

专家教你远离脂肪肝的秘诀

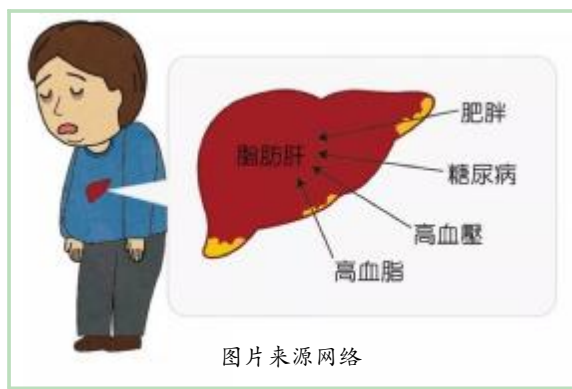
肝脏作为人体非常重要的器官，具有解毒、代谢、合成等重要生理功能。不良的饮食和生活作息等因素，导致很多人在体检时，无奈地被检查出脂肪肝。那么，肝脏如何被脂肪“攻击”？体检查出脂肪肝该怎么办？如何预防脂肪肝的发生？首都医科大学附属北京地坛医院肝病科主任医师邢卉春在做客人民好医生客户端时表示，脂肪肝是全身代谢问题的表现，早期脂肪肝通常无明显症状，但如果继续进展，会发展成为肝炎、肝纤维化、肝硬化，甚至会发生肝癌，因此应尽早干预。可从饮食和运动入手，维持热量出入平衡，防止脂肪堆积。

脂肪肝两大诱因 与全身代谢密切相关

早期脂肪肝通常无明显症状，只有体检才能检查出来。邢卉春说，脂肪肝到一定严重程度，肝脏增大，这时右上腹可能感到不适，但不会有明显痛感。

实际上，患脂肪肝不只表示肝脏出现问题，更是全身代谢问题的表现。与现实生活相联系，邢卉春将脂肪肝的诱因分为以下几点：一方面，与饮食运动的平衡有关，生活中摄入食物热量过多而运动消耗不足，超过身体正常代谢活动所需，热量便会在体内多个部位堆积，其中较多部分堆积在肝脏，转换成脂肪；另一方面，与代谢能力的异常有关，糖尿病患者、体重超重以及合并有高血压的患者，常常伴有代谢紊乱，更容易出现脂肪堆积；此外，也可能与家族遗传因素相关。

邢卉春提醒道，体重超重的人更容易患脂肪肝，但并不意味着这是他们的“专利”。国内有专家认为，体质指数(体重(千克)÷身高(米)的平方)小于23的人患上脂肪肝，便称其为瘦人脂肪肝。随着医学研究的发展，人们越来越意识到，不胖并不代表患脂肪肝的概率为零。邢卉春谈到，根据



图片来源网络

大数据提示，患脂肪肝的人同时患有糖尿病、心脑血管疾病的概率是比较高的，例如高血压、冠心病、脑缺血、脑梗死。若未按时调理，可能出现心肌梗死、脑梗等情况。

脂肪肝进展有迹可循 尽早干预留足空间

邢卉春介绍，肝脏超声检查是确诊脂肪肝常见又简便的手段。此外，核磁共振检查和CT检查(电子计算机断层扫描)也能检测出脂肪肝，通常用于医学研究，近年来临床上用方便、快捷的肝脏弹性测定仪无创评价脂肪肝。

脂肪肝有一定的发展规律，主要依据脂肪堆积的严重程度来划分阶段。邢卉春表示，脂肪肝的发展分五阶段，表现为单纯性脂肪肝、脂肪性肝炎、肝纤维化、肝硬化，最后可能发生肝癌。单纯性脂肪肝阶段，体检时化验指标通常在正常范围内，此时肝组织中有脂肪堆积，但未对身体造成明显危害。随着脂肪堆积增多，破坏肝细胞加重，后造成炎症，使肝脏受损，便会在化验指标中有所体现，例如转氨酶升高。

疾病的进展大致表现为上述阶段，但实际上肝癌的发生未必“按部就班”。对于网络上“从脂肪肝到肝癌仅需四

步”的说法，邢卉春回应，肝硬化肯定有纤维化的基础和炎症的基础。但不是一定要经过肝硬化阶段才会发生肝癌。据悉，单纯性脂肪肝、脂肪性肝炎和脂肪性肝硬化中的任一阶段，都可能直接伴有肝癌发生。

