

脂肪肝是“沉睡的炸弹”

远离肝癌请从管住腰围开始

如今，“啤酒肚”“将军肚”被不少人视为常态。这样的体态，让肝病专家很担忧。3月18日是第26个全国爱肝日，太原市第三人民医院感染及肝病科主任、主任医师郭小青提醒，堆积在腰腹的脂肪，很可能正在悄悄喂养一颗“沉睡的炸弹”——脂肪肝，脂肪肝正是引发肝癌的潜在隐患。遏制肝硬化，远离肝癌，首先从管住腰围开始。

■ 症状隐匿莫大意

“医生，我怎么就成肝硬化了？”诊室里，45岁的赵强（化名）拿着检查报告，不敢相信。他身材偏胖，身体不痛不痒，能吃能睡。

郭小青看着报告，眉头紧锁。报

告显示，B超显示肝脏有弥漫性病变，是早期肝硬化。追问之下得知，赵强的工作常年久坐，喝酒又是常态。身高1米75的他，体重将近200斤，腰围超过100厘米。3年前体检已查出中度脂肪肝，但他觉得“身边同事都有脂肪肝。”他既没控制饮食，也没减重，保持着高油高糖的饮食习惯。

“脂肪肝，是一组由易感基因、表观遗传、饮食和生活方式等多因素复杂作用所致的高度异质性疾病。脂肪肝不痛不痒，但会悄悄发展。”郭小青说，“如果早干预，管住嘴迈开腿，可以控制病情。”

■ 变质油品危害大

“生活中，藏着许多肝脏最怕的‘敌人’。”郭小青提醒，警惕藏在食物里的“隐形杀手”。如过期花生油还在吃，有人喜欢吃自家土榨的花生油。

殊不知，过期的花生油，尤其是储存不当、原料可能霉变的自家榨油，更极易滋生一种强致癌物——黄曲霉毒素。

“黄曲霉毒素具有强致癌性，属于一级致癌物，1毫克即能致癌，20毫克致命，黄曲霉毒素B1是诱发肝癌的主要危险因素之一。”郭小青提醒，还有变质的干制水果，如葡萄干等。此外，发霉的花生、坚果、大米等，也含有黄曲霉毒素。

此外，随着生活水平提高，高油、高糖、高脂、高盐的饮食让脂肪肝人群激增。郭小青强调，别再把脂肪肝不当病，它早已被正视为代谢相关脂肪性肝病，如果不加干预，可能进展为肝炎、肝硬化，甚至肝癌。

■ 腰围超标需警惕

“生活中，脂肪肝患者除了要养成良好的生活习惯，均衡饮食，适度运

动，规律生活，戒烟限酒，还要测量体质量（计算BMI）、腰围、血压、血糖、血脂。”郭小青说。

首先，高危人群要心中有数。乙肝患者、长期过度饮酒者以及患有代谢相关脂肪性肝病（如脂肪肝）的人群，特别是40岁以上的男性，随着代谢功能下降和不良习惯的常年累积，患病风险系数更高。

其次，年度体检要重视。郭小青建议，每年不仅要评估肝功能，还要密切监测血压、血脂、血糖，因为代谢紊乱是滋养肝病的土壤。同时，控制腰围是硬指标，男性腰围建议控制在90厘米以下，女性控制在85厘米以下，别让内脏脂肪悄悄“包住”肝脏。

“肝脏虽然‘沉默’，但健康并非无迹可寻。公众要行动起来，不放过每一滴过期的油，不纵容每一寸增长的腰围。”郭小青说。

记者 刘涛

换季疾病多发 提升预防能力



义诊活动现场

本报讯（记者 李晓琳 文/摄）春季气候多变，容易引发呼吸道、过敏性疾病，为提升居民们的预防意识，3月17日，兰亭御湖城西社区联合中化二建集团医院开展义诊活动，将健康服务与防病科普送到居民家门口。

活动现场，前来问诊、咨询的居民络绎不绝。来自中化二建集团医院的医护人员现场为居民们免费测量血压、检测血糖、疼痛诊疗等基础检查服务，细致询问居民身体状况，认真记录检查数据。针对春季多发的呼吸道疾病、过敏性疾病、关节疼痛等健康问题，医护人员逐一进行专业解答，并结合春季气候

特点科普健康知识，重点讲解防病要点与日常保健知识。

医护人员现场提醒居民，春季气温变化较大，要坚持“春捂”做好保暖，避免受凉感冒；过敏体质居民尽量减少前往花粉密集区域，外出做好防护。同时，保持规律作息、合理膳食、适度锻炼，增强自身免疫力，个性化的健康指导与实用的防病知识，让居民们听得懂、用得上。

