

涓 杓 漢 兼 姪 緬 - 涓 洑 鏹 工 逢 鑑 伴 桷 鏹 朵 龔 - 鏹 儿 棉 錦 冬 汉 緬 惧 施 洪 中 侯 脂肪肝 多是吃喝惹的祸

健康

浣涓

鎏 賤 龔 浜 庸 緬 2007/05/03 12:01

肝脏是人体最大的消化腺，具有分泌胆汁、储存肝糖原及解毒等重要机能。脂肪的消化、吸收、氧化、转化及分泌等过程都离不开肝脏，若因各种原因使肝脏脂肪代谢功能发生障碍，致使脂类物质的平衡失调，脂肪在组织细胞内储积，其储积量超过肝重量5%以上，或在组织学上有50%以上肝细胞脂肪化，便可称为脂肪肝。脂肪肝不是一种独立的疾病，而是由诸多原因造成的后果。脂肪肝发病率的增高，与人们生活水平的提高和饮食结构的改变有着密切关系，包括营养失调、大量饮酒、糖尿病、肝炎、代谢和内分泌障碍等多方面的原因。 >>>过度节食可能引发脂肪肝

病因之一：长期酗酒酒精是损害肝脏的第一杀手。这是因为酒精进入人体后，主要在肝脏进行分解代谢，酒精对肝细胞的毒性使肝细胞对脂肪酸的分解和代谢发生障碍，引起肝内脂肪沉积而造成脂肪肝。饮酒越多，脂肪肝也就越严重。酒精在引起脂肪肝的同时，还可诱发肝纤维化，进而引起肝硬化。男性每天饮50度白酒80克，女性40克，连续5年以上，即有发生脂肪肝的危险；每天饮酒40-80克为致肝纤维化和肝硬化的危险阈值，超过此阈值可使肝纤维化和肝硬化的发病率明显增加。有一项调查指出：20世纪60年代的酒精性肝硬变与其他病因的肝硬变相比，欧洲占42%，美洲占66%，亚洲占11%，而中国不足5%。但近年来随着生活水平的提高、饮食结构的改变和酒精饮料消费的日益增长，酒精性脂肪肝的发病率迅速上升。

病因之二：营养过剩长期摄入过多的动物脂肪、植物油、蛋白质和碳水化合物，这些食物在体内不能被充分利用，过剩的营养物质便转化为脂肪储存起来，导致肥胖、高血脂和脂肪肝。调查得知，我国人群中的肥胖者已超过7000万，城市的中小学生超过20%。肥胖人数正以5年翻一番的水平增长。上海市有一项对4009名机关干部的调查显示，肥胖者达316%。肥胖是非酒精性脂肪肝最常见和较肯定的危险因素，其发病率在50%-75%，也就是说，有近3500万以上的肥胖者伴有脂肪肝。黑龙江的一项研究结果显示，重度肥胖儿童脂肪肝的发病率高达80%，也就是说，10个“胖墩儿”中就有8个脂肪肝。

病因之三：营养不良肥胖者容易得脂肪肝，但并不是说瘦人就不会得脂肪肝，临床上也常发现有的人很瘦但也患有脂肪肝。这是由于长期营养不良，缺少某些蛋白质和维生素，也可引起营养缺乏性脂肪肝。如有人因患有慢性肠道疾病、长期厌食、节食、偏食、素食、吸收不良综合征及胃肠旁路手术等原因，造成低蛋白血症、缺乏胆碱、氨基酸或趋脂物质，这时脂肪动员增加，大量脂肪酸从脂肪组织中释放进入肝脏，从而使肝内脂肪堆积，形成脂肪肝。

病因之四：糖尿病等慢性疾病糖尿病由于胰岛素不足，机体对葡萄糖的利用减少，为了补充能量，体内游离脂肪酸显著增加，这些脂肪酸不能被充分利用，使肝脏的脂肪合成亢进，从而引起脂肪肝。Ⅱ型糖尿病患者的脂肪肝发病率为40%-50%，且大多为中度以上。肥胖与慢性酒精性肝损害均易并发糖尿病，60%肥胖患者合并糖尿病，发生脂肪肝的概率较无糖尿病者多两倍。有些患肝炎的病人，已经发生病变的肝细胞对甘油三酯的合成与代谢平衡失调，如果进食脂肪类食物过多，就会使中性脂肪在肝内堆积形成脂肪肝。

病因之五：药物性肝损害药物性肝损害占成人肝炎的10%，脂肪肝是常见类型，有数十种药物与

脂肪肝有关，如四环素、乙酰水杨酸、糖皮质类固醇、合成雌激素、胺碘酮、硝苯地平、某些抗肿瘤药及降脂药等。它们抑制脂肪酸的氧化，引起脂蛋白合成障碍，减少脂蛋白从肝内的释放，从而使脂肪在肝内积聚。

病因之六：高脂血症高胆固醇血症与脂肪肝关系密切，其中以高甘油三酯血症关系最为密切，绝大多数常伴有肥胖、糖尿病和酒精中毒。此外，某些工业毒物，如黄磷、砷、铅、铜、汞、苯、四氯化碳、DDT等也可导致脂肪肝。妊娠、遗传或精神、心理与社会因素，如多坐、少活动、生活懒散等亦与脂肪肝发生有关系。