

# 养成生活好习惯 远离代谢相关脂肪性肝病

如今,丰富多样的美食和快节奏的生活方式让人们沉浸在短暂的快乐中时,肝脏却在默默承受着压力。长期的不良饮食和久坐不动,会给我们的身体带来严重的隐患,代谢相关脂肪性肝病就是其中之一。何为代谢相关脂肪性肝病?如何防治?山东第二医科大学附属第一医院感染性疾病科副主任医师窦雯雯作出解答。

□本报记者 常方方 通讯员 窦雯雯 李欣悦

## 什么是代谢相关脂肪性肝病

窦雯雯表示,代谢相关脂肪性肝病主要特征是肝脂肪变性和代谢紊乱共存。该疾病的诱发因素主要有以下几点:

不良膳食结构。高热量膳食,如富含饱和脂肪、反式脂肪、胆固醇的食物以及含糖饮料等。

不良饮食习惯。进食太快、太饱,喜吃零食、甜食、荤食,不吃早餐,晚餐过于油腻,经常吃夜宵。

不良生活方式。久坐不动,缺乏体育锻炼,吸烟、饮酒以及睡眠时间不足、经常熬夜等。

此外,有肥胖、高血压、血脂紊乱、高血糖、高尿酸血症病史,有高血压、糖尿病、高脂血症、冠心病、脂肪肝家族史,以及某些特殊的遗传易感个体。

疾病是如何发生发展的?窦雯雯表示,按病程划分,代谢相关脂肪性肝病主要包括单纯性脂肪变性、代谢相关脂肪性肝炎、肝纤维化、肝硬化和肝细胞癌。

单纯性脂肪肝阶段,患者可能没有出现明显的症状,因此容易被忽视。

代谢功能障碍相关脂肪性肝炎阶段,随着病情的发展,持续的脂肪积累可诱发氧化应激和炎症反应,形成代谢功能障碍相关脂肪性肝炎。

持续的炎症和损伤会导致肝脏产生过多的瘢痕组织,这一过程被称为纤维化。随着时间的推移,过多的瘢痕组织可导致肝硬化。

在疾病的晚期,由于持续的肝损伤和纤维化,患者发展为肝癌的风险显著增加,需要尽早诊断和治疗。

## 有哪些治疗及预防措施

代谢相关脂肪性肝病的治疗需要多学科协作,治疗对策为减轻体重、改善胰岛素抵抗、防治代谢综合征和II型糖尿病、缓解代谢功能障碍相关脂肪性肝炎和逆转纤维化。

生活方式的管理可参考以下几点:

合理饮食。适当控制膳食热量摄入,调整膳食结构,减少不饱和脂肪酸、果糖的摄入。

健康生活。改掉不良的生活习惯,避免吸烟、饮酒、不规律进食(不吃早餐、夜间加餐、快速进食、喝软饮料)、熬夜以及久坐少动的惰性行为。

积极运动。适当的运动可消耗人体多余的能量,有助于改善血脂水平和心血管功能,也可改善胰岛素抵抗,降低血糖。

乐观心态。保持心情舒畅,不焦虑、不抑郁,以积极乐观的态度去面对任何事,避免生活压力过大。

此外,还可以采取药物治疗、手术治疗的方式。代谢相关脂肪性肝病是一种进展缓慢的疾病,需要密切关注患者的生活方式,定期监测血液生化分析指标及脂肪肝和纤维化程度,并及时评估和处理各种并发症。还需要关注患者的体重、腰围、血压变化,以及饮食、运动和用药依从性等情况。



## 老年糖尿病患者 需注意这六个方面

□本报记者 常方方

糖尿病的患病率会随着年龄的增长而增加,一些得了糖尿病的老年人,可能临床症状不明显,但伴有高血压病、高脂血症、冠心病等基础疾病的糖尿病患者,其并发症、合并症多,严重影响身体健康。对此,潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)内分泌科主任张立斌提醒,糖尿病老年患者要特别关注生理特点、合并症及生活质量。

### ●血糖控制目标个体化

分层管理。相对健康者(无严重并发症),HbA1c(糖化血红蛋白)≤7.0%,空腹血糖5mmol/L-7mmol/L,餐后≤10mmol/L;中等健康者(合并慢性病),HbA1c≤7.5%-8.0%,避免低血糖风险;衰弱者(预期寿命短、认知障碍),HbA1c≤8.5%,以预防高血糖症状为主。

