

# 脂肪肝并非胖人“专利”

## 盘点常见的脂肪肝误区

□记者 黄珊



很多脂肪肝患者在脂肪肝防治过程中,经常会犯错误,吃不该吃的东西,服不该服用的药物,从而加重病情,或让康复进度变慢。咸安区中医医院王胜利工作室的王胜利称,一些误区影响人们对脂肪肝的防治。

### 误区一: 胖人才会得脂肪肝

在今年的一次体检中,30岁的王女士得知自己患上了脂肪肝。王女士称,我的体重只是一百零几斤,又不胖,怎么会的上了脂肪肝呢?

王胜利称,很多人都有这样的误区,以为只有胖的人才会患病。其实不然,虽然肥胖是引起脂肪肝的主要原因之一,但是并不是说只有肥胖的人才会得脂肪肝。

据了解,引起脂肪肝的因素很多,例如,营养不良或体内蛋白质不足都有可能诱发脂肪肝。

### 误区二: 脂肪肝仅仅是肝病

据了解,肝脏具有物质代谢、胆汁合成、排泄、解毒、免疫、凝血等功能,拥有很强的代偿和再生能力。

所以,当肝脏出现问题时,则意味着其他器官的损伤早已开始。因此,发现患有脂肪肝时,除了检查肝功能外,最好还要进行血压、血脂、血糖等方面检查。

### 误区三: 无症状不需要治疗

没有症状不代表不需要治疗。王胜利

称,当脂肪在肝脏细胞中堆积到一定程度,肝脏体积膨胀,肝脏包膜受到牵拉时,才会出现肝区胀痛、隐痛等不适感。但是由于每个人体质不同,出现症状的时间、程度都会不同。

有些人没感到任何不适,其脂肪肝却可能已到了中重度水平。因此,脂肪肝的治疗应趁早,与有无症状无关。早期轻度脂肪肝通过生活方式的改变,饮食结构调整及适当运动完全可以恢复正常。

### 误区四: 脂肪肝患者要吃素

很多人认为,脂肪肝患者都是因为吃了太多荤食导致的,所以,干脆将荤食戒掉,全部改为吃素食。

王胜利称,这样的做法也不正确。因为,素食会导致脂肪摄入过少,体脂分解过多,不但不能治疗脂肪肝,还会加重病情。所以,想通过素食消除脂肪肝是行不通的,只有能量适宜、搭配合理的膳食才能改善脂肪肝。

### 误区五: 脂肪肝患者多吃水果

新鲜水果富含水分、维生素,经常食用有益于健康,但是,对于脂肪肝患者而言,水果并非吃得越多越好。

据了解,水果含有一定的糖分,长期过多进食可导致血糖、血脂升高,甚至诱发肥胖,因此肥胖、糖尿病和脂肪肝患者不宜过多进食水果。尽可能选用苹果、梨等含糖量低的水果,而且数量不能太多。必要时要以萝卜、黄瓜、西红柿等蔬菜代替水果。并且,尽量在餐前或两餐之间饥饿时进食水果,以减少正餐的进餐量。

### 专家简介



**王胜利:**中医主任医生,毕业于湖北中医学院,湖北省知名中医、鄂南首届十大名老中医之一、咸安区技术拔尖人才,享受政府特殊津贴专家,从医42年,发表论文20余篇,研制出多个单方、验方、秘方,治疗各种中医疑难杂症,尤擅长脾、胃、肝胆疾病、关节炎、癌症、不孕不育、顽固性蛋白尿、各种脱发等中医疑难杂症,对心理治疗、康复、美容、老年性疾病有独特研究。

### (每周三坐诊)



咸安区中医院  
咸宁市惠民医院

★新农合定点医院  
★市、区两级职工医保、居民医保定点医院  
★商业保险定点医院

### 走中西医结合之路 发挥中医特色优势

健康热线:8324525/8016228

院址:咸安区长安大道73号

网址:<http://www.xaqzyyy.com>

# 美容澡不能想泡就泡

## 温泉泡汤有禁忌

市民彭小姐最近一直受到痘痘的困扰,听人说泡温泉可以祛痘。前日休息她就去泡温泉,从下午五点钟一直泡到晚上十点钟才走。结果第二天一觉睡醒来,脸部和身体轻微浮肿不说,原本就有的痘痘越发厉害了,额头、鼻子、下巴周围痘痘明显增多。

