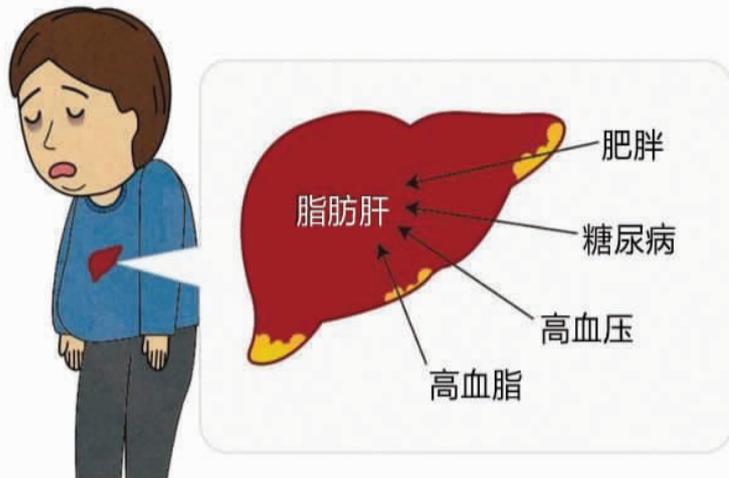


脂肪肝患者为何年轻人越来越多?

警惕沉默的“杀手”，脂肪肝防治有招



在超声检查中，常常发现一个令人担忧的现象：越来越多的年轻患者，甚至青少年被脂肪肝所困扰。以往多见于中老年人的脂肪肝，如今却在年轻人中呈上升趋势，这与现代年轻人的生活方式密切相关。

正常肝脏的脂肪含量在一定比例内，占肝脏重量的3%~5%。当各种原因致使脂肪在肝脏内过度堆积，超过肝脏重量的5%时，脂肪肝便悄然来临。肥胖在年轻患者中是极为突出的诱发因素。如今，高热量、高脂肪、高糖的食物随处可见，年轻人往往难以抵挡诱惑，奶茶、炸鸡、汉堡等高糖高热量食物成为日常饮食中的“常客”。同时，学业压力大、电子产品普及等原因导致青少年普遍缺乏运动，长期久坐不动，身体消耗减少。这样一来，摄入的多余热量无法及时消耗，便转化为脂肪堆积在体内，肝脏作为脂肪代谢的重要器官，首当其冲受到影响，脂肪在肝脏内逐渐堆积，形成脂肪肝。

门诊中遇到一名高三学生，今年17岁，高考前体检发现肝功能异常，来医院复查腹部超声。探头放到肚子上一看，年纪轻轻的，竟患有重度脂肪肝。询问其平时饮食习惯，得知特别爱吃油炸食品，常去肯德基吃薯条、炸鸡翅，也经常喝可乐、奶茶等高糖饮料。问及平常运动情况，少年的回答是：高三了，学业太忙，课余时间基本都在书桌前写作业或者玩会儿电子游戏，没什么时间运动。妈妈着急忙慌地问，医生，这可咋整啊？他这么小就得这病，会不会影响高考呀？之前没当回事儿，以为孩子学习累，吃点喝点没啥，没想到会这样！给他开的药方是，要求改变饮食结构，每天多运动，争取高考前降到正常。如果肝功能异常，再咨询肝病科看是否需要药物干预。

门诊还遇到过一名22岁的小伙，是个典型的“外卖族”，一日三餐基本都靠外卖解决。患者自述，浑身无力。一检查也是重度脂肪肝。问及平时的饮食习惯，患者称，平时工作忙，三餐基本都是叫外卖，还爱吃红烧肉、回锅肉，很少吃蔬菜。无一例外，这名患者平时也基本不怎么活动，在办公楼里上班，整天都坐着，很少有机会走动。他的这种不良的饮食习惯和缺

乏运动的生活方式，给肝脏造成了很大的负担。患者很惊讶，先前一直没太在意，认为自己工作累，该吃点好的犒劳自己，没想到现在已发展成重度脂肪肝了。

早期，很多年轻脂肪肝患者几乎没有明显症状，多数是在学校体检或因其他疾病检查时，通过超声检查才意外发现的。部分患者可能会有轻微的疲倦乏力、右上腹不适或隐痛，但这些症状极易被忽视，他们可能以为只是学习劳累或休息不好所致。若年轻时，脂肪肝得不到有效控制，其发展进程可能会贯穿整个生命历程，对健康造成长期、严重的威胁。

如肝细胞长期被脂肪浸润，会引发炎症、坏死，逐渐发展为脂肪性肝炎。炎症持续存在，肝脏就会启动自我修复机制，在此过程中纤维组织增生，肝脏开始纤维化。一旦发展到晚期，形成肝硬化，肝脏的正常结构和功能将遭到毁灭性破坏，甚至可能恶化为肝癌，极大地缩短患者的预期寿命，降低生活质量。

不过，脂肪肝并不可怕，预防和治疗都有章可循。对于年轻肥胖人群来说，调整饮食结构是首要任务。减少高热量、高脂肪、高糖食物的摄入，如那些诱人的油炸食品、甜腻的糕点、动物内脏等。增加蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维食物的摄取，它们能促进肠道蠕动，减少脂肪吸收。同时，保证适量的优质蛋白质摄入，如瘦肉、鱼类、豆类等，以维持肝脏正常的代谢功能。坚持规律的体育锻炼也不可或缺，每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，像快走、慢跑、游泳、骑自行车等都是不错的选择。

