

从脂肪肝到肝硬化再到肝癌要多久

别担心,完全有机会逆转,关键看你怎么做

4月21日,著名医学期刊《柳叶刀》发表了一篇脂肪肝的综合文章指出,脂肪肝会导致一系列疾病过程:从单纯性脂肪肝,可发展为脂肪性肝炎,逐渐引起肝纤维化,最终可能发展为肝硬化、肝功能衰竭甚至肝癌。

多年来,非酒精性脂肪肝病已经成为全球最常见的慢性肝病,尽管它起病隐匿,但如果不加以重视,最终就可能发展为肝硬化甚至肝癌。

从脂肪肝—肝硬化—肝癌要多久

《柳叶刀》的这篇文章指出,脂肪积累会形成胰岛素抵抗,进而导致异常脂解作用,新脂质生成不断增加,而脂肪酸向肝脏的传递并未减慢。时间久了,肝脏代谢能力就会不堪重负。脂质代谢失衡会导致细胞应激、炎症小体激活和凋亡细胞死亡,以及

随后的炎症刺激、组织再生和纤维生成。

文章强调,尽管在单纯性脂肪肝或肝炎阶段都可能发生纤维化,但在肝炎患者中纤维化进展的速度更快。

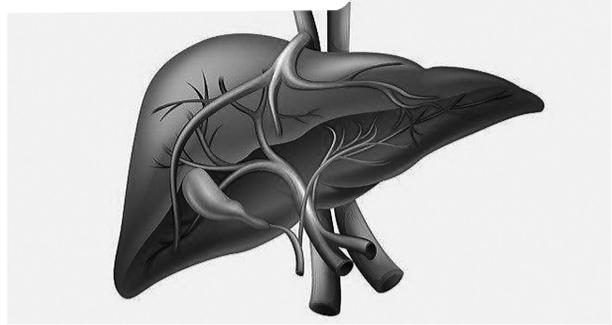
脂肪肝是如何来的

作为目前常见的慢性肝病,非酒精性脂肪肝病究竟是如何来的?其实,这和我们日常生活中的习惯关系密切。

吃出来的 导致脂肪肝最常见的原因就是“吃太多”。吃得太多,营养过剩,体内脂肪含量就会增加,当脂肪含量超过了肝细胞的清除能力,就会造成肝细胞内脂肪蓄积。

营养不良 有些人会选择较为极端的方式,吃得过多容易导致脂肪肝,那就饿着或者长期吃素,觉得瘦了就一定不会有脂肪肝了。事实上,这种想法并不正确。长期节食或者长期吃素容易导致营养不良、蛋白质缺乏,为了维持血糖的水平,机体就会分解脂肪,导致血液中游离脂肪酸增高进入肝脏,引起肝脏脂肪堆积,形成脂肪肝。

熬出来的 熬夜会导致机体免疫力下降,还会影响肝脏



功能。从中医的角度来说,熬夜伤肝,肝脏得不到合理的休息,肝脏的代谢能力自然也随之下降。

懒出来的 肥胖,尤其是腹型肥胖,往往伴有脂肪肝。而又胖又懒动的人吃得更多,但缺乏锻炼、能量消耗不掉,就容易将其转化为脂肪堆积在体内,导致脂肪肝。

脂肪肝可逆转

减少“不良饥饿”,增加健康饮食 很多人认为“饥饿疗法”能治疗脂肪肝,其实不吃或者吃的特别素,反而容易加重脂肪肝。因此日常要调整饮食结构,合理膳食,要学会搭配饮食,只吃蔬果,不吃肉和主食,也易诱发脂肪肝。《中国居民膳食指南》推荐

平均每人每天摄入12种以上食物,每周25种以上。烹调以蒸、煮、拌、炖为主,避免超量饮食、吃夜宵、大鱼大肉、喝甜饮料、吃高热量加工食品等。

减少久坐,增加运动 对于患有脂肪肝的肥胖人群而言,有效的有氧运动是逆转脂肪肝的最好“武器”。有氧运动以全身运动为主,每次超过30分钟,每周至少140分钟,通过身体出汗达到消耗脂肪的目的,具体因人而异。

除了生活方式调整,还需必要的医学干预 在个人控制饮食和运动的基础上,还要及时就医,B超检查可初步鉴别是否有脂肪肝,需配合医生用药治疗,协同共进,才能及时、有效地控制治疗脂肪肝。

据《健康时报》



我市集中开展打击社会保险领域欺诈骗保行为专项行动

按照省人社厅统一部署,沧州市社会保险事业管理局在全市范围内开展打击社保领域欺诈骗保行为专项行动,切实保障社会保险基金安全,维护人民群众利益。

近年,随着社会保险事业的快速发展,覆盖人群迅速增加,基金收支规模不断扩大,各项待遇水平稳步提高,较好地保障了参保群体的合法权益,促进了社会和谐稳定。但骗取社会保险金或者其他社保待遇的情况时有发生,一些地方甚至出现了有组织的社会保险欺诈骗保行为,使社会保险基金安全受到了威胁。以往,骗取、多领、冒领社保金或社保待遇,只是由社保经办机构采取停保、追回保险金,抑或行政处罚,因刑事制裁不足,违法成本过低,并不能根本杜绝骗保行为的发生。

