

体检发现脂肪肝怎么办？

很多人都在体检中查出了脂肪肝。有些人觉得，自己并没有感觉不舒服，因而对脂肪肝置之不理。实际上，我们不能任其发展，因为脂肪肝有可能发展为肝硬化。今天就和大家说说发现脂肪肝该怎么办。

什么是脂肪肝？

脂肪肝是脂肪性肝病的简称，在临床上可通过超声、CT(电子计算机断层扫描)等影像学检查发现。脂肪肝并非一种独立的疾病，而是各种因素引起的肝脏脂肪过度蓄积的病理状态。

脂肪肝可分为非酒精性脂肪肝和酒精性脂肪肝。大家常说的“脂肪肝”一般为非酒精性脂肪肝，也称为代谢相关性脂肪肝病。这是一种与胰岛素抵抗和遗传易感性密切相关的代谢应激性肝损伤，是导致肝脏酶学指标异常和慢性肝病的常见原因。

非酒精性脂肪肝可能是导致隐匿性肝硬化的一个重要原因。非酒精性脂肪肝患者存在肝脂肪变性，伴有或不伴有炎症和纤维化，可细分为非酒精性脂肪性肝病和

非酒精性脂肪性肝炎。前者指无明显炎症证据的肝脂肪变性，后者则是肝脂肪变性伴有肝脏炎症。

脂肪肝的诱因有哪些？

肥胖：在同等身体质量指数(BMI)下，亚洲人的体脂含量往往更高，且脂肪更容易蓄积在腹部和内脏。短期内体重、腰围的增加与脂肪肝密切相关。

年龄和性别：随着年龄增长，脂肪肝患病率上升。65~75岁达到高峰。从性别来说，55岁以前，男性脂肪肝患病率高于女性；55岁以后，女性脂肪肝患病率迅速增加，甚至高于男性。

其他因素：包括受教育程度低、家庭收入高、体力活动少、含糖饮料或饱和脂肪摄入过多、进食总量过多、进食过快，以及肥胖、糖尿病、脂肪肝家族史等。此外，高尿酸血症、甲状腺功能减退症、垂体功能减退症、睡眠呼吸暂停综合征、多囊卵巢综合征、性功能减退、黑棘皮病、维生素D缺乏和骨质疏松症等，也可能是非酒精性脂肪肝病的危险因素。

狂吃青团竟吃出急性胰腺炎？

清明时节，很多地方都有吃青团的习俗。芒果味、抹茶味、蜂蜜燕麦味……五花八门的青团让人食欲大开。然而，近日浙江一女士却因吃青团把自己吃进了医院，相关话题也冲上了热搜。该女士食用了大量青团，结果引发腹痛。起初她以为是胃病，直到去医院检查后才得知患上了高甘油三酯血症性急性胰腺炎。在人们的印象中，暴饮暴食往往容易引发肠胃炎，吃点消食片或是肠胃药就能缓解。然而急性胰腺炎不同于肠胃炎，它发病急、进展快、并发症多、危险性更高，根据《重症急性胰腺炎预防与阻断急诊专家共识(2022)》数据统计，重症胰腺炎病死率约为14.3%。

美味可口的青团为什么会诱发急性胰腺炎？急性胰腺炎的发病原理及症状是什么？记者就此采访了中日友好医院消化内科副主任医师陶永康。

高脂高糖大量摄入导致“命悬胰腺”

陶永康介绍道，胰腺位于胃后面，是人体仅次于肝脏的消化器官，其主要有两大大作用：一是消化，胰腺每天会分泌1000—2000毫升的胰液，这些胰液会排入小肠，是消化蛋白质、脂肪和糖的“主力部队”；二是参与血糖调控等内分泌功能。

急性胰腺炎就是一种胰腺炎症反应，其特征是胰腺分泌的胰酶在胰腺内被异常激活，灾难性地进行“自我消化”，导致胰腺水肿、出血甚至坏死。陶永康解释说，青团馅料高脂高糖，短期大量进食会使血脂升高，尤其是甘油三酯急性增高，进而导致胰液分泌过度旺盛，引起胰腺微循环障碍，从而使热搜话题中的女子诱发急性胰腺炎。

