

瘦子为啥也会得脂肪肝？

瘦子为啥也会得脂肪肝？减重反而让脂肪肝加重？针对这些常见困惑，重庆医药高等专科学校附属第一医院消化内科主治医师徐芸为大家详解脂肪肝的成因，并教你如何真正“吃对”食物，科学甩掉脂肪肝。

1 什么是脂肪肝？

脂肪肝，顾名思义，就是各种原因引起的肝脏内脂肪过度堆积的病变，常常暗藏着代谢异常或肝脏损伤等问题。

2 脂肪肝是怎么形成的？

脂肪“跑”进肝脏主要有几个原因：

第一，吃得不对。比如长期摄入高糖、高脂食物，导致能量过剩及肥胖。

第二，代谢问题。比如糖尿病或胰岛素抵抗，会导致肝脏脂肪沉积。

第三，酒精作祟。经常大量饮酒会妨碍肝脏分解脂肪，反而促进脂肪合成，这就是“酒精性脂肪肝”。

除此之外，药物因素、营养不良或快速减重等，也可能诱发脂肪肝。

3 瘦子为啥也会得脂肪肝？

首先，我们认识的“瘦子”，也可能是“隐藏胖”，四肢看着瘦，但腹部堆积着大量脂肪。

其次，部分体瘦的人可能存在偏食、营养吸收不良等问题，会导致身体缺乏蛋白质，肝脏内的脂肪无法正常转运出去，形成脂肪肝。

此外，部分瘦子受家族遗传、胰岛素抵抗、长期使用糖皮质激素等药物的影响，也可能患上脂肪肝。

4 为什么拼命减肥，脂肪肝反而更重？

先说减肥：如果减得太快、太狠，身体会迅速分解大量脂肪，脂肪酸一股脑涌向肝脏，肝脏无法及时代谢，导致脂肪堆积。同时，饮食结构不合理易导致蛋白质摄入不足，运脂肪的“小车”不够用，脂肪运不出去，反而越积越多。

5 针对脂肪肝，要怎么吃才健康？

健康的吃法，才能带来轻松的身体！吃对食物，是甩掉脂肪肝的关键一步。请记住以下5点：

- 1.控制总热量：在保持营养均衡的情况下，超重或肥胖者可逐步减少每日热量300-500千卡，体重慢慢降，肝脏负担小。
- 2.优质蛋白质要吃够：瘦肉、鱼、豆制品、脱脂奶等都是修复肝细胞的好选择！
- 3.少碰肥肉、油炸、动物内脏等高脂、高胆固醇食品。
- 4.饮料、糖果要少吃，酒精务必戒掉。
- 5.规律三餐，别暴饮暴食，让肝脏工作也有节奏感。

据上游新闻

宝宝歪头≠卖萌 可能是“肌性斜颈” 有问题

宝宝脖子总是歪向一边，这可不是在“卖萌”，也不是在思考“人生”，这很可能是先天性肌性斜颈有问题。



AI制图

什么是先天性肌性斜颈？

它是指宝宝脖子一侧的胸锁乳突肌（就是脖子在转头时能摸到的那条“筋”）缩短、变硬形成包块，导致头歪向一侧、下巴转向另一侧，有的宝宝还会有明显的大小脸。

如何判断宝宝是不是斜颈？

- 1.看姿势：头总是歪向一边，像在“思考人生”；不喜欢转向某一侧，吃奶时总用同一侧。
- 2.摸脖子：患侧脖子可能有个“硬块”（像小橄榄），通常在出生后1-4周出现；患侧脖子肌肉紧张，摸起来比另一侧更“结实”。
- 3.观察脸型：斜颈可能导致大小脸以及大小眼。

斜颈能治吗？

放心，能治。而且越早干预，效果越好！

1.保守治疗（黄金期：0-6月）

家长平时注意观察宝宝是否有前面列举的几种情况，尤其是摸到脖子有硬块，需尽快就医。特别是0-6个月的宝宝正处于“黄金干预期”，尽早进行专业治疗，90%以上的宝宝不用手术也能康复。

(1)专业康复推拿

重庆市妇幼保健院外科、儿外科技术特长介绍

微创腹腔镜手术：

治疗腹股沟斜疝、鞘膜积液、隐睾、肾积水等，创伤小、恢复快、住院时间短、切口美观。

胃肠内镜检查技术：

治疗成人、儿童胃肠道息肉内镜切除、双镜联合治疗食道闭锁、内痔、混合痔微创治疗、慢性胃炎、胃食管反流等。

胃肠肝胆普外科：

包括儿童常见肛肠疾病、胃肠道疾病、腹壁疾病、浅表组织包块及肿瘤性疾病等。

骨科疾病：

通过牵伸、主动活动训练、对称性运动训练等，大多数宝宝都能康复。

(2)居家调理辅助

喂奶诱惑法：用奶瓶或母乳吸引宝宝转向不习惯的一侧。

玩具吸引法：把玩具放在患侧，让宝宝主动转头。

睡觉纠正法：调整婴儿床方向，让宝宝自然转向患侧。

2.手术治疗

少数情况需手术治疗，如果1岁后宝宝状况仍无改善，可能需要做个小手术松解肌肉。家长别听到手术就焦虑，市妇幼保健院外科、儿外科可进行微创手术，不留疤还恢复快。

家长最关心的问题

问题一：斜颈会影响智力吗？

回答：不会。但长期不治疗可能导致脸型不对称、高低肩、脊柱侧弯等。

问题二：家长能在家帮宝宝按摩矫正吗？

回答：可以。对于一些症状轻微的宝宝，家长在医生或康复师的指导下，掌握正确的家庭康复方法，可以自行在家治疗。注意，家长切勿在没有专业人士指导的情况下给宝宝胡乱按摩，更不要“强行掰头”。不专业的手法可能会加重宝宝的病情，得不偿失哦。

就诊时间：全日门诊，节假日及周末均接诊
24小时咨询电话：13508342824、023-60354526
重庆市妇幼保健院 杜惜阳 贾爽爽 彭晓洁