

别大意! 瘦人也会得脂肪肝

有的人看着不胖,但腰部脂肪堆积不少

诊室故事

刘阿姨今年51岁,不吸烟不饮酒。2天前,刘阿姨拿到刚做的体检报告,被告知得了脂肪肝,转氨酶还轻度升高。刘阿姨非常不解,自己身高168cm,体重65公斤,既不胖,又不饮酒,朋友都羡慕她有好身材,怎么会得脂肪肝呢?不是胖人才会得脂肪肝吗?带着这些疑问,刘阿姨去医院复查。在做了腹部超声和无创肝脏硬度+脂肪含量测定后,医生告诉她确实患上了脂肪肝。

平均每6人1个脂肪肝

随着生活水平的提高和生活方式的改变,脂肪肝的发病率逐年升高,已成为我国慢性肝病甚至肝硬化、肝癌的主要病因,严重威胁人的健康。人们常觉得脂肪肝是胖子才有的事儿,的确,脂肪肝与肥胖密不可分,肥胖人群更易合并脂肪肝。但临床上越来越多的脂肪肝患者看起来身材不错,甚至连超重都不够,但也有脂肪肝,这就是所谓的瘦型脂肪肝或非肥胖型脂肪肝。

一般来说,我们是通过体重指数(体重/身高²)来衡量是否肥胖。最新的数据显示,在体重指数正常的人群中,平均每6个人就有一个患脂肪肝,这个数目不容小觑。而且这类脂肪肝患者其实病变程度并不轻,有一部分还可能发展为脂肪性肝炎,导致转氨酶升高,甚至发展为肝



纤维化、肝硬化、肝癌。因此,必须要加以重视。

腹部脂肪多易患脂肪肝

瘦人为什么会得脂肪肝呢?其实,“瘦”是相对的,仅用体重指数衡量胖与瘦有它的片面性。比如刘阿姨,虽然体重指数是正常的,但是她的腰围增长到了

85cm,近一年出现了明显的腹部脂肪堆积,而体重指数是不能准确的体现出脂肪分布的。也就是说,有一部分人虽然体重指数正常,但是脂肪分布异常,腹部和内脏脂肪含量升高,也容易患脂肪肝。其次,不良饮食结构是脂肪肝的重要元凶。高果糖、高胆固醇饮食,比如长期饮用甜饮料、食用油炸食品非常容易造成脂肪肝。合并糖尿病、高血脂也会

增加脂肪肝的发生风险。除此之外,瘦人脂肪肝还可能与携带某些易感基因、肠道微生态环境以及缺乏运动导致肌肉含量减少等相关。

改变不良习惯增加运动

首先要改变不良的生活习惯,增加运动量,调整饮食结构,避免摄入过多甜食,特别是果糖含量高的食物和饮料,更不能饮酒。这类患者虽然体重相对正常,但仍然可以通过减轻体重而改善脂肪肝。目前,尚无治疗脂肪肝的特效药物,在改善生活方式的同时,要对疾病进行定期监测。

一般建议每半年到医院复查肝肾功能、血糖、血脂、腹部超声等,其中无创肝脏硬度+脂肪含量测定可以方便简单地对肝脏纤维化和脂肪变程度进行监测。如果发现病情加重,必要时可做肝组织穿刺术更准确地评估脂肪肝的严重程度。同时要积极治疗合并的代谢性疾病,如高血压、糖尿病等。

提醒

瘦人患上脂肪肝,首先要排除遗传性肝病和一些继发因素,其中最常见的是甲状腺功能减退、多囊卵巢综合征、严重营养不良、某些药物、饮酒等,这样才能有的放矢进行合理治疗。

(本报综合)

加快数字经济、生物医药、医疗器械、生命健康等产业的发展,促进经济行稳致远

生活顾问

如何保护孩子的肾?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的周女士咨询,如何保护孩子的肾?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,在日常生活中,应注意孩子的日常护理,预防肾脏的发生。

引导孩子少喝或不喝饮料,多喝白开水。大量含糖、碳酸等成分的饮料物质进入孩子体内后,最终要经过肾脏过滤排出体外,必然会加重肾脏的负担。

不要憋尿。憋尿容易引发尿路感染、尿路结石等疾病。

少吃咸。孩子的饮食应以清淡为主,少吃咸鱼、腊肉、咸菜等腌制食物。

不乱给孩子吃感冒药,尤其不能多种药混合吃。感冒药多为复方制剂,多种药物同服可能导致某些药物成分重复过量摄入,极易对肾脏造成损害。

儿童不宜太胖或太瘦。肥胖或营养不良都会加重肾脏负担,增加肾脏病风险。

被狗咬伤怎么办?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的周女士咨询,被狗咬伤怎么办?

