

胖人容易得脂肪肝几乎成为共识,于是,饮食油腻、爱吃荤菜等不良饮食习惯就成了得脂肪肝的危险因素。那么,如果改成荤腥不沾,全吃素的话就能逃脱脂肪肝的“魔爪”吗?答案是否定的,吃素也会得脂肪肝。此外,过度节食,热衷喝奶茶、果汁等时髦饮食方式,也隐藏脂肪肝风险。

A 吃素一年 脂肪肝轻度变中度 主食过量带来的后果

45岁的张女士做完体检,看着报告她怎么都想不通。自己苦苦坚持吃素一年,脂肪肝竟变得更加严重。

去年体检时,张女士被查出有轻度脂肪肝。她上网查了很多资料,说这病多数是营养过剩吃出来的。于是,她做了一个决定,从此开始“清淡饮食”,即只吃素,不吃肉。然而,在她苦苦坚持一年之后,本是信心满满可摘去脂肪肝这顶帽子,不料结果令人大跌眼镜,脂肪肝非但没有好转,反而加重不少,从轻度变成了中度。这究竟是怎么回事呢?

杭州市西溪医院营养科医生孙伟杰解答了张女士的疑惑:“有

类似情况的人我们经常会碰到。我看过一份报道,说是武汉某医院曾给30个常年吃素的人做体检,结果有将近一半的人查出脂肪肝。”孙医生说,这些人的问题就在于主食摄入量过大。主食中的淀粉和糖在满足机体代谢需求后,多余的就会转化成脂肪,若体内合成脂肪太多,就会跑到肝脏里。

经详细了解,张女士这一年米来虽在吃素,可那饭量真不是一般的好。早餐一碗粥、两个包子、一杯豆奶,中餐和晚餐三碗米饭和蔬菜,平时稍微吃点水果,几乎是成年人每天推荐摄入量的三倍。因此,出现如今的这个结果便不足为奇了。

B 爱喝饮料 增加脂肪肝风险 高糖食物让甘油三酯升高

孙伟杰医生说,时下许多年轻人特别推崇的奶茶、果汁等饮料,所含的精制糖、果糖等经过机体代谢后也会转化为甘油三酯(脂肪)。

一般人认为多吃水果是一种健康的行为,其实不然,水果中含有葡萄糖、果糖,99%的果糖可以在肝脏内直接转化成甘油三酯,所以在吃水果过量的情况下,葡萄糖和果糖的过量摄入对脂肪肝的形成也是一个较大的危险因素。

吃得甜、爱吃油炸食品、爱吃

垃圾食品等,再加上平时运动少,这样一来脂肪就会沉积在人体里,包括沉积在肝脏里,就会引起脂肪肝。

此外,饮酒也是引起脂肪肝的一大原因。当人们长期大量饮酒的时候,身体摄入的乙醇就会明显地增多,经过肝脏的代谢,产生的乙醛也会增多,由于身体是有限的,多出来的乙醛就不能够转换成乙酸,那么它会破坏肝脏细胞,使肝脏里的脂肪增多,从而导致脂肪肝。

C 节食减肥 减出脂肪肝 营养不良是罪魁祸首

29岁的小雪是一位爱美的女孩,尽管她的身材已经十分标准,但她为了能变得更瘦,一年前开始节食——不吃早餐,中午、晚上只吃些水煮蔬菜。这样坚持下来,小雪的确变得更苗条了,可最近在单位组织的一次体检中,小雪发现自己患上了中度脂肪肝。

“我的体重不足50公斤,大家都说我苗条,可是瘦子怎么会患上脂肪肝呢?”小雪真是百思不得其解。嘉兴市第一医院脂肪肝门诊副主任医师余晓表示,为了减肥而过度节食、偏食等,都会导致体内热量摄入严重不足、营养不良,

当饥饿使体内的糖原耗竭后,就会将身体其他部位储存的脂肪、蛋白质动员起来,转化为葡萄糖,从而导致血清中游离脂肪酸增高。大量脂肪酸从脂肪组织中释出进入肝脏,加之机体又缺少脂代谢必要的酶类和维生素,最终导致肝内脂肪积蓄,造成脂肪肝。

西安交通大学第二附属医院消化内科教授戴社教介绍,临床上大约有2/3的脂肪肝患者为体型较胖者,而另外1/3的患者并不胖,甚至看起来很苗条。归根结底,脂肪肝是代谢紊乱的结果,而不是肥胖的结果。

春季皮炎如何预防?