陶永康表示，急性胰腺炎最常见的诱因有三种：胆系结石引发的“胆源性胰腺炎”、高甘油三酯血症引起的“高甘油三酯血症性急性胰腺炎”以及大量饮酒引起的“酒精性胰腺炎”。

急性胰腺炎的常见症状多表现为进食后不久突发腹胀及以上腹部疼痛，这种疼痛是持续性的钝痛、绞痛，还有可能伴随恶心、呕吐甚至发热。陶永康表示，由于急性胰腺炎早期症状与肠胃炎很相似，因此病症诊断要结合具体症状、血液生化检查、影像学等表现综合判断。例如做腹部超声(B超)以及CT扫描时，急性胰腺炎患者往往会显示胰腺肿大，胰腺周围出现炎性渗出液。此外，血液中的淀粉酶和脂肪酶这两个指标也是诊断急性胰腺炎的重要依据，倘若二者水平明显升高，那么极有可能就是胰腺出了问题。

切勿自行采取措施乱服止痛药

陶永康表示，急性胰腺炎根据病情严重程度可分为轻症、中重症和重症三类。轻症以及中重症急性胰腺炎主要以胰腺水肿为主，经及时治疗后多可痊愈。但倘若控制不及时就会发展为重症，即出现炎症风暴，导致全身的炎症反应，可能出现肾衰竭乃至全身多脏器的功能衰竭，进而导致死亡。

陶永康强调，出现腹胀腹痛时，一些患者会吃止痛药。但是止痛药有可能会掩盖症状，影响医生对于疾病的诊断，或致使轻症胰腺炎发展成为重症胰腺炎。他表示，对于胃肠道的疼痛而言，止痛药会在一定程度上减少胃肠道蠕动，缓解胃肠道痉挛，起到一定缓解腹痛的作用。然而对于急性胰腺炎来说，使用止痛药可能会加重腹胀。因此使用止痛药需要慎重，最好遵从医嘱。

“一旦怀疑自己患上了急性胰腺炎，患者最好首先停止进食以及饮水，防止胃酸分泌量增多。胃酸分泌减少之后，对胰腺的刺激就会相应降低，可以让胰腺起到一个



图片源于网络

休息的作用，减轻胰腺负担。”陶永康说，由于腹部疼痛会使患者的腹部肌肉处于紧张状态，而将身体弓成“虾米”状，可让身体放松，减少对腹部脏器的压迫，使疼痛得到一定程度的减轻。

“自行采取措施虽然能缓解症状，但发病后尽快就医才是正确选择。”陶永康说，胰腺炎作为一种全身性的炎症，往往会伴有体内血容量的丢失，虽然患者血压、心率还正常，但实际上有效血容量还是不足。因此应尽快到医院就诊，采取专业措施，及时补充血容量、稀释炎症因子、抑制胰酶分泌及活性等才是关键。

来源：科技日报

这四个无意间的行为，正在加重你的脱发！



图片源于网

相信不少人都有脱发的困扰，尤其是成年群体。脱发的表现，可能是在梳头时发现掉发增多，或是浴室的地漏边堆积成团，又或者肩膀老是有清理不完的掉发……

在遭遇脱发问题的时候，很多人可能没意识到，生活中的一些不经意的小习惯，可能导致是悄悄加剧脱发的“隐形推手”，比如过度节食、压力过大。今天，我们就来揭开这些被忽视的脱发诱因，帮你避开护发雷区，守住发际线！

1. 节食：让头皮失去养分

头发是从头皮的毛囊生长出来的，二者的关系好比庄稼和土地。头发主要是由一种叫做“角蛋白”的蛋白质构成的，其次还有水分、脂质、微量矿物质和其他微量元素。由此可见，头发的生长需要很多必需的营养物质。

从这个角度来说，如果长时间、过度节食，导致全身营养不好，头发也能够表现出来。医学上很常见的一种脱发，叫做休止期脱发，就是这样的一种情况。这种脱发的特点就是多种内因或外因干扰了头发的生长节奏，引起了头发过度脱落，并且是整个头皮的头发弥漫性地减少。

医学界发现，休止期脱发很常见的一

个原因就是节食。现在有一部分人减肥的力度太大，或者减肥方式不合理(比如盲目践行“生酮饮食”)，就容易出现这种休止期脱发。可以说，休止期脱发就是过度减肥的一个副作用。

另外，休止期脱发的另一个原因是铁缺乏，而贫血也可能是长期节食导致的。

因此，为了头发的健康，也为了整体的身体健康，建议大家不要过度节食、不合理节食。平时最好是能做到均衡饮食，这方面可以参考中国居民膳食指南。2022年，我国更新了这一指南，其核心是倡导平衡膳食和合理营养以达到促进健康的目的。

中国居民平衡膳食宝塔（2022）(引自参考资料)