咸安区妇幼保健院有关医务人员介绍,狗咬伤的危险性在于狂犬咬伤而引起狂犬病。狂犬病是由狂犬病毒引起的传染病。患病的狗在咬人时,唾液中的病毒通过伤口进入人体,使人患病。

被狗咬伤,冲洗伤口。以最快速度把污染在伤口上的狂犬病毒冲洗掉。由于狗咬的伤口往往外口小,里面深,冲洗时,尽量把伤口扩大,让其充分暴露,并用力挤压伤口周围软组织,而且冲洗的水量要大,水流要急,最好是对着自来水龙头急水冲洗。伤口不可包扎,除了个别伤口大,又伤及血管需要止血外,一般不上任何药物,也不要包扎。

伤口反复清洗后,再送医院做进一步伤口处理,接着应接种预防狂犬病疫苗。

老年皮肤瘙痒怎么办?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住嘉鱼县西街社区的王女士咨询,冬季老年皮肤瘙痒怎么办?

嘉鱼县中医院有关医务人员介绍,老年人随着年龄的增长,自身新陈代谢慢,皮脂油脂分泌减少,保温能力变差导致皮肤瘙痒,尤其冬天气候干燥更加明显。老年皮肤瘙痒要注意以下方面:

远离刺激性食物,比如一些辛辣油腻的食物以及酒、浓茶和咖啡。多吃新鲜的蔬菜水果。

不要过勤洗澡,如果在洗澡的时候用力搓澡,皮肤的油脂加速流失,屏障受损,皮肤会越来越干燥。洗澡水不要过热,洗澡的时间也不要太长。

在洗完澡后使用保湿霜或者润肤乳,使皮肤保持较好的水和状态而缓解瘙痒。

平时出现皮肤瘙痒后要尽量避免紫外线的暴晒。

轻度脂肪肝怎么办?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的王女士咨询,轻度脂肪肝怎么办?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,积极调整和干预生活方式是治疗脂肪肝最有效的治疗。

平衡膳食。应增加蛋白质的摄入量。好的蛋白质来源包括鸡蛋、海产品,肉类如鸡肉、精瘦肉,豆类、坚果和菜籽种子等也能提供重要的氨基酸,还会提供有益的脂肪,产生饱腹感。要重视脂肪的质量和量,远离不健康的脂肪,包括油炸食品、加工肉制品等。脂肪肝患者要以低脂饮食为宜,太荤太素都不好,最重要的是均衡。

适当运动。定期锻炼能够促进体内的新陈代谢,降低胰岛素水平。轻度脂肪肝患者主要选择以锻炼身体和耐力为目标的全身性低强度动态运动,比如慢跑、中快速步行、骑自行车、跳绳、游泳、打羽毛球等,可以降低脂肪、促进肝内脂肪消退。运动量以中等强度为宜,每周4次以上,累计锻炼时间至少150分钟。

定期复查。到正规医院接受检查,请医生根据检查结果制订治疗方案。

长假将至 送你三个骨科健康锦囊

每年一到春节,有不少人因外出游玩保护不到位伤筋动骨,或是长时间刷手机、打游戏,久坐少动、作息紊乱,几天下来周身酸痛不适,感慨“感觉过节比上班还累”。如何避免?骨科医生送你三个健康锦囊——

锦囊1: “神兽出笼”防外伤

每逢节假日,骨科急诊都会出现一个小“高峰期”。骨科医生提醒,儿童骨骼较为脆弱,不慎跌倒,易导致骨折的发生。

“导致骨折发生的原因主要包括暴力冲击和高空坠落。”专家介绍,儿童常见的游玩项目有自行车、滑梯、滑板、轮滑、卡丁车、蹦蹦床等,这些游玩项目都有潜在的危险性,如果缺乏安全保障措施或是家长们监管不到位,很容易出现意外。

