



在体检中查出脂肪肝的人不少,但是真正认识脂肪肝危害的人并不多。那么,脂肪肝到底有什么危害?今天,我们请北京友谊医院肝病中心主治医师王倩怡和大家谈谈这个问题。

营养过剩 Or 营养不良 都会诱发脂肪肝 改变生活方式是良策

□本报记者 黄葵

别小看脂肪肝

王倩怡指出,脂肪肝是指脂肪、主要是甘油三酯在肝脏中的过度沉积,当储量超过肝重量5%或在组织学上有5%以上肝细胞脂质积聚时便可称为脂肪肝。随着人们生活水平的提高,脂肪肝的发病率也逐年升高,成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病,严重威胁着国人的健康。

王倩怡告诉记者,脂肪肝主要包括酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。临床上常见的类型是非酒精性脂肪肝,它占有脂肪肝的80%到90%。其最主要的发病危险因素就是超重、肥胖、糖尿病。脂肪肝初期多数患者没有任何表现,仅在腹部超声检查时被发现,而转氨酶水平正常,此时称为单纯性脂肪肝。少部分患者会感到轻微乏力、右上腹不适或隐痛等。

由于单纯性脂肪肝症状比较轻,很难引起重视。但需要引起注意的是,可能有一部分单纯性脂肪肝会发展为脂肪性肝炎,即不仅脂肪沉积而且还有炎症,可以伴有转氨酶升高。小部分脂肪性肝炎病人可能发展成肝硬化,在肝硬化的基础上又有小部分病人可能会发生原发性肝癌。

轻度脂肪肝首选运动治疗

王倩怡介绍,多数非酒精性脂肪肝是良性病,通过严格的控制饮食、积极的运动是完全可以恢复的。但如果发展到比较严重的阶段,例如肝硬化阶段或已形成肝癌了,那治疗就比较困难。因此提倡早识别、早发现脂肪肝,并早期进行治疗。

由于脂肪肝多是肥胖引起的,因此通过饮食和运动控制、生活方式的改变才是脂肪肝治疗的首选方式。许多患者认为仅仅吃一些保肝药物就可以消除脂肪肝,这是一个误区,对于脂肪肝目前尚没有特效药。

营养不良也会诱发脂肪肝

饮食结构不合理。动物性食物消耗量成倍增长。人体热量和营养素的摄入量明显增加,且来自饱和脂肪、单糖、双糖的热量

上升。高脂肪、高热量食品(包括含糖饮料)消耗过多与肥胖症和脂肪肝关系密切。

营养过剩与营养不良。营养过剩与营养不良都会诱发脂肪肝。当脂类物质过多时,肝脏载脂蛋白不足以结合全部的脂质,剩余脂质沉积在肝细胞内形成肥胖性脂肪肝。而营养不良则会导致体内蛋白质缺乏,不能形成足够的载脂蛋白,脂类物质不能变成脂蛋白进入血液,故而沉积于肝细胞内,最终形成脂肪肝。

缺少锻炼与运动。人体主要通过体力活动消耗多余热量,没有被消耗的热量会转化为脂肪储存。在肥胖的形成原因中,活动过少比摄食过多更重要。当脂肪沉积于皮下时,表现为肥胖;当脂肪堆积在肝脏时,就容易出现脂肪肝。

酒精滥用。研究显示,每天饮酒80~160克的人,酒精性脂肪肝的发生率比不饮酒人群增长5~25倍。而我国现已成为全球酒精消耗量最大的国家之一,习惯性饮酒者数量不断增多,脂肪肝患者数量也逐渐变得庞大。

建立健康的生活方式

饮食疗法。王倩怡说,脂肪肝患者需注意适当控制糖类的摄入,多食粗粮、蔬菜等,特别是糖尿病和高血脂症患者。避免暴饮暴食及饮酒,避免油腻、煎炸等食物的摄入。

运动疗法。王倩怡坦言,运动是一个持之以恒的过程,需要患者有毅力来维持。但须注意并不是所有脂肪肝患者都适宜参加体育运动,如伴有心、脑、肾等合并症者,需在医生指导下进行。