2. 拉扯：造成头发机械损伤

相信大家都知道“拔苗助长”这一成语，说的是有人想拔苗以助其成长，反而让苗枯死了。这个成语比喻的是用不当的手段以求速成，结果不但无益，反而有害。

其实头发也经常遭遇不经意间的“拔苗”行为，结果则是医学上提到的“牵引性脱发”。

医学上，牵引性脱发指的是由头发受到长期或反复拉力所引起的一种脱发。这种脱发最常见的部位是在前额的发际线以及靠近太阳穴的头皮。

不管是孩子还是大人，都可以出现牵引性脱发。

拿孩子来说，马尾辫扎得太紧，久而久之，就会形成这种脱发。伴随这种脱发的另一个表现，是头发中段会有一些白色的管

状头皮屑附着(医学上叫做“毛管型”)，这也是因为头发根部受到拉扯后导致的。

特定工种的人，也时不时会出现牵引性脱发，比如芭蕾舞女演员、空勤女士、护士、女兵，因为她们在工作中常常需要留发髻或圆髻发型，或者使用发夹长期固定头发，目的是避免头发过度暴露在外，这些都可能造成头发根部的过度拉扯。

时髦的人，比如留脏辫的人、留玉米辫(贴头辫)的人，也都会造成头发的过度拉扯。

因此，为了头发的健康，也为了降低牵引性脱发的发生风险，建议大家在日常最好是选择合适的发型，尽量避免头发长时间受到拉扯。头发没有这些外力的作用，才能更好、更自然地生长。

3. 压力大：头发的隐形“杀手”

现代社会，不少人压力都很大，这对头发也不友好。科学研究证实，压力过大和两种脱发关系比较大，一个是上面提到的休止期脱发，另一个是斑秃。正常情况下，每天大概50到100根头发自然脱落，属于生理现象，因为也会有新的头发长出来(只是我们感知不到)。

然而，当身体遭遇重大压力的时候，头皮的毛囊可能“提前退休”提前进入休止期阶段)，导致大量头发在2到3个月后集中脱落，这就是我们提到过的休止期脱发。

至于斑秃，它的表现是头皮突然出现圆形的脱发斑，俗称鬼剃头。有的人就是在经历人生至暗时刻的时候出现的斑秃。之所以压力和斑秃有关系，这可能是因为压力能够影响免疫系统，导致免疫细胞错误地攻击毛囊，从而引发脱发。此外，斑秃与自身免疫因素有关，除了情绪问题，还可能与感染、个人体质、环境、药物等有关。

那么，应该如何应对上面的这两种脱发呢？很简单，那就是尽量关注自己的情绪和精神压力，尽量地通过合适的手段来调节压力，如果可行，建议远离压力源，如果

能区分单纯性脂肪肝与脂肪性肝炎，也不能提示脂肪肝的病因。

脂肪肝需要治疗吗？

对于脂肪肝，大家切不可掉以轻心。脂肪肝患者要改变多坐少动的生活方式，调整高脂肪、高热量的膳食结构，控制血糖和胆固醇，养成良好的生活习惯。这些措施除了可以改善非酒精性脂肪性肝病外，还可降低患心肌梗死或脑卒中的风险。非酒精性脂肪性肝病患者心脏病和脑卒中风险往往也较高。

患者初次就诊时建议前往正规医院的相关专科，以获得准确的诊断和合理的评估。

哪些人群要警惕？

肥胖和(或)代谢综合征、糖尿病前期或2型糖尿病、影像学检查有肝脏脂肪变性和/或血清转氨酶水平持续升高(超过6个月)者，为脂肪肝的高危人群，建议尽早进行非酒精性脂肪性肝病筛查。

木子

清明之后，往往会乍雨还晴、似寒又暖。中医认为，纷繁而至的风雨令人湿气丛生，精神不振，疾病容易乘虚而入。

在广东省中医院中医经典病房主任、全国名老中医学术继承人颜芳看来，春季养生应顺时而为、抒发阳气，打好一年健康的根基。

首先要防肝病。“正值肝气升发之时，人们不要陷入悲痛、愧疚等情绪而不能自拔。”颜芳说，“肝喜调达而恶抑郁，肝气损伤就会觉得压抑，甚至觉得胸口憋闷、双目无神、口干口苦，部分女性还可能月经不调、乳腺增生。”

其次要防脾病。雨水多，湿邪侵袭，久坐、少运动、脾虚运化不健的人身体容易痰湿堆积。“中医认为，脾脏喜燥恶湿，湿气困厄中焦脾土，部分人会腹痛腹泻、口淡，甚至长期消化不良。”颜芳说。

此外还要防伤阳。颜芳表示，清明前后，人体阳气逐渐解封，分布全身四周，这种“营卫之气”便是人体卫外的第一道防线，此时寒邪侵袭，容易感冒，出现鼻塞、流涕、恶寒、发热等症状。

