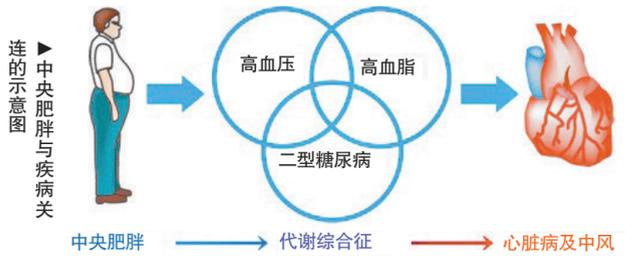




肥胖尤其是中央肥胖，是引起脂肪肝的原因之一 网络图片



中央肥胖与疾病关连的示意图



纵情饮食会对身体造成伤害

网络图片

别吃出脂肪肝

肝脏功能复杂可再生

肝脏是人体最大以及新陈代谢功能最复杂的器官。它有五百多种功能，包括对抗疾病感染、中和有毒物质、制造蛋白质和荷尔蒙、控制血糖水平以及帮助血液凝固等。

或超过90厘米(35.4英寸)，女性腰围相等于或超过80厘米(31.5英寸)。而抽脂只是一种美容手术，对身体没有太大好处，只有长期控制体重才可减少腹内脂肪。

肝脏是唯一能自我再生的器官，因此，医生可以从一位捐赠者身上以活体移植部分肝脏给另一位接受者。当移植部分肝脏之后，捐赠者体内的肝脏会自我再生至原来的体积，而被移植的肝脏部分亦会生长至适合接受者的体积。

不过，要改善代谢综合症，可以靠调节饮食、作息和运动，甚至服用药物，但以上方法依然对部分严重肥胖患者未必有效，而减重手术是目前控制体重以及改善代谢综合症最有效以及持久的方法。

任何时间，肝脏储存着你体内约10%的血液，而它每分钟约泵出1.4公升的血液。一九六三年，Dr. Thomas E. Starzl在科罗拉多大学(University of Colorado)的医学院进行首次人体肝脏移植手术，惜因缺乏有效的抑制免疫力药物，令手术的成功受到限制。四年后，因为出现了更有效的抑制免疫力药物，让Dr. Starzl进行了首次成功的肝脏移植。今天，香港玛丽医院的肝脏移植团队是数一数二的移植团队，多次于病人濒临死亡边缘时，透过移植肝脏手术令他们重生。



▲肝脏(橙色部位)有五百多种功能

代谢综合症是指导致心血管疾病、中风及糖尿病等的高风险因素，这些因素甚至可加速病人死亡。根据医学文献以及相关研究显示，三十名严重肥胖患者当中，67%患有代谢综合症，发病率是一般人的四倍。

简而言之，代谢综合症是指腹内脂肪，脂肪可被视为一个内分泌器官，能制造很多不同的物质，例如轻素、脂联素、血管紧张素，可影响血压、血糖和血脂。根据国际糖尿病联盟最新提出的标准，中央肥胖的定义为男性腰围相等于

不少上班族工作忙，少运动，和客人会见或与朋友消遣，都喜欢喝上几杯。现时，市面上出现了很多如护肝、护肾等健康产品，以及各种不同的减肥产品，究竟是否有用呢？早年香港中文大学曾经进行全港首个全民肝脏健康普查，发现逾四分之一受访成人患脂肪肝，推算出全港超过一百万人患该病，当中四万人有严重纤维化或肝硬化。专科医生警告若不及时控制，最终约两至三成人会死于肝癌或相关并发症，并呼吁有高血压、糖尿病等代谢综合症高危一族要定期检查肝脏。

大公报记者 陈惠芳

- 一、注意体重不超标；
- 二、保持血糖及血脂正常；
- 三、适量运动；
- 四、避免过量喝酒。

肝外，亦可监察衰减参数检查(CAP定理)，量度肝内脂肪。而肝活组织检查更可以准确地诊断脂肪肝以及脂肪性肝炎与肝纤维化。”他强调，定期检查有助了解自己的肝脏情况。

一般而言，出现脂肪肝是没有表面征兆的。关医生说：“由于脂肪肝没有表征，当演变成非酒精性脂肪性肝炎(NASH)，则可能会引起患者肝部不适、疲倦以及食欲不振。”

常说饮酒伤肝，护肝是否最好滴酒不沾？他说：“酒精可直接伤害肝脏，酗酒可导致酒精性肝炎、肝硬化、脂肪肝等。事实上，酗酒对身体伤害甚多，除了肝脏之外，肠胃、胰脏、大脑、神经系统、心脏、血压都有不良影响，所以切勿酗酒。”

脂肪肝能演变成多种病症，大家应该爱护肝脏，别让情况恶化到最差一步，如果到了需要换肝时，就为时已晚了。

定时检查 防患未然

他指出，要预防脂肪肝除了注重饮食外，亦须定时检查，防患于未然。

关医生续说：“大家可选择进行影像检查，超声波或电脑扫描亦可，除了诊断脂肪



▲含糖饮料还是少喝为妙 资料图片



精可直接伤害肝脏 受访者供图

根据分析指出，近半脂肪肝病人同时有一种或以上代谢综合症，相反地，无脂肪肝病人患代谢综合症的几率仅为9%。究竟脂肪肝是怎样形成的？

卓健医疗的肠胃肝病科关伟强医生说：“脂肪肝是指肝脏积存过量脂肪，当肝内脂肪超过肝重量的百分之五，即定义为脂肪肝。其实，脂肪肝的成因并不完全清楚，相信是与外在因素，如饮食、运动、药物等有关。另外，脂肪肝和遗传都有关系。喝酒过量亦可引起脂肪肝，但较常见的原因是肥胖，特别是中央肥胖、糖尿病、高血脂以及代谢综合症人士，尤其高危。”