该社区负责人表示，此次活动将义诊服务与健康科普相结合，既为居民提供了便捷的医疗服务，也有效普及了春季疾病防控知识，旨在提升社区居民自我保健意识和防病能力。

年轻人低钾血症 都是熬夜喝酒惹的祸

本报讯（记者 刘涛）北大医院太原医院急诊医学科近日接诊了不少突发“软瘫”的年轻患者。经查，均患低钾血症。3月18日，北大医院太原医院急诊医学科专家提醒，熬夜打牌、通宵喝酒是导致低钾血症的主要诱因，年轻群体要高度重视。

凌晨，一名年轻男子被120急救车送进北大医院太原医院急诊室，四肢软瘫，意识模糊，脸色煞白，经查，血钾值远低于正常值下限，确诊为低钾血症。经紧急补钾治疗，患者转危为安。

好好的年轻人，怎么突然就“瘫”了？医生追问多位病人发现，病因惊人相似：连续熬夜打牌、通宵喝酒聚会，饮食作息紊乱。接诊医生解释，钾是维持神经肌肉兴奋性和心脏正常跳动的关键矿物质，如同身体的“电工”。一旦缺钾，全身“电路系统”便会出现故障。

低钾高发期的主因有三：一是酒精作祟，其利尿及引发呕吐的特性导致钾大量流失；二是高糖饮料

推波助澜，熬夜时大量饮用奶茶、可乐，高糖刺激胰岛素分泌，将钾“赶”进细胞内，导致血钾骤降；三是饮食摄入不足，只顾喝酒，忽略富含钾的主食与蔬果摄入。值得注意的是，发病时间多集中在两三点到五六点，此时，身体经过一夜消耗，电解质失衡已达临界点。

“如出现以下症状需及时就医。”急诊专家提醒，疲乏无力、肢体软瘫是最典型表现，严重时可能从下肢蔓延至上肢，甚至影响呼吸肌；食欲不振、便秘腹胀，源于低血钾抑制了胃肠蠕动；最致命的风险来自心脏，可引发心悸、心律失常甚至心跳骤停。

如果出现“腿软”千万别硬扛。急诊专家强调，若莫名感觉腿没劲、心跳发慌，要及时就医，化验电解质；饮食补钾，多摄入菠菜、芹菜、韭菜、土豆、西红柿、香蕉、橙子、柚子、葡萄等富含钾的蔬菜水果；保持规律生活，不熬夜，不酗酒，不暴饮暴食或过分节食。

双腿莫名浮肿 竟是丙肝肝硬化

老人双腿浮肿4年，却一直没有查出具体的问题，直到她参加了我市开展的丙肝免费筛查公益活动，才得知自己患上丙型肝炎。而看似普通的下肢浮肿，是肝脏发出的“求救信号”。

78岁的邢奶奶一直被双腿浮肿的问题困扰。起初只是偶尔轻微浮肿，活动后加重，休息后能有所缓解。可随着时间推移，浮肿不仅频繁出现，严重时双腿发胀发麻，甚至影响了正常行走。她也多次在当地社区医院检查，化验了肝肾功能、电解质等常规项

目，结果均显示正常，一直没有找到腿肿的根源。直到2024年底，我市开展丙肝免费筛查公益活动，邢奶奶也参加了筛查，结果HCV RNA检测结果显示阳性，提示存在丙肝病毒感染，在家人陪同下，邢奶奶专程到市第三人民医院做进一步诊疗。

医生结合邢奶奶的双腿浮肿症状和丙肝阳性结果，进一步补充了腹部彩超等针对性检查。检查结果显示，肝硬化伴腹水，结合其他指标，最终确诊为丙肝肝硬化（失代偿3期），同时还合并腹水、脾功能亢进、白细胞减少等

多种并发症。正是由于丙肝病毒长期隐匿损伤肝脏，导致肝硬化门脉高压，才引发了持续多年的双腿浮肿。

考虑到邢奶奶年事已高，且病情已进展至肝硬化失代偿期，身体耐受度有限，医生为她制定了个性化治疗方案——口服索磷布韦维帕他韦片，该药物是丙肝治疗的一线方案，覆盖所有丙肝基因型，治愈率高且副作用小，适合老年患者服用。治疗期间，医生全程密切监测老人病情变化、病毒载量及肾功能等。经过24周的规范治疗，邢奶奶双腿浮肿逐渐减轻，疗程结束后，

复查结果显示HCV RNA持续阴性，困扰4年的双腿浮肿彻底消退，脾功能亢进、白细胞减少等问题也逐步改善，病情趋于稳定。

医生还指出，大多数丙肝患者相当长时间内，症状轻微或无明显症状，甚至肝功能也显示正常或仅有轻度异常，极易被忽视，一旦问题露头，往往已是疾病后期，甚至已经进展到肝硬化或肝癌阶段，丧失了最佳救治时机。因此，公众一定要养成定期体检的习惯，并把丙肝筛查也纳入体检项目中，以便及早发现异常。（毓筠）