专家提醒,玩耍时家长应注意照顾好孩子,游玩前需检查游乐器械的性能和保护措施,给孩子换上合体的运动装和运动鞋。

玩滑梯时避免下滑扎堆拥挤,相互挤

压造成骨折;玩滑板、溜旱冰、卡丁车等项目前需帮助孩子戴好头盔、护肘、护膝等护具,并在安全措施齐全的正规场所或在专业人员指导下进行;建议儿童回避免蹦床这类危险性较大的项目。

虽然儿童骨折愈合快、可塑性强,但畸形发生率也高,万一不幸发生扭伤或者骨折,不建议在家自行用药或者复位处理,应尽快到正规的骨科医院急诊。

锦囊2: 老人宅家做好防护

今年春节提倡就地过年,宅家过年。冬春季,南方温差较大,气温比较低的时候,老年人要注意关节保暖。专家指出,气温下降是诱发膝关节炎(“老寒腿”)的一个原因,天冷时老年人尽量不要选择爬山一类的运动,上下楼梯时动作放慢,保护好膝关节。

冬天穿衣服比较厚,会导致人体关节灵活性下降,家里有些看上去很平常的地方,像浴室、卫生间、厨房、阳台这些地方容易有水迹、油渍的地方,老年人摔倒受伤的概率很高,建议在地板上铺上防滑

垫,进入这些区域时应穿防滑拖鞋,避免赤脚打滑。

另外,有条件的可在卫生间马桶附近装上扶手装置,及时清理地面的水迹、油渍,保持室内光线充足,各类物品摆放合理不碍道。

此外,老人卧室建议安装感应式小夜灯和地灯,防止起夜时因光线不足发生意外。

锦囊3: 不要久坐少动当“低头族”

每逢长假过后,不少专科医院门诊、理疗室都会排长龙,很多是因长时间低头玩手机、打游戏,久坐少动导致颈椎综合征。

专家提醒,长时间的不良坐姿和低头看手机、颈部受凉、枕头高低不合适等因素都有可能诱发颈椎病的发生。

很多人在感觉脖子僵硬的时候,以为通过不停地晃动或扭动脖子,发出“叭叭”的声响就能达到预防颈椎病的目的,这些动作不小心可致关节磨损,甚至出现颈椎小关节错位,颈椎活动受限、疼痛难忍,加



颈椎痛。

专家建议,春节期间应注意颈部保暖,避免颈部吹风受凉,避免随意晃动或扭动脖子。哪怕是在家休息,也尽量坐有坐姿、保持抬头挺胸,最重要的是一个固定的姿势不要持续时间太长,最好40分钟左右左右改变一下姿势,并活动5-10分钟,可以做做肢体拉伸动作,比如耸耸肩、伸伸懒腰,舒展一下身体。

(本报综合)

疫情防控常态下如何收快递?

本报讯 记者刘念报道:疫情防控常态化下,如何科学地收取快递,如何做好个人防护?市疾控中心对此进行了介绍。

一般快递怎么收才安全?可以请快递员将包裹放在家门口、小区大门口指定地点,或者暂存在快递柜或驿站,再自行取回。快递柜取货尽量采用扫描二维码的无接触方式。如果是货到付款类需要当面签收的包裹,市民需要提前佩戴好口罩和一次性手套(也可垫一层纸巾),尽量与他人

保持1米以上的安全距离,签收可自备签字笔。

国内低风险地区的包裹怎么收?取包裹前,要戴好口罩和手套。避开取件高峰,避免人群聚集。回家前就把包裹外包装拆开按生活垃圾分类丢弃,尽量不要将外包装带回家。全过程避免用手触摸口、眼、鼻。脱去手套后,双手要在流动的清水下用洗手液(肥皂)清洗,或者用快速手消毒剂消毒。

境外或国内中高风险地区包裹怎么收?要戴好口罩和手套,对包裹内外表面用75%的酒精或1:100的84消毒液进行消毒,也可以在阳台等室外空旷的地方放几天再打开,包裹内物品也需要消毒。外包装消毒后要按生活垃圾分类处理。全过程避免用手触摸口、眼、鼻。脱去手套后,双手要在流动的清水下用洗手液(肥皂)清洗,或者用快速手消毒剂消毒。



取走您的快递时
请注意消毒拿取



黄幼玲
副主任医师,硕士
咸宁麻塘中医医院病区主任

在生活中手脚冰凉的人不少,特别是到了冬天,许多人都会有这个症状,这是怎么回事呢?我们该如何应对呢?