中央肥胖 高危一族

对于中大的调查发现逾四分之一受访成人有脂肪肝，这个比例是否很高？关医生说：“由于中大的调查已有一段时间，现时，以我所知的调查是，约百分之二十五的本地成年人患有脂肪肝。而肝内积聚脂肪可引起肝炎，比率约占一至两成，再者，脂肪肝患者如肝持续发炎，可导致肝脏纤维化甚至肝硬化。肝硬化则会增加罹患肝癌的风险。”

问到香港的小朋友衣食丰足，曾有十来岁的青少年也患上脂肪肝，是否应引起重视？他指出，过肥的小朋友是有患上脂肪肝的可能，但只要他们肯节食、多做运动，由于年轻人的新陈代谢快，很快便会把脂肪肝消除。而成人要预防脂肪肝，就要注意以下几点：

适时撒娇 有助减压

杏林细语

>>> 大公报记者 陈惠芳

一代武侠女星于素秋早前因肺炎在美国离世，享年八十九岁。于素秋于粤语长片里给人的印象是坚强的侠女，她和曹达华合作无间，最为人们熟悉的作品是《如来神掌》，她在戏中予人坚强之感，亦有其柔情一面。最近，被誉为无线近年佳作的《不懂撒娇的女人》，剧中宣萱演的Mall姐，外形硬朗，控制欲强，没有半点女性温柔。由于她不要向男士撒娇，工作上遇上需要撒娇时，便交由下属去做。Mall姐曾在剧里说过：“我从来都是一个人，不需要家人、朋友。”这个不懂撒娇的人，俨如断六亲。

精神科医生陈仲谋说，女人不懂撒娇，其实会增加她们的压力。

上世纪五十年代，曹达华和于素秋合作演出《如来神掌》，成为银幕情侣，戏中于素秋多演侠女，却是侠骨柔情。但近年来女性的社会地位越来越高，跟上世纪的女人自是大不相同，上天造出男人和女人，各有特质，女性须懂得自己天生的长处，这对工作和家庭无往而不利。

陈医生以无线近期之作《不懂撒娇的女人》作比喻，剧中的男人和女人各有不同性格，如能互相磨合，男女合作效果更好。男人性格较为刚强及猛烈，女性比较温柔和细心。时下女性和上世纪的女性比较，环境已经不同，可是男人和女人的本质并无变化，只是部分女性的心态是“强人是我”。根据最新调查显示，占13.3%的女性同时承受工作和家庭的压力。这就是因为女性太强，于工作和婚姻会遇上较多困难。

他建议女性多运用天生的温柔和魅力，很多问题便可迎刃而解。即使面对上司和男同事，间中撒娇会令彼此关系和谐，工作上亦会更加顺利。

陈医生指出，他之所以欣赏于素秋，因为她既有侠女精神，亦有柔情似水的一面。当然，每个人的性格不同，不过人的本性就是想笑就笑，想哭就哭，要做回自己，女性有温柔一面，应加以发挥，若日

日都装作强人，对情绪会造成很大影响。女性按情况发挥魅力，对改善人际关系、工作、家庭都有很大帮助，亦将大大减低自己的压力。

陈医生还以诗词悼念一代武侠女星于素秋：“如来神掌震影坛，使女英风带妩媚。素秋风姿留世上，中华仪范万古存！”

谁个女人不懂撒娇，可是香港太多女人爱逞强。



▲精神科医生陈仲谋指男女在工作上互相配合，可取得更大成效 受访者供图



电子烟伤血管

电子烟对健康的影响，近来成为科研热点。瑞典一项最新研究说，即使少量吸入电子烟也会对血管造成损伤，进而增加心脏病和中风的风险。

据瑞典媒体报道，瑞典丹德吕德医院等机构的研究人员此前发现，仅吸入十口电子烟就会使血管出现受损迹象。在最新的研究中，他们进一步对健康人士吸入三十口电子烟的影响，展开研究。

参与研究的瑞典丹德吕德医院医生马格努斯伦德贝格说：“我们看到血管弹性变差，而血管弹性变差可能会引发心脏病和中风。”研究人员分析说，可能是电子烟中含有的尼古丁使血管变得弹性较差。

电子烟主要由电池、加热蒸发装置和一个装着烟液的烟管组成，烟液中含尼古丁，许多烟液产品会模仿香烟中含尼古丁的比例来调配。使用时通过供电发热让烟液挥发、形成烟雾，达到“吞云吐雾”的效果。

瑞典研究人员说，吸电子烟的人每天会吸入二百五十至三百口电子烟，而目前电子烟的销售在瑞典是不受管制的，这使得研究人员颇为担忧。伦德贝格说，他们的研究显示即使是中小剂量摄入电子烟，仍有明显影

响，实际生活中吸电子烟的人所受影响会更大。

另有一项研究的初步结果表明，电子烟还会导致气道收缩，造成呼吸困难。

对于电子烟影响健康，不同研究存在争议，各地的监管机构的看法也不同。如英国药品与保健品管理局曾批准部分电子烟产品以戒烟辅助工具的身份上市销售，而美国政府二〇一六年的一份报告表示，年轻人使用电子烟已成为美国的“公共卫生威胁”。世界卫生组织则在相关报告中说，目前没有充分证据证实电子烟能帮助戒烟，吸烟者只有完全戒断尼古丁，才能最大程度保护健康。

(新华社)



▲最新研究指，吸食电子烟会造成健康隐患 网络图片