如何顺时而为？

在食疗方面，颜芳介绍，春季宜补充营养、扶正固本，食物宜多甘少酸，补肝养脾，忌辛辣发物及油腻厚味，宜甘凉、清淡、芳香。可适量多吃柔肝养脾的食物，比如荠菜养肝和中，菠菜利五脏、通血脉，山药健脾补肺，淡菜可以滋水涵木。也可适当进食暖脾胃的药食同源食物，比如赤小豆、茯苓、山药、薏苡仁、五指毛桃、陈皮、艾叶等。

在运动方面，颜芳表示，外出踏青对人体有很多好处。呼吸新鲜空气，可以清肺健脾，增强心和肺的功能。

此外，颜芳还推荐荡秋千，“这种有规律的前进与倒退运动，能促进人们的腰部活动，预防、治疗腰椎间盘突出，经常荡秋千对神经系统、心血管系统、呼吸系统疾病也有一定的预防作用。”

来源：人民日报

情绪不佳时就想吃东西？小心是情绪化进食

情绪波动大的时候就想找东西吃？偏好高热量、高糖分的食物，即使撑得难受也停不下来？深圳市儿童医院心理治疗师陈俏如表示，这类以调节情绪为主要目的而非满足生理饥饿的进食行为，称为情绪性进食。

陈俏如介绍，情绪性进食是指个体在体验负性或特定阳性情绪时，通过进食行为来寻求心理慰藉或获得短暂情绪缓解的一种应对机制。常见诱因包括：压力、愤怒、焦虑、孤独、疲惫、无聊，甚至是愉悦、兴奋等心理状态。此时，食物已经从单纯的营养摄入工具转变为调节情绪的“替代性工具”，有着让自己开心起来或冷静下来等功能。

“研究发现，情绪性进食者倾向于选择高糖、高脂肪、高热量的食物，如冰激凌、蛋糕、油炸食品等，这是因为此类食物可快速促使大脑释放多巴胺，从而带来即时的愉悦感与情绪安慰。”陈俏如指出，这种“情绪—进食—短暂缓解”的模式不仅无法真正解决情绪问题，还可能导致肥胖、代谢综合征等身体疾病，并加剧原有的焦虑、抑郁情绪，陷入新一轮的恶性循环。

如何有效干预情绪性进食问题？陈俏如表示，首先可以试着觉察情绪的来源，通过情绪日记、反思等方式，明确触发进食的情绪诱因，如工作学业压力、人际冲突或自动性的自我否定等，接着寻找可替代的情绪调节策略。用非进食方式进行情绪调节，例如散步、运动、听音乐、冥想、绘画、与朋友聊天等。其次，可以练习正念饮食，在进食过程中保持觉察，关注食物的外观、气味、口感与咀嚼过程，培养对饱腹感和食欲的敏感性，在适当的时间场合吃让自己身心愉悦的食物，从而减少无意识进食行为。最终目标是建立规律的生活与饮食习惯，保持充足睡眠、合理膳食和规律运动，有助于稳定情绪和降低进食冲动。

“如果个体重复出现难以控制的暴饮暴食行为，限定时间内进食明显多于大多数人或伴随经常性的代偿行为(如催吐、过度运动、使用泻药)，对暴食发作感到显著痛苦与功能受损，需及时寻求专业心理帮助。通过专业心理干预，可以有效帮助个体识别情绪性饥饿、调整非适应性饮食行为，从而实现情绪和饮食的良性管理。”陈俏如说。

来源：人民网

金银菜红萝卜煲排骨



图片源于网络

材料：奶白菜 250g，白菜干20g，红萝卜400g，蜜枣1颗，排骨300g，生姜2薄片（2-3人份）。

制作方法：奶白菜洗净，用刀对切，焯水备用；白菜干温水泡发，剪去粗硬的菜头，切段；排骨洗净斩件焯水备用；红萝卜洗净去皮切大块备用。把所有材料放入汤煲中，加清水1500ml，大火煮开后转小火煮1小时，加盐调味即可。

汤品点评：金银菜就是晒干的白菜干和新鲜的大白菜，因为菜干是金黄色的，而新鲜的白菜是银白色的，所以有此雅称。这个汤非常鲜美滋润，如果想让汤水更加鲜甜，还可以加入干瑶柱。想加强清热消暑功效，还可以把胡萝卜换成马蹄。如果想要润肺通便效果更好，可以加入干的无花果、南北杏。如果不想奶白菜变黄，还可以在煲好汤以后，再放入奶白菜，稍微滚一下就可以了。白菜干清肺热、除烦渴，润肠通便生津，而且味道很香，煲汤很适合。

来源：广州日报

