

# 脂肪肝 (Fatty Liver Disease)

## 什么是脂肪肝？

“脂肪肝”是指肝脏中脂肪堆积过多为特征的疾病。当肝脏中储存了过多的脂肪时，可能会导致肝脏瘢痕，或称为“肝硬化”。脂肪肝非常常见，超过三分之一的澳大利亚人会受到脂肪肝的影响。

## 脂肪肝的症状有哪些？

据大多数人描述来看，没有任何症状。脂肪肝很少会引起腹痛或疲劳，也不会引起恶心或脂肪类食物不耐受。但是，脂肪肝常会导致肝脏血液检查的结果轻度异常。

## 为什么脂肪肝需要治疗？

脂肪肝患者患心脏病、中风、肾脏疾病，甚至癌症的风险都会增加。在一些人中，脂肪肝会发展成肝硬化。如果肝硬化，则可能会导致腹部肿胀、出血、神志不清，以及增加患肝癌的风险。

## 脂肪肝的原因是什么？

脂肪肝并不仅仅是由吃高脂肪食物而引起的。它通常与体内长期发生的一系列变化有关，诸如：

### 最常见原因

- 体重升高，尤其是腰部区域超重（10个被认为是肥胖的人之中大约有7个是患有脂肪肝的）
- 患有2型糖尿病或胰岛素抵抗
- 血液中的胆固醇和甘油三酯水平高
- 过量饮酒

### 较不常见的原因

- 甲状腺功能减退
- 某些药物
- 多囊卵巢综合征



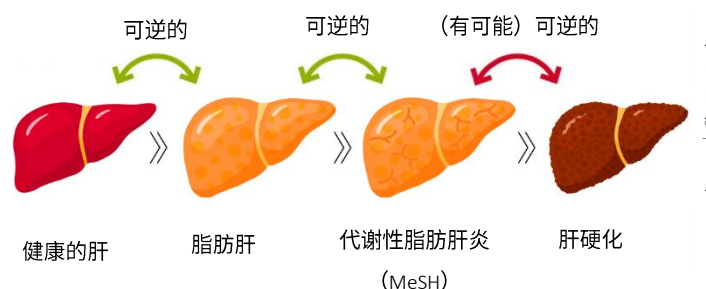
## 什么是MAFLD（代谢【功能障碍】相关的脂肪肝）？

MAFLD，以前被称为非酒精性脂肪肝（NAFLD），是脂肪肝最常见的形式。它可以从轻微且没有炎症（损害）到肝脏出现炎症（脂肪性肝炎），严重程度不等。

非酒精性脂肪肝（MAFLD）与胰岛素抵抗有关，胰岛素是身体产生的一种激素，其作用是维持血液中糖量的正常。如果您有胰岛素抵抗，那您身体对胰岛素的作用就不那么敏感，所以血糖水平可能会超出正常范围。您可以通过减重和增加体力活动来降低胰岛素抵抗。

代谢性脂肪性肝炎（MeSH）是一种因肝脏脂肪过多而导致肝脏发炎的慢性疾病。

这种情况会缓慢恶化，且当您还患有其他肝脏疾病的同时，如丙型肝炎或乙型肝炎，或是饮酒过量的话，它更会是一个问题。在一些人中，它可能会逐渐发展为肝脏瘢痕，并发展为更严重的慢性肝病，如肝硬化或肝癌。



MeSH 通常见于超重和（或）2型糖尿病患者。这类人群往往有高水平的血脂（胆固醇和甘油三酯）。因此，您应该尽可能地控制这些风险因素。

## 如何诊断脂肪肝？

由于脂肪肝通常不会引起任何症状，许多人直到做了常规血液检查后才意识到自己患有脂肪肝。在这之后，通常需要进行超声波检查和进一步的血液检查（以排除其他原因）。

肝脏成像也可以采用 CT（计算机断层扫描）或 MRI（磁共振成像）扫描的形式。现今，肝纤维化扫描（类似于超声波）可用于专门测量肝脏脂肪和瘢痕组织，并且一些测试中心已有提供此项检查。

您的医生可能会建议您做肝脏活检。活检可以在显微镜下观察肝细胞，评估脂肪堆积的程度、炎症，以及对任何肝脏瘢痕做出更详细的评估。

## 如果您有非酒精性脂肪肝（MAFLD）或脂肪性肝炎，您能做什么？

目前还没有获批的药物或手术治疗非酒精性脂肪肝（MAFLD）。但是，改善饮食和体力活动都可以有效地改善病症。

- 提前计划。最开始2个月的减肥策略比较容易维持多年。
- 超重人群减掉当前体重的大概4%-10%就可以减缓疾病的发展速度，甚至逆转肝损伤。
- 每周渐进式减重0.8至1公斤即可。
- 女性争取腰围小于80厘米；男性争取腰围小于94厘米。
- 每周至少应有3至5天进行中等强度有氧运动（累计150分钟以上）。这些可以包括对您来说困难程度处于“比较困难”（评分为3-4/10）到