有氧运动为最佳方式。如慢跑、中快速步行(115~125步/分)、骑自行车、游泳等。尽量做到每周至少运动5次,每次至少坚持30分钟。

无论是控制饮食还是坚持运动,主要目的都是减掉脂肪,只有体重减下去了,脂肪肝才有可能恢复。在以上两项治疗基础之上,可再用一些药物作为辅助治疗,如复合维生素B、维生素E。

当然,最重要的,改变生活方式才是对抗脂肪肝的首选策略。

职业病小科普

作业场所如何预防毒物危害

化学物质中毒的发生必须具备某些条件:生产环境中存在某种有毒化学物质,而且,这种化学物质要达到可导致人中毒的浓度或数量,生产者必须接触一定的时间且吸收了达到或超过中毒量的有毒物质。所以,职业中毒的发生实际上是有毒物质、生产环境及劳动者三者之间相互作用的结果,只要切断三者之间的联系,职业中毒是完全可以预防的。

消除有毒物质

尽可能以无毒、低毒的工艺和原辅材料代替有毒、高毒的工艺和原辅材料,是最理想的措施。例如:循环水杀菌、消毒剂采用二氧化氯代替氯,从根本上消除了氯气中毒的工作环境。

降低有毒物质浓度

当消除毒物有困难时,应尽可能降低有毒物质的浓度,使之控制在国家规定的接触限值之内。可以从以下几个方面采取措

施:1)生产装置应密闭化、管道化,尽可能实现负压生产,防止有毒物质泄漏、外溢。设备尽可能自动化,最大程度减少作业人员接触毒物的机会。

2)通风排毒。设置必要的机械通风排毒、净化装置,防止毒物逸散。需要进入存在高毒物品的设备、容器或者狭窄封闭场所作业时,应当事先保持作业场所良好的通风状态。

3)生产装置采用露天布置,通过自然通风使有毒物质能够迅速稀释扩散。生产布局合理,有毒作业场所和无毒作业场所分开,作业场所不得住人。

加强个体防护

做好个体防护是预防毒物危害很重要的一项措施,是防止毒物进入人体的最后一道屏障。

1)在有毒气体可能泄漏的作业场所,应在现场醒目处根据毒物特点和防护要求配置事故柜,放置必需的防毒面具,以备

逃生、抢救时应急使用。

2)进入高毒物品作业场所进行作业时,应佩戴相应的防护用品,携带便携式报警仪。如在含有硫化氢的油罐、粗汽油罐等设备上作业时,必须佩戴适用的空气呼吸器。

3)高毒物品作业场所应当设置淋浴间和更衣室,并设置清洗、存放或者处理从事使用高毒物品作业劳动者的工作服、工作鞋帽等物品的专用间。

此外,还要加强对员工的健康教育和健康监护,使员工能够自觉遵守安全操作规程并使用适当的防护用品,养成良好的个人卫生习惯。



健康资讯

春天补脾 多吃香椿

肥嫩的香椿芽上市,不少人买一些尝鲜。中医认为,香椿是一种阳气很足的食物,性温能补脾阳,春天要补脾,最好吃点香椿。

香椿的食用方法多样,最家常的吃法当属香椿炒鸡蛋。其实,香椿的吃法还有很多,趁它还嫩,不妨换着花样尝尝鲜。

最常吃的香椿炒鸡蛋不仅可当菜吃,而且还可卷到大饼里吃。除此,还可以煎着吃,香椿焯水后不切,直接放入面糊中挂糊,然后放入锅中煎至两面熟。



要想保留香椿最原始的味道,还是凉拌着吃比较好。焯水后加少量盐等调味即可食用。如果觉得光有香椿单调,不妨做个香椿拌豆腐,将新鲜香椿焯水后切碎,老豆腐切成大小均匀的方块,焯水去豆腥味,放到碗中加葱蒜和盐拌匀就行。