2014年全国人大常委会发布了《关于〈中华人民共和国刑法〉第二百六十六条的解释》的公告,明确了骗取养老、医疗、工

伤、失业、生育等社会保险金或者其他社会保险待遇属于刑法第二百六十六条规定的诈骗公私财物的行为,为打击社会保险欺诈骗保行为提供了法律依据。《中华人民共和国刑法》第二百六十六条:诈骗公私财物,数额较大的,处三年以上有期徒刑、拘役或者管制,并处或者单处罚金;数额巨大或者有其他严重情节的,处三年以上十年以下有期徒刑,并处罚金;数额特别巨大或者有其他特别严重情节的,处

十年以上有期徒刑或者无期徒刑,并处罚金或者没收财产。

2018年河北省政府第9次常务会议通过的省政府1号令即《河北省社会保险基金监督办法》第四十七条规定:任何单位、个人以欺骗、伪造证明材料或者其他手段骗取社会保险待遇的,由社会保险行政部门责令退还骗取的社会保险金,处骗取金额二倍以上五倍以下的罚款。第四十八条规定:违反本办法规定,构成犯罪的,依法追究刑事责任。

市社保局提醒各类从业人员,办理社会保险参保登记手续应到市、县(市、区)社保经办机构服务大厅,缴纳养老保险费应在同级税务机关缴纳,请提高警惕,千万不要把现金交给所谓的中介组织或人员代缴,以免上当受骗。同时,对于重复领取、死亡冒领、在押服刑等违规领取社会保险待遇的,不再限于追回冒领金额或行政处罚,而是要依照法律法规移送司法机关追究刑事责任。

2021年度沧州市企业职工基本养老保险待遇领取资格确认工作通告

为进一步规范我市社会保险待遇领取资格确认(以下简称待遇资格确认)工作,维护社会保险基金安全,保障待遇领取人员合法权益,为贯彻落实省人社厅《关于进一步加强社会保险待遇领取资格确认工作的通知》(冀人社字[2020]303号)文件要求,沧州市社会保险事业管理局决定自即日起至6月底在全市范围内开展企业职工基本养老保险待遇领取资格确认工作。

级企业养老保险经办机构(以下简称经办机构)对各自管辖范围内待遇领取人员进行全面认证、核查梳理。对于6月底之前没有认证或认证未通过人员,形成待核实人员名单。

依据待核实人员名单,全市各级经办机构工作人员、待遇领取人所在单位、街道(乡镇)、社区(村)人社基层服务组织通过信息比对、上门认证服务等方式,逐人进行核实。对通过上述信息核实等手段均无法联系到本人的,将办理待遇暂停手续,若3个月内无人提出异议的,将办理停发手续;有异议的,按规定进行信息核实,经核实具备领取资格的人员,自认证核验

通过之日次月起办理待遇恢复和补发手续。对于核实丧失领取待遇资格人员,将依法依规追缴违规领取的社会保险待遇。

为杜绝防范待遇资格确认间隔超过12个月的欺诈骗保行为,维护人民群众合法利益,沧州市社会保险事业管理局和市辖22个县区社保经办机构将本地举报电话公示如下,全市各级社保经办机构将及时登记受理待遇领取资格相关举报投诉,对于重复领取、死亡冒领、在押服刑等违规领取的社会保险待遇限期退回,逾期不退还者,要按照国家相关法律法规从速、从重进行处理,涉嫌违法犯罪的要及时移送司法机关。

企业退休职工待遇领取资格举报和监督电话公示

序号	举报监督受理机构名称	举报电话	序号	举报监督受理机构名称	举报电话
1	沧州市社会保险事业管理局	3206638	13	沧州经济技术开发区社会保险事业管理所	5508576
2	新华区社会保险事业管理局	3016297	14	南皮县企业养老保险事业管理所	8866456
3	运河区社会保险事业管理局	5297631	15	东光县社会保险事业管理所	7721766
4	沧州市社会保险事业管理局	3059857	16	任丘市社会保险事业管理所	2230377
5	青县社会保险事业管理局	4326640	17	沧州高新区社会保险事业管理所	8897662
6	海兴县社会保险事业管理局	6621935	18	河间市社会保险事业管理所	3239325
7	献县社会保险事业管理局	4626607	19	渤海新区中捷产业园区社会保险事业管理所	5481094
8	泊头市社会保险事业管理局	8280561	20	渤海新区人力资源和社会保障中心	5768979
9	孟村回族自治县社会保险事业管理局	6721155	21	南大港管理区社会保险事业管理中心	5897830
10	盐山县社会保险事业管理局	6227113	22	黄骅市人力资源和社会保障局企业保险所	8887226
11	肃宁县社会保险服务中心	6125020	23	临港经济技术开发区人力资源和社会保障局	7613041
12	吴桥县社会保险事业管理局	7275002			