

吃素半年 竟“吃”出中重度脂肪肝

“这半年我都吃素,基本都是水煮蔬菜,怎么会查出中重度脂肪肝呢?这不科学啊!”近日,宁波29岁的刘女士疑惑不解。

在人们的印象中,脂肪肝是胖子的“专利”。专家表示,事实并不是这样,从门诊接诊情况来看,20%~30%的脂肪肝患者并不胖,体重正常甚至偏瘦。

吃素半年 脂肪肝“升级”

刘女士半年前在体检时发现自己有轻度脂肪肝,这让她很苦恼。她身高160厘米,体重116斤,体型总体正常,腹部有“游泳圈”。

查出脂肪肝后,刘女士想在半年内消除脂肪肝。她认为,平时荤的吃多了才会得脂肪肝,那索性就吃素吧。于是,她开启了长达半年的“水煮菜”饮食模式,戒掉了荤腥和精制碳水,每餐基本都是水煮菜加上蒸杂粮。

半年后到医院复查时,刘女士信心满满。半年来,她的体重减掉了10斤左右,腰腹部也明显平坦了,她相信检查报告上大概率不会再有“脂肪肝”字样了。令她始料未及的是,B超检查结果显示,脂肪肝为中重度。吃素半年,脂肪肝的程度反而加重了。

“暴力减重”并不科学

专家表示,对因肥胖导致脂肪肝的群体来说,健康的减肥方式才有利于脂肪肝的降级和逆转,不健康、不科学的减肥方式,尤其是过度节食导致蛋白质摄入严重不足,反而会加重脂肪肝。

科学减重的主要原则是:保证蛋白质摄入,增加绿叶蔬菜摄入,减少油腻食物、精制碳水摄入,戒酒和软饮料。刘女士的“暴力减重”方式并不科学,最不科学的地方是:半年来她几乎没有摄入蛋白质和油脂。

为什么这样吃会导致脂肪肝加重呢?专家分析,主要有以下原因。

首先,肝脏分解、代谢脂肪,都需要蛋白质。通俗地说,蛋白质相当于车辆,可以把肝脏内的脂肪运出去。如果蛋白质摄入严重不足,肝脏内的脂肪运送不出去,就会积压在肝脏内,导致脂肪肝加重。蛋白质也是增加骨骼肌的重要来源,而骨骼肌是缓解脂肪肝的重要角色,因此,蛋白质摄入不足就会导致脂肪肝加重。

其次,长期吃水煮蔬菜,身体无法获取需要的能量,脂肪快速分解产生大量脂肪酸,脂肪酸进入肝脏并在肝脏内长时间停留,容易引发脂肪肝。

20%~30%的脂肪肝患者并不胖

门诊中,经常有患者拿着检查报告咨询医生:“医生,我不胖,为什么会得脂肪肝呢?”

专家表示:很多人认为,脂肪肝是胖子的“专利”。这个认知存在一定误区。从门诊来看,20%~30%的脂肪肝患者体重正常甚至偏瘦。

肥胖固然是脂肪肝的一大诱因,但不是唯一的因素。“瘦子”得脂肪肝的常见原因主要有这几类。

一类是“假瘦子”。有的人体重和BMI指数不高,四肢、躯干看上去甚至有点偏瘦,但腹部堆积有不少脂肪。这类向心性肥胖人群患脂肪肝的概率相当高。

一类是肌少症患者,多见于老年人、绝经后的女性。

一类是糖尿病患者。糖尿病和脂肪肝往往互为因果,部分糖尿病患者体型消瘦,也有脂肪肝。

一类是营养不良导致的脂肪肝。这在长期吃素、蛋白质摄入严重不足的人群中尤为常见,刘女士就属于这种情况。

另外,部分药物、3型丙肝病毒、酒精等在特定情况下也可以成为脂肪肝的诱发因素。

专家提醒,仅从体型和体重来判断是否有脂肪肝并不科学。医生会通过肝功能等生化检查、肝脏B超等影像学检查来做综合判断。(据《宁波晚报》)

本版组稿 郑伟元



随着“骑行热”不断升温,如何掌握科学骑行方法?骑行运动是否会影响生育力?新华社记者连线北京大学第三医院医学专家,解答“骑友”们的疑问。“掌握正确科学的骑行方法,才能更好促进身心健康。”北京大学第三医院运动医学科副主任医师刘玉雷表示,有些骑行爱好者没有经过规范训练就突然高速骑行、长途骑行,这样容易对身体造成伤害,严重者可能导致关节积液、炎症,甚至软骨和半月板损伤。

新华社发 朱慧卿 作

你对甲状腺结节了解多少?

近年来,随着超声技术的快速发展,甲状腺结节的检出率越来越高。甲状腺结节的发生原因目前尚未完全明确,但碘食用过量可能是其中一大原因,此外,也与环境污染、生态破坏、饮食习惯和生活压力大等因素有一定关系。

甲状腺结节有多种类型,如结节性甲状腺肿、甲状腺瘤、桥本氏甲状腺炎结节、亚急性甲状腺炎结节、甲状腺癌。其中,哪些结节需要手术处理?哪些可以随访观察?这在全球范围内尚缺乏统一的观点或共识。在我国不同地区、不同医院,甚至同一医院的不同医生,处理思路都有可能不尽相同。对于查出甲状腺结节的人来说,最为纠结的问题是需不需要接受手术治疗。

目前,甲状腺结节的术前诊断主要依赖超声检查和细针穿刺活检。细针穿刺活检近年来在我国不少医院都有开展,但接受度并不高。其原因首先是穿刺具有一定创伤,其次,即使穿刺活检结果为阴性,仍不能排除癌的可能。所以,目前我国主要还是依赖彩色超声检查进行诊断,经验丰富的医生诊断准确率可达90%。超声机器的性能提升和功能增多,对提高诊断准确率也有重要意义,比如一些大医院的超声科应用超声造影和弹性测定等技术,提高了诊断的可靠性。

如果超声检查发现体内有甲状腺结节,不必过于担心。实际上,结节直径若在一厘米以下,且

边界清晰、回声均匀,原则上不需要做进一步的治疗。99%以上的甲状腺结节都是良性病变,患者每半年或一年复查一次即可,不必进行干预。如果结节是炎症引起的,首选内科保守治疗。对于较大的结节,如直径超过1.5厘米,或对周围组织有压迫症状的,可考虑切除,切除后也不必进行化疗和放疗。如果在发现体内有甲状腺结节的同时,还有以下3种情况之一的,则需要引起注意:第一,有甲状腺癌家族病史;第二,儿童时期接受过颈部X线照射;第三,颈部能够摸到肿大的淋巴结。此时,需要定期接受甲状腺彩超检查。

如果怀疑自己的甲状腺结节是甲状腺癌,也不必过于担心,因为甲状腺癌的发展极其缓慢,也很少发生淋巴结及远处转移。目前,专家普遍认为甲状腺癌是一种“惰性癌”,直径在1厘米至1.5厘米的甲状腺癌可先用甲状腺素制剂治疗。如果结节缩小或未继续增大,可暂不手术,继续观察。如果甲状腺癌的直径大于1.5厘米,边界不清晰、回声不均匀、形态不规整,纵横比大于1,发展迅速,并且内部可见多发的钙化点,这样的甲状腺结节建议手术切除。甲状腺结节切除手术目前非常成熟,创伤不大,手术后只要调理得当,对生活基本没有太大的影响,生存期和正常人没有区别。因此,大家不必对甲状腺结节过于担心。

(周口市中医院 姚龙)