本报讯 记者朱亚平报道:近日,家住希望桥社区的李女士感觉周身都不舒服,手臂、脸上出现了又痒又疼的症状,朋友建议她去医院看看,到了医院才知道,自己得了皮炎,需尽快进行治疗。

希望桥社区卫生服务中心相关负责人介绍,春季皮炎是一种光感性皮肤病,致病的主要原因是皮肤对阳光中的紫外线过敏。强紫外线照射,即可引起皮肤损伤而发生皮炎。同时,春天不注意防晒,会加重或诱发皮炎。

日常预防注意事项:衣,要选择全棉质地、宽松、透气性好的衣裤,尽可能不穿丝、毛织品或人造纤维服装;贴身衣物最好不带颜色,去除衣物商标;洗衣后要多漂洗,去除肥皂、洗衣粉、香料等残留物。

食,对于特应性皮炎病人而言,吃刺激性食物或“发物”会使病情加重,因而发病期间应忌食海鲜、鸭、芒果、鹅、菠萝、鲤鱼、香姑和榴莲等发物。在药物治疗的同时,建议病人在饮食中酌加健脾、清火的中药进行食疗。

住,居住环境的温度要适宜,室温以25℃左右为宜;相对湿度保持在50-60%。此外,尘螨、皮屑、毛等极易引发或加重过敏反应,加重病情,所以不养宠物,不铺地毯。行,外出时要避免暴晒;适当锻炼身体,但需减少汗液分泌刺激,建议运动后马上洗澡,洗澡后注意及时涂润肤剂。

生活顾问

本报讯 记者陈希子报道:8日,家住温泉三号桥的年轻白领小郭觉得腰部时不时酸痛,去医院就诊得知,是轻微的腰肌劳损症状。小郭想知道,日常生活该如何预防腰肌劳损呢?

永安办事处卫生服务中心相关负责人介绍,目前,腰肌劳损已经成了较为普遍的职业病,只要坚持锻炼身体,保持良好的生活习惯,就能预防腰肌劳损。

居民可以采取俯卧位,将双上肢反放在背后,然后用力将头胸部和双腿用力挺起离开床面,使身体呈反弓型,坚持至稍感疲劳为止。因此法反复锻炼10分钟左右,每天早晚各一次。如果长期坚持锻炼,可预防腰肌劳损的

产生和发展。每天晚上可用热水袋在腰部热敷,有条件的家庭可购买正规按摩器等理疗产品,促进腰部血液循环,活血通络,对预防或治疗腰肌劳损有良好的效果。

上班族或学生尽量不要长时间背单肩包,可以选用双肩包,使腰椎以及脊柱两侧的肌肉平均承载背包带来的压力,避免一侧承重过大造成腰部肌肉或其他纤维组织的撕裂损伤,引起腰肌劳损。

在平时的工作或学习中,不要直接趴在桌面上或是倾斜身体依靠在墙壁上,可以适当起身活动,或是自己按摩揉捏一下腰部疼痛不适的部位,注意不要长时间处于不正确的姿势当中。

不吸烟不喝酒延寿11年

寿命4~5年和7年。

1998~2012年,美国有超过1.4万名50~89岁的人从不吸烟。调查发现,他们的寿命比其他人长4~5年;适度饮酒或不喝酒的比一般人多活7年;相比吸烟、超重和过度饮酒的,从不吸烟和适量饮酒的男性平均增寿11年,女性增寿

12年。

研究所主任米尔斯莱指出,一般认为,提高医疗技术是促进人们健康、长寿的保证,但经过医治后,很多人的生活质量并不高。该研究表明,健康的生活方式可以在不花费任何成本的情况下,让人们享受一段更长、更健康的人生。建

议人们尽早戒烟戒酒,对自己负责也对家人负责。

(本报综合)

健康教育



这些「时髦」饮食暗藏脂肪肝风险

D 别不拿脂肪肝当回事 有可能发展为肝癌

很多人体检完了会说:“没啥事,就是有点脂肪肝。”其实,脂肪肝是需要高度重视的疾病。

脂肪肝不仅是次于病毒性肝炎的第二大常见肝病,也是一种慢性进展性的肝病,如果任其发展,久之就会导致肝纤维化,最终发展成肝硬化或肝癌。因此,脂肪肝患者切不可掉以轻心,应积极进行诊断和防治。脂肪肝患者有20%~30%会发展成脂肪型肝炎,脂肪型肝炎患者有10%~20%会发展成肝硬化,肝硬化患者有3%~5%会发展成肝癌。这个发展比例看起来不大,但由于脂肪肝患者基数大,所以由脂肪肝慢慢发展成肝癌的总人数还是相当多的。