老人手脚冰凉

老人机体日渐衰老,代谢减慢,身体对于自然界天气变化的适应能力也相应减弱。因此老年人通常较年轻人更怕冷。中医认为“动则生阳”,科学合理的锻炼可以补充机体阳气,缓解四肢寒冷的情况。炎热季节适宜游泳,寒冷季节则可慢跑,不仅有助于改善心肺功能,增强微循环,还能提高免疫功能,帮助降低血糖、血脂。但对于老年人或者体弱多病者,一定要量力而行,并配合专业医师指导。坚持合理锻炼一个月,往往就能见到明显的效果。

儿童手脚冰凉

儿童时期的“冻手冻脚”,有身体尚未成熟,对环境适应能力较弱的生理因素。

其实儿童并不比成年人怕冷,也不需要刻意多穿衣服。不少儿童活泼好动,容易出汗,如果穿着过于厚重的衣物,出汗更多,汗湿的衣物如不及时更换,稍遇风寒就会导致感冒。古人云“若要小儿安,常受三分饥与寒”相当有道理。尽量少戴帽子,避免穿过多衣物。平日需要鼓励小儿勤锻炼身体,强健体魄,是每一位家长都应该建立的科学观念。挑食导致营养不良也是儿童怕冷的原因,应注意荤素搭配营养均衡。

女性手脚冰凉

女人比男人更怕冷,和男女本身差异有关,女性新陈代谢不及男性旺盛,末梢血液循环没有男性通畅。中医经典《内经》中谈到:“阴阳者,血气之男女也”。男

为什么冬天会手脚冰凉?

性属阳,阳具有推动、温煦、兴奋的作用和功能;女性属阴,阴具有凝聚、滋润、抑制作用。故素体阳盛的男性较素体阴盛的女性抵抗寒冷的能力更强。且冬季属阴,为寒冷收敛的季节,女性亦属阴,两阴相感,故女性更易受寒。从生理特点讲,基础代谢是机体产热的基础,基础代谢高产热量多,基础代谢低产热量少。成年女子基础代谢率低于正常成年男子,女性产热量低于男性,故女性比男性更怕冷。除此之外,还与女生的一些生活习惯有关。很多女性宁要风度不要温度,穿得很少,这就很容易受寒侵入。反复受寒,不仅会导致怕冷、感冒,还可导致关节疼痛,甚至因免疫功能紊乱诱发其他疾病。此外,有

些女人为了保持苗条的形体过分节食,这样,从食物里摄取到的热量根本不够消耗。一旦体内新陈代谢速度放慢,体温就会下降,女性就会感到更“冷”。冬季防寒,女性一定要保证足够的热量摄取,还可适当食用一些肉类,如瘦猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉等,搭配新鲜蔬菜、水果、坚果和谷物,更有助于吃出好身体,吃出好气色。平常要注意保暖,适当加强体育锻炼,避免长时间暴露在寒冷环境中。

另外,女性手脚冰凉的情况,还应注意是否有以下病理原因,这就需要积极治疗:

缺血。对于女性朋友来说,在平时的生活中容易出现缺血性贫血的情况,本身女性是存在月经的,所以女性就非常容易出

贫血问题,这样就出现手脚冰凉的现象。

雌激素的影响。女性是存在有大量雌激素的,是可以帮助女性起到扩张血管作用的,因此对于女性朋友来说,如果发现体内的雌激素分泌是比较低的,那么就容易出现血管收缩的情况,这时候自然就会导致我们体内的温度降低,这也是导致女性出现怕冷的一个重要原因。

甲状腺素分泌不足。甲状腺素是我们人体中所必须的一种激素,是可以很好的帮助我们人体起到生热作用的,女性朋友是容易出现甲状腺功能减退,就会导致怕冷、手脚冰凉的现象。

