

今年30岁的李女士身形瘦小,但被检出脂肪肝,她想问: 明明很瘦,为啥还会得脂肪肝?

舟山医院临床营养科副主任医师何小君:吃得少但代谢差,也会得脂肪肝

□记者 姚舜好

很多人认为,脂肪肝是肥胖人士的“专利”,只要吃得少,维持一个正常的体重,就不会与这种疾病沾边。就此,今年30岁的李女士很困惑:自己明明身形瘦小,平时吃饭也爱吃素食,为什么体检时会被查出有脂肪肝?

对此,舟山医院临床营养科副主任医师何小君表示,这种瘦型脂肪肝可能与代谢障碍有关,“防治脂肪肝得调整饮食结构,并搭配运动,只吃素或者节食都不够科学。”

吃得少但代谢差 也会得脂肪肝

脂肪肝的形成是由于肝组织内脂肪聚集,肝脏合成的脂肪或输送至肝脏的脂肪过多,转运出肝脏的脂肪减少,导致肝脏脂肪出入失衡引起的一种疾病。

“在肥胖人群中,脂肪肝的发生率普遍较高,甚至一些胖乎乎的小孩子也可能得脂肪肝。”何小君说。

程度不重的脂肪肝一般不会带来什么症状,但若任其发展,人体就可能出现消化方面的问题,如出现异常的饱腹感、恶心、消化不良等,重者甚至会发展为肝炎、肝硬化。好消息是,轻度和中度的脂肪肝大多是可逆的。对于肥胖人群来说,想要消除脂肪肝,首先要控制体重至正常范围,管住嘴、迈开腿。

然而除了肥胖,还有一些原因也会导致脂肪肝,如瘦子得脂肪肝,就很有可能是代谢出了问题。“有的人可能吃得不多,但他代谢能力下降了,此时不搭配运动,脂肪还是会堆积在肝内,最终引发脂肪肝。”何小君说。

还有一类脂肪肝患者存在“偏食”的情况,如只吃素,或者长期不吃主食、过度节食等。“只吃素,蛋白质摄入量不足,会导致一些酶的缺乏,除了容易导致营养不良,还会造成肝脏对脂肪的转运能力下降,增加脂肪肝的发生率。这也是为什么一些人觉得自己明明吃得很清淡,却得了脂肪肝的原因。”

何小君指出,控制脂肪肝,不能单纯减少肉类、主食的摄入,合理地调整饮食结构更为重要,“可以将精致的淀粉类主食定量地替换成粗粮、全谷物,还要保证足

够的蛋白质摄入,可以选择低脂优质的蛋白类食物,如鸡胸肉、鱼肉、虾、蛋等。另外,要少吃甜食和零食,糖是可以转变成脂肪的,有的人不吃肥肉但吃甜食,这对于控制脂肪肝也是不利的。”

何小君建议市民,在购买食物时学会看营养成分表,“有的零食重盐重糖,有的看上去健康,实际是隐形的‘热量刺客’,很多时候我们在三餐外会不知不觉地摄入过多的能量。所以要学会看营养成分表,有意识地控制每日盐、糖等的摄入。”

防治脂肪肝 运动很重要

除了吃,运动对于防治脂肪肝也至关重要。“有的脂肪肝患者不解的是,自己已经减少了饮食摄入,但体重没下降,脂肪肝也没得到改

善。”何小君说,“可能你觉得自己吃得少了,但摄入的能量正好是日常消耗所需的,所以没有形成热量缺口,还得搭配运动。”

何小君建议脂肪肝患者每日做一小时运动,可以选择跑步、自行车、游泳等有氧运动,再结合20分钟左右的抗阻力运动,“我们减重的目标是减脂肪而不是肌肉,因此还是得搭配一些抗阻力运动,有助于提高人体代谢,维持肌肉量。”

何小君提醒,脂肪肝的干预越早越好,切莫等到发展到不可逆的程度再追悔莫及。对于普通人群来说,均衡饮食、控制体重、限制酒精摄入是预防脂肪肝的基础;而对于已患病者,可以在专业医生指导下制定个性化减重、饮食方案,避免走入极端饮食的误区,“舟山医院每周四上午会开设体重管理门诊,有需求的市民可以过来咨询。”

岛城12岁女孩扁平足,一运动就疼 舟山医院给她手术加了“螺钉”治好了

□通讯员 陈文薇 文/摄



“我女儿每次上完体育课就喊脚疼,有时候走路时间稍微久一点也觉得疼,这究竟是怎么回事?”日前,舟山医院足踝外科副主任医师何仕辉门诊来了一对神色焦虑的母女,12岁的女儿丽丽(化名)被这磨人的毛病折腾了2年之久。经过一番细致的检查,何仕辉笑着安慰母女俩,“只是得了扁平足,能治好的。”

女孩运动后脚痛 医生手术矫正

丽丽被确诊为右侧扁平足,她回忆起发病过程,称最初只是跑步后反复出现右足部疼痛,休息过后症状慢慢缓解,但稍微一运动,足部痛感仍旧明显,且平时走路多了也

会出现这个情况。

因此,两年间因这个问题,她时常缺席体育课,也影响了正常的生活和学习。

“由于患者目前12岁,疼痛症状明显,且患病时间较长,通过矫正鞋垫进行保守治疗效果可能不明显,需要进行手术。”何仕辉直言道。

得到家属同意后,何仕辉带领足踝外科团队为丽丽完成右侧距下关节制动器植入矫正扁平足手术。在右足外侧切开一个1厘米左右的小口,置入螺钉,起到垫起足弓的作用,同时在足内侧开了一个3厘米的小切口切除了突出的副舟骨,20分钟后手术顺利完成。

目前,丽丽已出院在家休养,各方面都恢复不错。

青少年属于高发群体 6~12岁是最佳时机

据有关统计,全国有25%~49%的青少年患有扁平足,其中20%~30%会出现明显症状。如此高的概率,如“鸭掌”一般的扁平足成了青少年高发病之一,积极治疗就显得尤为重要。

“青少年扁平足的形成受多种因素影响,和遗传、肥胖等均有相关性。扁平足首先是外观的改变,表现为足弓低平、足跟外翻、前足外展,部分患者还可能出现拇外翻,继而有患者可能出现足部反复疼痛。随着年龄增长,长期扁平足会导致整体力线发生改变,致膝关节、脊柱畸形及疼痛。”何仕辉提醒道,“扁平足

会影响孩子的运动能力,如果想参军或报考某些特定的学校(如警校、军校)可能会有限制。”

“没有疼痛以及畸形程度较轻的扁平足,可以进行保守治疗,建议使用矫正鞋垫,并进行适当功能锻炼。”何仕辉提醒,但如果出现明显的畸形、疼痛或其他症状,影响正常生活,建议及时就医,切莫错过6~12岁的最佳治疗时机。

对于0~6岁的儿童,何仕辉则表示,大多数孩子只需要居家观察即可,这一年龄段足弓尚未发育完成,随着年龄增长大部分孩子会逐渐形成正常的足弓,家长不用过分焦虑。家长给孩子选鞋时一定要多留心,不穿鞋底太软的鞋。孩子小的时候多赤脚走路、多踮脚,还可以练习用脚趾抓握毛巾、玩具等,做到疾病预防。