关键的一点是,肝脏是一个“沉默的器官”,有隐疾时很难察觉,等察觉到的时候,可能已经到肝硬化的阶段了。所以,如果前期发现异常一定要重视。

余晓医生表示,脂肪肝严重的程度不仅在于脂肪含量,更重要的是看有没有炎症、这个炎症的程度怎么样,还有就是脂肪肝有没有纤维化等。如果只是单纯性的脂肪肝,可通过调整饮食、积极运动来治疗。如果已经到了脂肪性的肝炎,除了通过生活方式的干预外,还需要加用一些保肝降酶药,这时脂肪性肝炎也是可以逆转的。如果进展到了肝硬化甚至肝癌,则基本不能逆转了。

E 如何防治脂肪肝? 科学饮食结合适量运动



如何才能有效预防脂肪肝?孙伟杰医生认为需要科学饮食结合适量运动。先来说说吃,要合理控制饮食量,不过度节食,也不能吃得过饱。比如,一位身高170厘米、标准体重为65公斤的成年人,一天所需要的总能量为2000千卡左右。对于轻体力劳动者来说,建议早餐主食1~1.5两,中餐2两左右,晚餐2两左右,动物性食物一定要吃,每餐1两左右(50~75g)。

孙医生提醒,根茎类食物如山药、土豆、芋艿、藕、红薯等应作为主食的能量摄入,而不能当作蔬菜。也就是说,如果三餐吃了土豆、芋艿、藕、红薯等,米饭就要少吃。烹调少用油,每天用油量约为两调羹。同时,减少精制糖类、高油脂含量食物的摄入。

此外,还要重视运动,建议进行有氧运动(快走、慢跑、游泳、骑车)和抗阻运动(坐位抬腿、静力靠墙蹲、举哑铃、拉弹力绳),以促进肌肉增长,提高基础代谢率。

脂肪肝是一种可逆性疾病,早发现早治疗完全可治愈。西安市第八医院肝病六科主任王宏利推荐了饮食与运动疗法——

饮食治疗应遵循“两高两低”,“两高”指高蛋白(鸡蛋、奶、豆制品、瘦肉)、高维生素(蔬菜、水果)。“两低”指低脂、低糖食品。

运动疗法很有效,每周运动超过250分钟,除了肝脂肪变性减少外,铁蛋白和炎症标记物含量也会降低。中度到剧烈运动可减轻肝纤维化和脂肪性肝炎。有学者认为低强度运动可以有效改善人体成分,降低体脂含量及体脂百分比,降低血脂。

健康视点

jian kang shi dian



市直卫生计生系统

开展精准帮扶与义诊活动

本报讯 通讯员金镇源、余伟报道:为贯彻落实扶贫攻坚战略部署,加快结对贫困户脱贫致富步伐,3月23日上午,市直卫生计生系统74名精准扶贫结对帮扶干部和相关医护人员赴崇阳县路口镇厢所村,开展“送温暖、暖人心,共建美丽乡村”大型义诊及结对帮扶活动,集中解决厢所村村民看病难和缺医少药问题。

活动现场,来自市疾病预防控制中心、市妇幼保健院和市结核病防治院的专家及护理人员,为村民提供现场免费咨询、诊疗服务,开展健康知识讲座以及世界防治结核病日宣传活动,共免费发放价值1.3万余元常见药品、健康素养66条等健康防病知识宣传资料1500余份,受到村民的普遍欢迎。市直卫生计生系统结对帮扶干部现场了解帮扶对象需求,讲解精准扶贫政策,帮助制定帮扶措施,共同建好扶贫台账,并为每户帮扶对象送来助春耕资金300元。

此次结对帮扶与义诊活动,加深了帮扶干部与贫困户之间的感情,普及了健康知识,进一步增强了村民的自我保健和健康意识,为防止村民因病返贫、巩固脱贫成果奠定了基础。

全国大型公益行动走进通城

诊疗泌尿疾病 关爱老年健康

本报讯 通讯员吴林艳报道:3月24日,由中华医学会泌尿外科学分会及中国医师协会泌尿外科医师分会共同主办,广州军区武汉总医院、通城县卫生计生局及通城县人民医院共同承办的“走遍中国前列腺(腺)——诊疗泌尿疾病,关爱老年健康”第七期活动在通城县人民医院举行。14名全国著名泌尿外科专家在该院开展了大型义诊活动,为患者进行手术,举行学术讲座。

