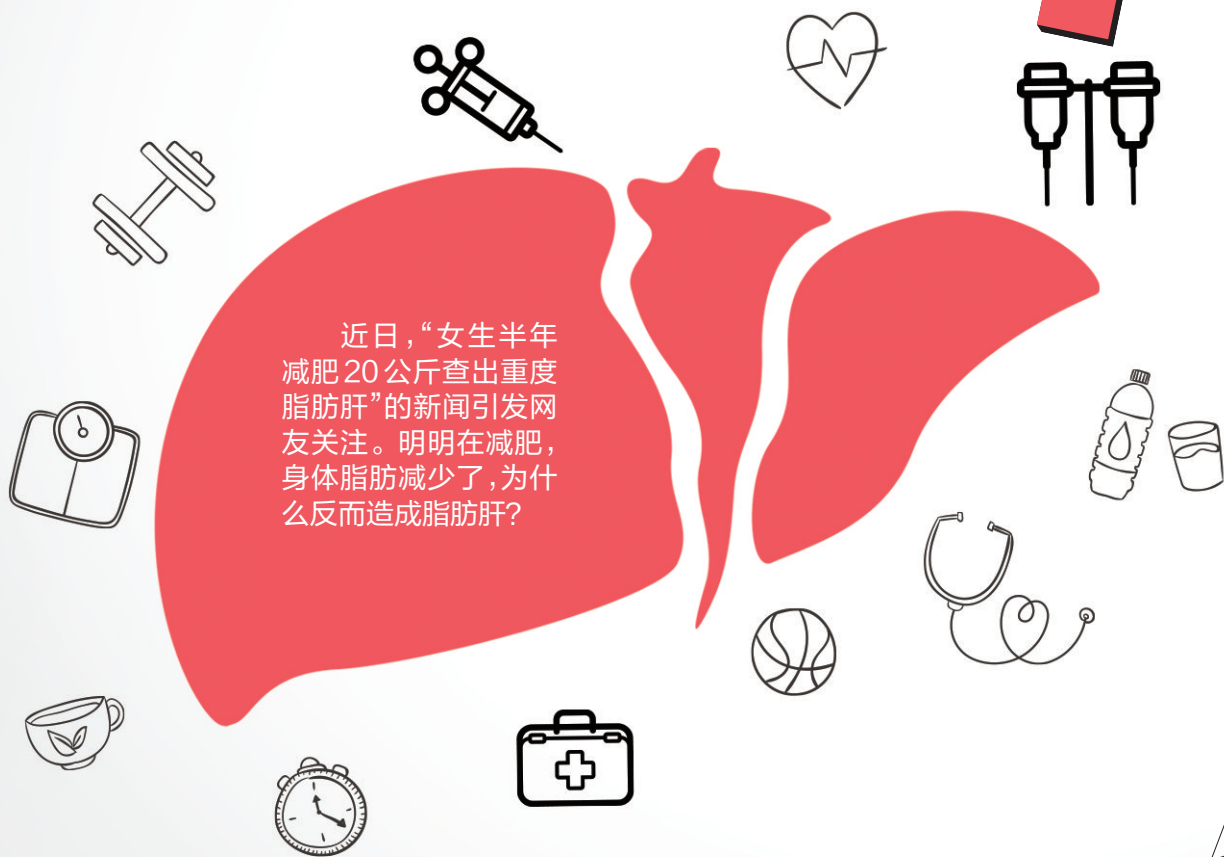




女生减肥20公斤后 竟查出重度脂肪肝 这是怎么回事?