对于脂肪肝的治疗，邢卉春认为，应分阶段选择相应的治疗手段。早期单纯性脂肪肝，通过坚持锻炼和饮食控制来缓解，无需依靠药物治疗，约半年复查一次。发展到脂肪性肝炎乃至肝硬化阶段，复查频率相应提高，治疗措施也随之增多。

饮食运动双管齐下 维持热量出入平衡

邢卉春认为，脂肪肝对身体造成的危害不容小觑。脂肪肝预防的最根本措施为控制饮食和增加运动，关键在彻底去除病因。例如，酒精性脂肪肝与过量饮酒相关，那么戒酒便是必选项。部分其他疾病的患者，需长期服用易造成脂肪代谢紊乱的药物，该情况下，如果不能停掉这种药，那么最佳干预措施就为坚持运动和控制饮食。若已出现肝炎、肝功能异常症状，临床上可选择常规保肝药治疗。

前面说过脂肪肝最常见的诱因是摄入热量过多而运动过少。邢卉春认为，科学的做法首先是在饮食上控制好每天摄入的热量。高热量食物并非绝对禁止，需控制其摄入量，或限制其他食物的摄入量，从而控制每日总摄入量。另外，需警惕日常的不良习惯并及时改正，例如，许多人为避免浪费，常选择勉强自己吃完剩饭，日积月累，导致热量摄入过多。

邢卉春强调，坚持运动对管理脂肪肝同样重要。若偶尔摄入热量过多，可通过适量运动，消耗热量，保证其出入平衡。另外，每个人的身体状况不同，部分复杂因素需要自己多方面权衡，必要时寻求医生帮助。

来源：人民网健康

冬季易发干眼症 医生支招巧缓解

冬季气温降低，天干物燥，家里已经开始使用空调、暖风扇等采暖设备，特殊的天气外加采暖设备和电子设备的大量使用，让冬季成了干眼症的高发期。

“医生，我的眼睛老是无缘无故掉眼泪，止也止不住，而且特别痒，是不是干眼症啊？帮我看看是否需要用药？”据市妇幼保健院眼科医生吴晓锋介绍，最近眼科患者数量明显增加，很大部分都是干眼症。主要表现为早起眼睛又干又痒，有时都睁不开眼，眨眼像针刺样难受，闭眼后的烧灼感像极了蚂蚁在爬，双眼感到干涩、刺痛，有异物感、灼热感。

据吴晓锋介绍，干眼症是指以泪液的质、量或泪液动力学异常而导致泪膜不稳定和眼表损害，引起的眼干涩、烧灼感、异物感、眼红、眼痒、畏光流泪、视疲劳、视物模糊等一系列不适的眼症。严重时会引起角膜的溃疡，甚至穿孔。

干眼症如何预防和治疗？吴晓锋建议，首先，要尽量避免长时间使用电脑和手机等电子产品。其次，要保持居住环境的湿度，可以使用加湿器来增加空气的湿度。此外，定期规律性眨眼、眼部热敷等都可以缓解干眼的症状。同时，还应注意眼部的清洁，防止睑板腺口堵塞。

吴晓锋说，出现干眼症情况，不要自行购买和无序使用眼药水，一定要在医生指导下尽量使用不含防腐剂的滴眼液。每天遵医嘱规范使用，不要过于频繁，切忌过度依赖眼药水。另外，干眼症的诊治方式除了药物干预，还有物理干预，包括药物熏蒸、睑板腺按摩、强脉冲光等，也有手术干预，包括泪小点栓塞、腺体移植等。

最后，吴晓锋说，干眼症并非只是一时疲劳所致，重度干眼可能导致视力障碍。如果已经有干眼的症状了，而且休息一段时间后不缓解，要及时到医院进行检查干预，切勿随意用药，要遵医嘱用药。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 杨莹莹

青少年足趾疼痛 家长要重视

学生正处于青少年期，是最活泼好动的年龄，活动量大，在这个年龄段的出现足部疼痛的情况较多。在近一周内，市骨科医院陆续接诊了多位足、趾疼痛的小患者，且发病方式和集中发病的情况几乎相同。市骨科医院专家提出建议，希望家长们引起重视。

一、不必过于紧张。尽管现在无法对该批小朋友做出明确的诊断，但是可以断定该病不属于重大疾病。疼痛本身就是人体对外界刺激的一种反应，不必过于紧张。

二、合理用药。因为年龄小的患者对止痛药的胃肠道反应较轻，可口服非甾体类消炎止痛药，如布洛芬胶囊等，如胃肠道功能不好，可遵医嘱更换止痛药。注意，不建议青春期的女孩子服用“活血止痛”类中成药。