对于学生群体而言，可以充分利用课间休息时间，多起身活动，上下楼时不乘坐电梯，放学后参加一些体育社团活动或进行户外运动，劳逸结合，更有利于身心健康。

脂肪肝患者越来越年轻化，应引起足够的重视。年轻人是社会的未来和希望，养成良好的生活习惯，用健康的体魄去迎接未来的挑战，享受美好的生活。

(舟山医院超声医学中心副主任医师 吕明顺)

健康大讲堂

章勤省级名中医工作室(舟山站)揭牌

□通讯员 杨璐曦 记者 岑瑜

近日，舟山市中医院举行了章勤省级名中医工作室(舟山站)揭牌及收徒仪式。

章勤，浙江省名中医，二级教授，博士生导师，国家临床重点专科负责人，省市重点学科带头人，第六批全国老中医药专家学术经验指导老师，全国第二批优秀中医临床人才，全国第二批名老中医药专家何少山学术经验继承人，浙江何氏妇科第五代代表性传承人。他深耕妇科临床30余年，具有较扎实的西医妇产科理论及临床基础，擅长应用

中西医结合方法诊治月经病、不孕症、复发性流产、盆腔炎、卵巢储备功能下降、围绝经期综合征等，同时在总结凝练何氏妇科历代传人的学术经验的基础上，结合现代疾病的特点，进行传承和创新，提出不孕症“育麟五法”、先兆流产“安胎七法”、崩漏“止崩四法”等。

据了解，今后，章勤省级名中医工作室将以学科技术指导、师承培养、服务能力提升、远程会诊等医疗工作为纽带，提升市中医院妇科临床诊疗、科研教学等水平，为海岛群众在家门口享受到优质的医疗服务。

25周孕妇产子裂 绿色通道助母婴平安

□记者 岑瑜 通讯员 张云

近日，市妇女儿童医院上演了一场惊心动魄的生死营救。一名孕妇自发子宫破裂大出血，医护人员通力合作，及时行剖宫产术并修补子宫，母婴平安。

36岁的莉莉(化名)怀孕25周有余，突然出现持续下腹痛、阴道出血症状，被家人紧急送进了市妇儿医院产科急诊。接诊的医生根据症状体征考虑孕中期先兆流产，急诊收治入院，并进行常规的保胎治疗。

“当时我们值班医生也比较警觉，发现孕妇去年9月份曾进行过腹腔镜下子宫肌瘤的剔除术，调阅了当时的手术资料，入院监测期间孕妇腹痛未明显缓解，且腹部逐渐胀满，同时还伴有头晕、恶心呕吐症状，血色素进行性下降，怀疑是子宫破裂，遂给孕妇进行了多次床边B超检测，发现其盆腔腹腔积液，结合既往子宫肌瘤剔除术史，考虑子宫破裂可能性较大。”市妇儿医院产科副主任医师陈艳洁介绍道，子宫破裂、胎盘早剥、胎盘植入，皆为致命疾病。

医院立即启动应急预案，并汇报总值班、产科主任唐禹馨。此时，已是深夜11点多，唐禹馨迅速往医院赶，同时指挥并组织协调各科室医生参与抢救。

凌晨时分，莉莉被推进了手术室。术中，医护人员发现，其盆腹腔有大量不凝血及凝血块，子宫左侧后壁近宫底处有一个约6×5cm范围的破口……抢救小组迅速行剖宫产术，有生机新生儿送往了NICU监护，并立即进行子宫破口修补术及宫腔球囊填塞止血，保留了子宫。“孕妇术前盆腔内出血加术中出血累计约1800毫升，术后转ICU进一步监护。”陈艳洁表示，最终莉莉脱离危险，且术后恢复良好。

陈艳洁提醒广大女性，为避免妊娠期间出现严重并发症及合并症，一定要有计划地备孕，做好避孕措施，避免不必要的流产，悉心保护好子宫，“倘若有子宫手术史，除怀

孕前遵医嘱严格避孕，怀孕期间需在高危门诊严密监护，建议在孕早期通过彩超排查孕囊及子宫瘢痕情况，以便早期发现瘢痕妊娠；若存在胎盘植入的高危因素，孕期则需要多学科综合管理，因此应前往三级医院定期产检。”

此外，她还建议准妈妈，孕期如果存在多项高危因素，在孕晚期、分娩时，一定要选择具备多学科急救救治能力、拥有新生儿抢救资质的医院，“一旦出现紧急情况，多学科协作能够最大程度保障母婴的健康与安全。”

延伸阅读 哪些情况 容易发生子宫破裂?

子宫手术史，是较常见的原因。一般有剖宫产、子宫肌瘤挖出术(尤其是腹腔镜下子宫肌瘤剔除)、输卵管间质以及宫角切除术、子宫成形术。在孕晚期或者接近生产时，女性子宫腔压力会越来越大，疤痕组织承受不了压力，发生子宫破裂。

胎先露下降受阻，如果女性骨盆比较窄小，胎儿头部和母体骨盆大小不对称，出现像阴道横膈、宫颈瘢痕等软产道阻塞的状况。胎位不正常，胎儿异常如脑积水、联体儿等，就会引起胎先露部降落受到阻碍，引起子宫破裂。

缩宫素使用不当，一旦缩宫素的使用指征和剂量掌握得不恰当，或是子宫对缩宫素过敏，都会造成产妇产子宫剧烈收缩，再加上子宫或胎先露部位降落受到阻碍，会引起子宫破裂。

产科手术损伤，如果宫口还没有开全就进行产钳术、胎头的吸引术、臀牵引术、臀助产术、内转胎位术，或者医生操作有误，强制将胎盘从母体中剥离。如果严重还会导致产妇产子宫下段的撕裂。

子宫病变，多次刮宫、感染性流产、宫腔感染、葡萄胎等因素可能会导致肌壁受到损伤，继而引起破裂。