咸宁市195医院皮肤科专家张禁解释到,尽管泡温泉对健康有种种好处,但不是人人都适用。温泉所含的硫磺及其他酸碱物质可以消炎杀菌,对一般感染性或寄生性皮肤病很有疗效,但有时也会刺激皮肤使伤口恶化,甚至导致“温泉性皮肤病”,因此对于部分皮肤病患者,不宜泡温泉。对于患有湿疹、异位性皮炎等的人来说,泡在热水中过久,由于加速皮肤水分的蒸发,破坏皮

肤保护层,也容易导致症状的加重。

专家提醒许多想靠泡温泉来美容养颜的人群,仅靠节假日凭兴趣泡一两次温泉达到养生或美容的目的是不现实的,一定要长期坚持才能有效果。

我市三江温泉的相关工作人员介绍,泡温泉看似简单,其实也有一些技巧。泡温泉不要从水温太烫的池开始,要从水温较温和的池水开始浸泡,不要在烫身的池水中每次浸泡时间超过10分钟,要及时让身体上胸露出水面或离水歇息。温泉温度高,浸泡后会有出汗、口干、胸闷等不适感,这是血液循环过快的正常反应。此时调换凉水浸泡或上水静养稍许,并多喝水即可舒缓。

患有心脏病、高血压者应约伴一同浸



泡,如有不适应立即上水静养;饥饿时不可浸泡,因空腹易致疲劳,须饭后小睡或稍休息再行浸泡;酒后须熟睡养息后才能浸泡,否则沐浴刺激血行,致使体力消耗殆尽;长途跋涉疲劳过度,不可骤然入温泉,须稍做

休息,待体力恢复后再行浸泡;泡温泉后,人体水分迅速蒸发,要记得及时喝水补充。

此外,皮肤过敏者、孕妇及手术过后者、糖尿病患者、心脏病、高血压或身体不适者都不宜泡温泉,除非经医生允许。(朱马仪)

# 会吃会动有助关节健康

## 多种方法缓解关节疼痛

一到冬天,关节疼痛的人群就会增加不少。市民赵女士就是其中之一,她称,除了做好保暖工作外,还有没有其他方法可以缓解关节疼痛?咸安区中医医院康复科主任杨伟表示,适量锻炼,改善饮食,相互配合能达到缓解关节疼痛的目的。

### 运动要适当

赵女士因为膝部关节疼痛,怕给膝部造成压力,很少参加运动。其实,她的这种做法并不正确。

杨伟称,很多人以为,完全不运动就不会造成关节压力,利于康复,其实并不是这样。反而是适当的运动可以有助于维持关

节的移动度、减轻僵硬感、增强关节的灵活性和柔韧性。例如适当跳舞是不错的选择。

另外,还可以做一些力量训练,如负重练习,有助于保持和增强肌肉力量。有氧锻炼或耐力锻炼,如骑自行车,有助于控制体重,可以缓解体重过高对关节施加的额外压力。杨伟提醒,任何运动都一定要量力而行。

### 饮食要健康

据了解,关节病的病种很多,每个不同病种的病人所需的饮食也是不同的。

但是,大部分关节病患者的饮食最好遵从以下原则,适量食用脂肪、胆固醇、食盐和

糖;吃大量的蔬菜、水果和全麦食品;少饮酒;饮食应尽量满足人体对维生素和矿物质的需求,包括钙质。

### 心情要舒畅

人们受到压力时,人体的肌肉就会紧张起来,而这种肌肉张力会增加疼痛感和疲劳感,限制人的移动能力。

杨伟建议,如果人们觉得压力过大时,不妨看看喜剧片,开怀大笑一番。或者找朋友尽情倾诉,发泄一下情绪。心情舒畅,是有助于缓解关节疼痛的。

### 用冷热疗法

缓解关节疼痛的办法很多,最常见的就是冷热疗法。

热疗法有助于缓解疼痛,放松紧张疼痛的肌肉。可以洗15分钟的热水澡,使用热敷,对着疼痛的肌肉和关节进行加热。

冷疗法也能缓解肌肉痉挛,从而减轻疼痛。常用方法是使用冰袋、冰块进行按摩。值得注意的是,如果患者皮肤的感觉功能差或血液循环不良,不适宜采用冷热疗法。

每个人适用的方法不同,所以患者在治疗前,最好征求医生的意见,咨询自己的情况是否适用于这些疗法。(黄珊)