三、营养均衡。教育孩子在学校吃饭要荤素搭配不挑食，多吃新鲜蔬菜。鼓励孩子多喝白开水，不喝各种高糖饮料、碳酸饮料、奶茶和果汁等。

四、养成良好的作息习惯。教育孩子劳逸结合，不要熬夜太多，不要给孩子各种过大的心理压力，鼓励孩子积极参加体育运动，增强免疫力，减少感冒发生。

五、正确修剪指甲(趾)甲。教会孩子正确的修剪指甲方法，避免出现甲沟炎。有症状的学生，家长要主动与老师沟通，尽量让孩子睡觉前有温水泡脚。

六、注意保暖。教育孩子冬季要穿暖和；不要外露脚裸；买鞋时，要注意舒适度，不要追求外观和品牌。

七、及时就诊。出现足趾疼痛，要及时告知老师和家长，要回忆好发病前后的诱因，伴随症状和持续时间等信息，以便就诊时提供给医生参考。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 闫方方

天冷了，吃点啥有助于抗寒？

天气寒冷，从中医角度讲，此时应顺应“闭藏”的规律，适当进补，强身益气，驱寒保暖。

天津中医药大学第一附属医院营养科副主任医师张克明表示，天寒地冻，人体的阳气也会随着环境变化。冬季是进补的好时节，建议多食用一些温热性味的食物，补充蛋白质、碳水化合物、维生素以及适量的脂肪，可选用羊肉、牛肉、虾、鱼、牛奶、鸡蛋、黄豆芽、韭菜、大豆等，这些食物能够强身驱寒。

羊肉性温而不燥、味甘而不腻，具有开胃健脾，温补气血的功效。冬季，可以做萝卜丝羊肉汤、大葱羊肉水饺来驱寒保暖，提高免疫力，但要注意痛风患者慎食。

牛奶味甘性平，具有生津润燥，补虚养血的功效，牛奶富含蛋白质、钙质，冬季

每天喝一杯热牛奶，既可以温中驱寒，还可以补充营养，提高免疫力，预防骨质疏松，但要注意乳糖不耐受者慎食。

大豆味甘性平，具有和胃健脾，调中益气，润肠补血，益补肝肾的功效。豆类食物富含优质蛋白质和膳食纤维，非常适合冬季进补。

张克明提醒，在增加温热食物的同时，也要注意平衡膳食，避免出现体内“积热”症状，建议搭配一些“凉性”的食物，如冬笋、莲藕、萝卜、百合等，这样就可以调节性味，调和饮食。

冬季，除了增加热量驱寒外，还应适当运动，提高新陈代谢，预防肌肉衰减。可以选择太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽等运动，天气好时可以到户外跑步、骑车等。冬季不建议夜跑，以免损伤体内的阳气。

来源：新华网

吃砂糖橘有哪些禁忌？



图片来源网络

砂糖橘清甜爽口，但并非没有禁忌。肾病患者、糖尿病患者、胃肠疾病患者、腹泻人群尽量少吃或者不吃。

首先，砂糖橘的钾含量和含糖量较高，对于肾功能已经受损的人群来说，大量摄入钾含量较高的食物，可能会导致钾在体内蓄积，而高血钾会直接抑制心跳和呼吸，若不及时进行有效的治疗，甚至会危及生命。