在通城县人民医院门诊大厅内的义诊现场,许多有前列腺疾病、泌尿系统疾病的患者一大早就来到义诊现场,期待着这些著名泌尿外科专家为自己诊治。在医院导医和引导员的引领下,义诊现场井然有序。参与义诊的专家们面对满怀期待的就诊群众,无论是进行检查还是处方开药,都很认真仔细;针对患者的疑问,专家们一一给予了耐心、细致的讲解。义诊活动现场,始终充满了医患之间的和谐、温馨与感动。专家们在两个多小时的义诊活动中,接诊患者100余人次。

当天,专家们在医院为5名患者进行了手术。手术都十分顺利、成功,目前患者病情稳定。在医院八楼学术报告厅,张景宇教授、杨家荣教授、钱卫红教授分别作了题为《PCNL手术并发症处理经验》、《晚期前列腺治疗进展讨论》、《CUA留置导尿护理指南》的专题讲座。

鱼岳镇

建QQ群服务流动育龄妇女

本报讯 通讯员杜春报道:3月28日,嘉鱼县鱼岳镇计生办主任何玲通过“流动育龄群众QQ交流群”,与在东莞务工的方家庄村村民陈营进行沟通。

“虽然远在千里,但‘家’仍在身边。”这是陈营在QQ交流群上留下的话语。

“陈营是外出务工育龄人群中的重点服务对象之一。”何玲告诉笔者,流动育龄群众QQ交流群建立以来,深受群众欢迎,现在每天都有外出务工人员在QQ群上留言,或咨询政策,或请求帮助。

“我们每天都会关注该群,在线接收他们的咨询,帮助解答有关计生方面的疑难问题。”

据悉,在鱼岳镇,每年外出打工的流动大军有9900余人。目前,经摸底造册的重点已婚育龄妇女流动人口已达3656人。

近年来,该镇积极加强和创新流动人口管理,让亲情服务与管理相辅相成,使“风筝”远去“线”不断,实现流动人口计划生育良性互动。

该镇通过打电话、QQ群交流、发信件等方式广泛征求流动人口的意见建议,建立台账,实行销号式动态管理,明确解决时限和具体责任单位、责任人,努力解决一批关系流动人口切身利益的困难和问题。

银泉社区联合咸宁民生中山口腔医院

温情义诊暖民心

本报讯 通讯员程飞、刘洁报道:为了增强社区居民口腔保健意识与口腔保健能力,让居民拥有一个健康的口腔,4月2日下午,咸安区浮山办事处银泉社区携手咸宁民生中山口腔医院开展口腔义诊志愿服务活动。

“牙周病与全身疾病之间有何联系,常见的刷牙出血、口臭、牙龈萎缩是什么原因引起的?”“缺牙会有些什么危害?”当天,来自咸宁民生中山口腔医院的医生石航在银泉社区党群服务中心为社区居民通俗易懂地讲解了一些常见的口腔病,尤其是有关牙齿的知识。随后,3位医护人员深入小区内为居民检查口腔和牙齿。

活动现场,医生们耐心地给参与活动的居民免费检查口腔,包括牙龈、牙周病、牙体、活动义齿和口腔正畸等。医生根据居民的实际情況给出合理的医疗建议,并从口腔卫生、生活习惯、日常饮食等方面给予健康指导。银泉社区工作人员积极配合,发放口腔健康宣传手册,普及相关知识。通过此次义诊活动,居民提高了对牙齿健康问题的重视,也感受到温情的暖意。

银泉社区书记李苗表示:今后会继续开展各类活动服务居民,提升居民生活的幸福感,打造健康和谐的美好社区。

寿命4~5年和7年。

1998~2012年,美国有超过1.4万名50~89岁的人从不吸烟。调查发现,他们的寿命比其他人长4~5年;适度饮酒或不喝酒的比一般人多活7年;相比吸烟、超重和过度饮酒的,从不吸烟和适量饮酒的男性平均增寿11年,女性增寿

12年。

研究所主任米尔斯莱指出,一般认为,提高医疗技术是促进人们健康、长寿的保证,但经过医治后,很多人的生活质量并不高。该研究表明,健康的生活方式可以在不花费任何成本的情况下,让人们享受一段更长、更健康的人生。建

议人们尽早戒烟戒酒,对自己负责也对家人负责。

(本报综合)

健康教育

jian kang jiao yu