“困难”（评分为5-6/10）之间的活动，诸如快走、骑自行车、团队运动和舞蹈。

- 每周有2至3天进行阻力运动，这些包括使用有氧举重器械、举哑铃或做体重训练。这对保持肌肉来说特别重要，尤其是在您正尝试减肥的时候。作为参考，使用一个您能举起至少8次但不超过12次的阻力或哑铃。您可以考虑请经认证的运动生理学家（[www.essa.org.au](http://www.essa.org.au)）来为您的运动提供个性化和专业化的帮助。
- 您应意识到有氧运动有助于体重管理，但即使体重没有减轻，这些运动也直接有益于肝脏健康。对许多与非酒精性脂肪肝（MAFLD）有关的疾病（如糖尿病和高血脂水平）来说，锻炼都是有帮助的，且会使人感觉更好。
- 健康饮食，每天食用大量蔬菜、全谷物、坚果、鱼和海鲜、特级初榨橄榄油，以及水果。
- 避免食用高度加工食品。
- 控制好糖尿病和胆固醇水平。帮助治疗糖尿病和胆固醇的药物也可减少肝脏受损的风险。服用医生开立的药物。
- 避免或尽量减少饮酒。
- 戒烟。
- 请勿服用任何不是您医生开立的药物。
- 进行必要改变并加以保持。定期复诊。这样的话，您就有望过上更健康的生活。

## 我在努力，但体重却没下降

没关系！如果您改善饮食质量，经常锻炼，那么即使体重没下降，肝脏脂肪仍然会减少。您的医生或营养师可能会给您提供个性化的建议，告诉您哪种饮食模式或方法更适合您，或者是否有任何药物可以帮助您减肥。对一些患有非酒精性脂肪肝（MAFLD）的人来说，地中海饮食和间歇性禁食等方法可帮助他们减少炎症，您可以向医生或营养师讨论咨询。

# Mediterranean Diet Pyramid



经授权转载的地中海饮食金字塔：Oldways, [www.oldwayspt.org](http://www.oldwayspt.org)

## 总结

脂肪肝在澳大利亚非常普遍。大多数患者可以通过简单而持续的生活方式改变来改善他们的健康，比如提高饮食质量，增加日常锻炼和减少饮酒。

如需了解更多关于您可以为保护肝脏而作出的改变，或者您有任何问题或担忧，请咨询您的医生。

## Intermittent FASTING



### 声明

本资源已在 2021 年由下列医疗人员审查且更新：

Shyam Nagubandi 博士，澳大利亚新南威尔士州悉尼大学和布莱克敦医院（University of Sydney and Blacktown Hospital）胃肠病学与肝病专家及临床讲师  
Ingrid Hickman 副教授，澳大利亚昆士兰州布里斯班亚历珊德拉公主医院（Princess Alexandra Hospital）营养与食品学科（Department of Nutrition and Dietetics）主研究员  
Shelley Keating 博士，澳大利亚昆士兰州布里斯班昆士兰大学（University of Queensland）人体运动与营养科学学院（School of Human Movement and Nutrition Sciences）NHMRC 早期职业研究员

Nathan Johnson 副教授，澳大利亚新南威尔士州悉尼悉尼大学医学与健康学院副教授

Jacob George 教授，澳大利亚新南威尔士州悉尼悉尼大学与韦斯边医院韦斯边医学研究中心斯托尔肝病科（Storr Liver Centre, Westmead Institute for Medical Research, Westmead Hospital and University of Sydney, Sydney, NSW, Australia）

有关复制和权利的请求与查询，请联系：Gastroenterological Society of Australia（GESA）Level 1, 517 Flinders Lane, Melbourne VIC 3000 | 电话：1300 766 176 | 邮件：[gesa@gesa.org.au](mailto:gesa@gesa.org.au) | 网站：<http://www.gesa.org.au>

此文件是澳大利亚胃肠病学学会（Gastroenterological Society of Australia）通过细心准备编写而成。因使用或依赖本信息而导致的任何受伤、损失以及损害，澳大利亚胃肠病学学会（Gastroenterological Society of Australia）和本文件的其他编者不为此承担任何责任。本著作版权所有。您只能以未经修改的形式（并保留本通知）下载、展示、打印和复制这份资料，用以个人、非商业用途，或在贵机构内使用。除《1968 年版权法》所允许的使用途径外，我们保留所有其他权利。© 2022 澳大利亚胃肠病学学会（Gastroenterological Society of Australia）ABN 44 001 171 115。