所以，肾病患者和糖尿病患者不宜大量进食砂糖橘。

其次，砂糖橘吃太多容易引起果酸不耐受，如果人们摄入的果糖超过了自身的消化吸收能力，就会出现腹泻、恶

心、呕吐、头晕等症状。

因此，胃肠疾病患者、腹泻人群要控制摄入砂糖橘的量。

营养学提倡的均衡膳食建议中，水果摄入的原则是：健康成人每日达到200-350克，且品种达到2-3种。

所以，每日吃3-5个砂糖橘足矣，并且要与其他水果均衡搭配，不宜只吃砂糖橘一种水果。

此外，砂糖橘性温，合理搭配梨、黄瓜、莲子等凉性食物或者菊花茶、金银花茶等凉性饮品，可以有效防止“上火”。

来源：中国中医药报

“旱地划船”可缓解腰背不适

久坐、久站、平时不正常的姿态、非正常的用力、长时间的伏案工作都会造成腰背问题，建议轻度腰椎间盘突出、腰肌劳损、久坐久站腰背部不适，可以做“旱地划船”来锻炼。

动作要领主要是：身体挺直，双脚开立，塌腰挺胸，抬头向前看，双手前举(似抓住船的双桨一样)进行运动。每天上下

午各一次，每次做三组，每组做20次。

“旱地划船”对颈椎、胸椎、背部肌肉来说，是一种综合训练，可在一定程度上缓解颈、背部的问题，对提高人体生理功能有很大益处。注意每次练习前应进行热身，避免受伤。一般做的时候要能感觉到腰背部用力。如果出现不适应立即停止。

来源：健康时报

哪种口罩更防霾？

选防霾口罩有学问



图片来源网络

判断口罩的防护效果，我们可以从人体面部密合度、呼吸阻力、颗粒物过滤效率、人群的适配性、卫生安全性五个方面评价。目前市场上销售的普通口罩及一次性无纺布口罩对于灰尘和大颗粒物可能有一定的阻挡效果，但是对于雾霾、PM2.5或细菌、病毒等微生物颗粒的防护是不够的。

为进一步了解佩戴防颗粒物口罩的效果，中国疾病预防控制中心的学者曾经做过一个简单的小实验。

结果显示，普通一次性无纺布口罩有一定过滤颗粒

物的能力，但是由于佩戴时无法紧密贴合脸部，因此实际佩戴时无法起到防颗粒物的作用。佩戴防颗粒物口罩可以降低PM2.5浓度，减小人群对于颗粒物的暴露，有益于健康防护。

再结合相关标准对口罩的技术要求，建议可选择标有KN95或N95(过滤非油性颗粒物最低效率为95%)、FPF2(最低过滤效率94%)的口罩。此外，在选购口罩时，还要考虑使用者的脸型 and 舒适性等因素。

佩戴口罩也有讲究

佩戴口罩前以及摘下口罩前后都需洗手。口罩有颜色的一面向外，有金属片的一边向上。把口罩上的金属片沿鼻梁两侧按紧，使口罩紧贴面部。佩戴口罩后，避免触摸口罩。若必须触摸口罩，在触摸前后都要彻底洗手。

每次佩戴口罩后，需进行佩戴气密性检查：双手捂住口罩呼气，若感觉到气体从鼻夹处漏出，应重新调整鼻夹；若感觉到气体从口罩两侧漏出，需要进一步调整头

带、耳带位置。如果不能紧密贴合脸部，需要更换口罩型号。

特殊人群戴口罩要谨慎

佩戴口罩一般会增加呼吸阻力和闷热感，不是每个人都适合佩戴口罩。特殊人群选择防护口罩务必小心谨慎。

孕妇佩戴防护口罩应注意结合自身条件选择舒适性比较好的产品，如配有呼气阀的防护口罩，降低呼气阻力和闷热感，佩戴前应向专业医师咨询，确认自己的身体状况适合。

老年人及慢性病患者身体状况各异，如心肺病患者佩戴后可能会造成不适感，这些人应向医生咨询，寻求他们的专业指导。

儿童处在生长发育阶段，而且其脸型小，如使用成人口罩一般难以达到密合的效果，建议选择正规厂家生产的适合儿童佩戴的防护口罩。

木子

山药老鸽汤



图片来源网络

材料：

老鸽1只、鲜山药100克、沙参10g、玉竹10克、枸杞3g、大枣2枚、生姜数片(2-3人量)。

烹调方法：

将老鸽脱毛去除内脏洗净、切干，过热水后捞出；将鲜山药刮去皮，洗净、滚刀切块，沙参、玉竹、枸杞洗干净；将所有食材放入瓦煲中，加入清水，先用大火烧开，再关小火慢煲1小时，加盐少许调味，关火即可。

汤品点评：

中医讲究五色对应五脏，白色入肺，冬季多吃白色食物可以润肺养肺，也有效预防秋冬季咳嗽、咽炎、哮喘等症状。其次，秋冬季养生以温补为主，可以适当增加一些温热、补益脾胃的食物。

这道汤将鲜山药、沙参、玉竹合用，可健脾益胃、滋肾补阴，鸽肉温补，补精益髓。此汤既滋阴又补阳，适合身体虚弱、形寒肢冷、食欲不振、肾精亏虚等病症的人群，不妨试试。

来源：广州日报