近日，“女生半年减肥20公斤查出重度脂肪肝”的新闻引发网友关注。明明在减肥，身体脂肪减少了，为什么反而造成脂肪肝？

体重指数18 竟然也得了脂肪肝

据报道，福建一名25岁女生，年初发现自己体重有70多公斤了，就给自己制定了一份严苛的饮食计划，每天只吃蔬菜、杂粮，一周食用一两次牛奶和鸡蛋，用半年多时间成功减掉20多公斤，最近却被确诊为重度脂肪肝。医生表示，这是过度节食“饿”出的脂肪肝。

28岁的李女士也是一名脂肪肝患者，但她的体重只有50公斤，BMI(体重指数、体质指数)只有18。李女士说，她身高165厘米，之前体重58公斤，但她还是觉得自己胖，便加入了减重大军。她每天只吃2顿，每顿基本上以水果、蔬菜、奶昔、少量肉类和鸡蛋为主。3个多月后，她的体重减到50公斤。随后，她出现乏力、月经紊乱的情况。到医院一查，腹部B超提示轻度脂肪肝，肝功能、激素等多项指标也出现异常。

减掉20公斤 为何反而成了脂肪肝

“快速减肥、营养不良、长期吃素等，都是瘦人患上脂肪肝的常见原因。”长沙市第四医院消化内科主任、主任医师李建国表示，人体处于长期饥饿状态时，身体就无法获得必需的葡萄糖等能量物质及各种脂肪燃烧时所需要的氧化酶。为了弥补体内葡萄糖的不足，身体会将其他部位贮存的脂肪、蛋白质动用起来转化为葡萄糖。这些脂肪、蛋白质都将通过肝脏这一“中转站”转化为热量。于是，大量脂肪酸进入肝脏，加上机体缺少脂代谢时必要的酶类和维生素，导致脂肪在肝脏滞留，造成脂肪肝。

同时，减肥导致营养元素摄入不足，从而会影响人体内蛋白质及磷脂的合成，导致脂蛋白缺乏。糖皮质激素分泌增多导致大量游离脂肪释放到血液中，超过脂蛋白转运能力就会沉积于肝内，引发营养不良性脂肪肝。

因此如果有超重问题想减肥，不能走极端的形式，否则会加重肝脏的损伤。可以进行适当的饮食控制，避免吃糖类食物，保持低糖、低脂饮食，减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的食物摄入。

多知道点

什么是脂肪肝?

正常人肝脏内都含有少量的脂肪，如甘油三酯、磷脂、糖脂和胆固醇等，一般为肝重量的3%至5%，当脂肪超过5%时，称为脂肪肝。通常，脂肪含量超过肝脏重量的5%至10%被视为轻度脂肪肝，脂肪含量超过肝脏重量的10%至25%被视为中度脂肪肝，脂肪含量超过肝脏重量的25%被视为重度脂肪肝。

近年来，我国脂肪肝的发病率不断升高，全国约有3.5亿至5亿人患有脂肪肝，且呈低龄化趋势。

脂肪肝有何危害?

李建国表示，很多时候脂肪肝并不影响正常生活，但脂肪肝可转化为脂肪性肝炎、肝纤维化甚至是肝硬化，最终可能导致肝癌。

如何逆转脂肪肝?

李建国建议，如果发现脂肪肝，可以按照以下方法进行防治：

1 及时就医，定期随访。

发现自己有脂肪肝时，建议找专业医生做个全面诊断，评估脂肪肝的严重程度、肝脏受损情况、是否合并其他慢性病等。针对具体病情，医生会给出相应的治疗方案。

2 合理膳食，调整不良的饮食结构。

建议减少高脂、高糖饮食；避免肥肉、鲍鱼、蟹黄、虾膏、脑髓、鱼卵等胆固醇含量高的食物；尽量少喝白酒，戒烟；多吃粗粮、谷物等高纤维食物，以及脱脂牛奶、鱼类、虾类等高蛋白低脂肪食物，因为蛋白质像个“搬运工”，会以脂蛋白的形式把肝内积存的脂肪清除出去，促进肝细胞的修复和再生。

3 适量进行有氧运动。

如游泳、慢跑、快走、骑自行车等，每天坚持中等量的有氧运动，有效增肌减脂。

对于单纯性脂肪肝患者而言，多数情况下可通过调节饮食结构、增强运动、改善生活作息等方式做到逆转。而当身体出现食欲不振、体力下降、皮肤发黄、眼睛发黄、尿色明显加深、腹胀等情况时，提示脂肪肝病情加重，应及时到医院就诊。

综合

