肝脏损伤为主,初期表现为单纯性脂肪肝,不经治疗脂肪肝可发展成脂肪性肝炎,发展下去可变为肝纤维化(肝硬化),最后甚至有导致肝癌的可

能;同时也会出现全身代谢异常及血管性疾病,如冠心病、高血压等心脑血管疾病,还可以加重糖尿病,诱发慢性肾病,降低机体免疫功能,后果非常严重。因此,得了脂肪肝一定要重视,切勿粗心大意,建议患有脂肪肝者早去医院找专科医生进行治疗。

**问:**得了脂肪肝,还能治愈吗?

**答:**答案是肯定的。虽然目前没有防治脂肪肝的特效药物,但经过长期综合的治疗脂肪肝不仅可以预防,而且可以治愈。作为专科医生,我们建议:

**注意膳食平衡** 严格控制主食摄入量,每天最多250克,特别是白米饭、白粥、白馒头、白面条、白面包等“精制谷物”的比例要降低;饮料和各种甜食中的糖容易在肝脏转化为脂肪,应该尽量远离;烹调时清淡少油,不吃油炸食品、油腻菜肴,远离各种添加大量油脂的食物,如方便面、饼干、糕点等;食谱中应包含多种营养素,包括适量的瘦肉、鸡蛋和鱼虾(三者合计每天150克),脱脂奶或低脂奶(每天250毫升)。另外,豆腐、豆浆等大豆制品能量较低,每天至少食用1次,当鱼肉、蛋、奶摄入量不达标时,大豆制品摄入量要加倍;多吃蔬菜水果,蔬菜水果体积大,能量少,能提供饱腹

感,要多吃一些,以缓解控制饮食带来的饥饿感。

**去除病因和诱因** 戒酒,过量饮酒会造成酒精性脂肪肝,即使少量饮酒,也与肥胖和非酒精性脂肪肝有关;停用可疑肝毒性药物;控制体重、减小腰围,必要时通过减肥手术治疗顽固性重度肥胖及其并发症;进行中适量的有氧运动,人体对多余热量的利用,可转化为脂肪储存外,主要通过体力活动消耗掉,每周坚持参加150分钟以上、中等量的有氧运动,并持之以恒,太极拳、八段锦不仅适合老年人,现在的年轻人也同样适合,避免“久坐少动”的不良习惯。

**防治代谢紊乱** 针对血黏度、血脂、血糖、血压、胰岛素抵抗等指标,合理应用抗血小板、调血脂、降血糖、降血压等药物。如果已经出现肝脏损害,应用抗炎保肝药物治疗脂肪性肝炎和进展性肝病。中医中药作为个体化的治疗方法,通过辨证论治也可取得一定的疗效。

所以说,脂肪肝不仅可防也是可治的。

由此可见,积极的配合医生治疗、合理均衡的膳食、坚持长期的有氧运动及调整生活方式和心情,“管住嘴,迈开腿”,不仅仅可以预防脂肪肝,还可以治愈脂肪肝。

# 冬防“上火”应注意些什么?

● 上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科 方泓

冬季气候干燥,很多人容易出现“上火”症状,例如咽喉肿痛、耳鸣目赤、牙龈肿痛、口腔溃疡、便秘尿赤等。当然,除了气候因素,情绪波动、劳累过度、饮食不当、消化不良等原因,都会导致体内产生各种热的症状。中医认为,只要人体阴阳失衡,一年四季都可能“上火”,冬季由于季节特征,则更容易“上火”。

## 何种体质易“上火”

**阴虚质** 此类人群最容易上火。阴虚质是体内津液精血等阴液亏少,以阴虚内热为主要特征的体质。这种人多表现为形体瘦长、手足心热,平素容易口燥咽干、鼻微干、口渴喜冷饮、大便干燥,舌红少津少苔,性格急躁、外向好动、不耐热。

**湿热质** 此类人群平素湿热内蕴,也容易上火,表现为面部油腻或油光发亮、口苦或嘴里有异味、皮肤易瘙痒、大便黏滞不爽、小便短赤,舌质偏红苔黄



腻,脉濡数。

**气郁质** 此类人群相对也容易上火,表现为性格忧郁脆弱,经常闷闷不乐、多愁善感,食欲不振,形体消瘦。

## 如何正确治“上火”

治疗上火需辨清虚实和部位。实火症状重、来势猛,胃肠、

心、肝胆多属于实火,阳盛而热,表现为牙龈肿痛、咽喉肿痛、口舌生疮、便秘等;虚火症状轻,时间长又反复发作的是虚火,肺肾阴虚多属于虚火,阴虚而热,表现为燥热、盗汗、口热干燥不欲饮。按部位又有上焦火、中焦火、下焦火、肝火、心火等,其治疗也不同。

薄荷滴鼻液,每天3次。

**咽喉干燥、声音嘶哑。**咽喉干燥、声音嘶哑为肺燥津伤所致,可用乌梅橄榄茶:取乌梅、橄榄各3~5枚,加水煮开后代茶饮。可生津利咽,特别适合咽干舌燥者。

**眼干:**润目增液方。决明子30克,玄参20克,麦冬20克,生地黄15克,水煎20分钟,取药液50毫升,待水温降至40摄氏度时,用药液浸湿小毛巾,敷在眼部,每天2次,每次15分钟。

**口干:**压揉承浆穴。承浆穴位于下唇凹陷处,用食指指腹用力压揉,口腔内可涌出分泌液。

上火的治法有补虚、泻实、清热、温阳,更有引火归元。切忌见火治火,不能一味清热泻火或养阴降火,需要辨证求因,灵活用药。此外,还可以通过调整生活起居来防“上火”。

◆ 早睡早起,收养神气。早晨空气中氧含量高,宜早起,吐故纳新;夜晚宜早睡以养神。

◆ 饮食宜“少辛多酸”。多食辛容易上火,加重肺燥;多食酸可以顾护津液,减少津液流失。酸能收敛补肺,辛则发散泄肺。

◆ 保持心态平和。不急不躁,心平气和,适当参加一些力所能及的社会活动。

◆ 运动有节,调养气血。运动以有氧运动为主,时间以半小时为宜。

◆ 适度多饮水,以保护呼吸道黏膜;可适当食用养阴润燥的食物,以提高肺脏的抵抗力。

## 改善“上火”小贴士

**鼻腔干燥。**鼻腔干燥系燥热病邪犯肺,肺阴不足,可用复方