避免过度控制血糖。低血糖风险随年龄增加可能诱发心脑血管事件或跌倒。

### ●药物选择的特殊考量

安全性优先。避免强效降糖药(如磺脲类),优选低风险药物(如DPP-4抑制剂、GLP-1受体激动剂)。二甲双胍需根据肾功能调整剂量(估算肾小球滤过率<30时禁用)。

简化用药方案。建议每日一次用药(如SGLT-2抑制剂)可提高依从性。

### ●并发症筛查与管理

定期检查。心电图、血压监测(目标<130/80mmHg);尿微量白蛋白、血肌酐(每年至少检查1次);眼底检查(每年1次);每日自查足部,预防溃疡。

关注神经病变。注意足趾麻木、疼痛症状,避免烫伤或足部外伤。

### ●饮食与运动调整

营养均衡。选择高纤维、低升糖指数食物(如燕麦、杂粮),每日分5餐-6餐,预防血糖波动。同时保证蛋白质摄入(如鸡蛋、鱼肉),避免肌肉流失。

安全运动。选择低强度活动(如散步、太极拳),每次20分钟-30分钟,避免空腹运动。对于有跌倒风险者可进行坐姿抗阻训练。

### ●低血糖的预防与处理

高风险因素。肾功能减退、不规律进食以及不当使用胰岛素、磺脲类药物。

应急措施。随身携带糖果或葡萄糖片,家属需掌握急救方法。

### ●感染预防与合并症管理

感染防控。注重口腔、皮肤及泌尿系统卫生,及时接种流感、肺炎疫苗。

综合控制指标。兼顾血压、血脂与血糖“三达标”。

最后,张立斌提醒,老年糖尿病管理的核心是“平衡”——在控制血糖与防范风险(如低血糖、跌倒)间找到个体化方案,同时关注整体健康与生活质量。此外,定期与医生沟通调整策略至关重要。

# 益生菌好处多 但不是补得越多越好

□本报记者 常方方

老年人适当补充益生菌,可以维持肠道微生态平衡、增强免疫力、改善消化系统功能、预防过敏反应、促进营养物质的吸收等。那么,补充益生菌是越多越好吗?阳光融和医院临床营养科专家杜慧真作出解答。

### ◆益生菌对身体有哪些好处?

益生菌可以在肠道内定植并繁殖,与有害菌竞争生存空间和营养物质,从而维持肠道内有益菌和有害菌的平衡,有助于恢复肠道的正常功能,预防腹泻、便秘等消化系统问题;益生菌可以通过调节肠道免疫系统,刺激免疫细胞的活性,提高机体的免疫力;益生菌可以产生一些有益物质,如短链脂肪酸、维生素等,可以促进肠道蠕动,改善消化吸收功能。

此外,益生菌还可以降低肠道内有害菌产生的毒素,减轻肠道炎症;肠道微生态与过敏反应密切相关,益生菌可以调节肠道免疫系统,降低过敏反应的发生风险;益生菌可以分解一些难以消化的食物成分,如膳食纤维等,使其更容易被人体吸收、利用。此外,益生菌还可以促进维生素和矿物质的

吸收,如维生素B族、钙、铁等。

老年人如果有便秘、腹泻、肠易激综合征等情况,可以适当补充益生菌;病后康复或体质虚弱的老年人,可通过益生菌增强免疫功能;膳食纤维不足或高脂高糖饮食可能导致肠道菌群失衡,也可适当补充益生菌。

### ◆补充益生菌是越多越好吗?

益生菌是对人体有益的细菌,可以帮助维持肠道菌群的平衡,增强免疫力,促进消化等。然而,这并不意味着补充得越多越好。过量摄入益生菌可能会对人体造成负面影响。具体来说,过量服用益生菌可能会产生依赖,一旦停止服用,可能会导致消化不良、排便困难等不适。同时,过量服用也易造成肠道菌群失调,出现腹泻、腹痛等症状,影响机体肠道健康。此外,对于存在消化道溃疡以及消化道出血的患者,过量服用益生菌可能会造成细菌从破溃处进入血液,诱发菌血症等健康问题。

因此,在补充益生菌时,应根据个人的体质、健康状况以及医生的建议,在合适的范围内进行补充,避免过量摄入。