还有一些地方的人用香椿腌咸菜,将洗净的稍老的香椿晾干,整齐地铺在坛子里,铺一层

香椿撒一层盐,半个月到一个月就可以吃。

不过,吃香椿一定得注意,香椿的亚硝酸盐含量较高,一定要买新鲜的(长时间存放后,亚硝酸盐含量会上升),而且食用前一定要焯水。另外,香椿为发物,多食易诱使痼疾复发,故慢性病患者应少食或不食。

除日常食用外,民间还有许多用香椿的保健验方。如取香椿100g,水煎服,可治疗赤白痢疾;香椿叶捣烂,用黄酒冲服,可治胃肠胀气;再如香椿捣烂取汁抹面,可以滋润肌肤,美容养颜,并治疗面疾;取香椿叶、大蒜等量,食盐少许,共捣烂,涂于患部,可以辅助治疗疮痈肿毒等。

中老年患胃病 松动牙难辞其咎

“爸,您能不能听话,我已经请假了,明天带您去医院检查!”“不用了,我这不挺好嘛,就是吃饭使不上劲,没什么事。”“不行!我刚走多久啊,您看您瘦的!还是去检查检查吧!”“那我自己去吧,你还上班呢,别耽误工作。”“不行!我要不带您去,您肯定就不去了!再不听话就让您面壁过了啊!”

老人听完这话倒是乐了,“我都71了,反倒被你小子教训起来了,看来不服老真是不行了。”说话的正是李德元老人和他的儿子,前几日从国外出差回来的小李突然发现老爸瘦了一圈,吃饭时总是随便嚼两下就咽了,还经常喊胃疼,这让他很担心,带着老人到医院检查后,查出老人得了牙周病和胃病。

牙齿松动实为牙周病 “人们经常把松牙的现象看成是老化引起的必然,这个观念是完全错误的。”中老年口腔专科医院的韩主任表示,牙齿不是“老”掉的,而是牙周病所致。牙周病是一种常见的口腔疾

病,在我国发病率居高不下,它是发生在牙龈、牙周膜及牙槽骨等牙齿支持组织的一种慢性、进行性破坏的疾病。牙齿一旦松动危害性极大,如不及时治疗,往往呈加速度发展趋势,邻牙很快就会受到牵连,严重时会造成牙齿脱落。

另外,牙龈也会萎缩、牙根外露,口腔中的各种细菌及牙结石直接侵袭牙周组织引发牙周病,严重的牙齿松动还会影响口腔正常功能。

牙不好患胃病几率极高 经过调查,通常口腔情况差的中老年患者,多数也患有肠胃系统疾病。因为牙齿不好的人进食如同囫圇吞枣,食物得不到充分咀嚼,不仅影响食欲,还会使胃的负担加重不少,从而引起胃炎、胃穿孔和肠炎等,更严重的话还会有其他的消化系统综合症。

近几年的研究还发现,与引起胃溃疡有关的幽门螺杆菌,就寄居在牙周袋中或龋齿上,随时威胁着胃的健康。

固定松牙重启肠胃功能 韩主任谈道:“牙齿和胃,都

属于消化系统的器官,它们一起消化食物,保证人体营养的补充。特别是牙齿,它的作用能直接影响到胃的负担和健康。像李先生的这种情况可以用套筒冠技术治疗,利用‘夹板原理’把多颗松动牙连起来,形成一个新型的‘多根巨牙’。

佩戴套筒冠吃饭时,咀嚼动作会对牙周组织有生理性刺激,戴一段时间后,能使松动牙的松动度明显减少,真正起到松牙固定的目的。

他提醒,牙周病的发生是不可逆的,一旦严重,牙齿会在短时间内伸长、歪斜,甚至脱落,但患者也不用过分担忧,不要以为牙齿松动就无法医治,只能拔除,中老年口腔专科医院可以最大限度地保留松动牙,中老年患者可直接打64320880咨询、预约看牙时间。

“言而总之,牙与胃之间的关系就是‘唇齿相依’,治好了牙,胃病自然也会好转,中老年人保护肠胃可以从‘齿’开始。”韩主任如是说。