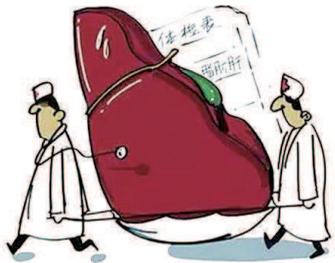


脂肪肝是可以逆转的,你知道吗?

你知道吗,脂肪肝是可以逆转的。即使是重度的脂肪肝,只要发现及时并按科学的方法去做,都有希望成功逆转脂肪肝。

脂肪肝危害大

脂肪肝是肝细胞内异常蓄积增多的脂质,主要是甘油三酯。简单来说,就是肝脏上的脂肪超过了它自身重量的5%,这种情况下就是脂肪肝了。而轻度脂肪肝,肝上的脂肪约为肝脏自身重量的5%到10%,中度脂肪肝则是肝上的脂肪约为肝脏重量的10%到25%。如果这个数字大于25%,那就是重度脂肪肝了。



现代社会,随着生活水平的提高,人们对于高热量、高脂肪食物的摄入越来越多,再加上工作压力大,运动量的减少,使得脂肪肝的发生率明显增多。脂肪肝也不再是肥胖人群的“专

属”,很多比较瘦、平时不怎么吃肉、不碰油腻食物的人也患上了中度或者重度脂肪肝。

脂肪肝若不加以控制,会进展为肝硬化,出现腹水、上消化道出血、癌变等情况,给患者的生命和健康带来严重威胁。

八法逆转脂肪肝

对于脂肪肝患者来说,注意饮食、认清脂肪肝的危害是十分重要的。生活中,不妨按照以下八点去做,有望成功逆转脂肪肝。

第一,超重或者肥胖人群必须减肥。

第二,不管患上的是酒精性肝炎还是脂肪肝,都必须戒酒。

第三,不要盲目地选择“纯素”饮食法,这样有可能会加重脂肪肝。注意均衡饮食、荤素搭配,可以多补充优质的蛋白质,这样可以帮助把肝内存积的脂肪清除出去,促进肝细胞的修复和再生。

第四,适当多吃一些杂粮食物,比如荞麦、玉米、红豆、绿豆、黑豆、糙米等等,这样可以增加饱腹感,对患者的血糖影响也较小。同时,杂粮里面含有丰富的矿物质和维生素,有利于人体健康。

第五,不要盲目地限制脂肪的摄

入。补充脂肪酸后,其能与人体内的磷脂合成,帮助把脂肪从肝脏中排出,有利于脂肪肝的逆转。

第六,戒掉零食,比如奶茶、蛋糕、薯片等。

第七,注意补充多种维生素,尤其是B族维生素、维生素C以及叶酸等。

第八,管住嘴、迈开腿。控制饮食的同时要适当地运动。建议每周有5次中等量的有氧运动,比如慢跑、快走、游泳等;每周锻炼的总时长大约为150分钟。长期坚持锻炼,对脂肪肝的逆转有很大的帮助。

崔巍

维生素:人体不可缺少的营养素

维生素是神经系统最重要的营养素,如果人体缺乏维生素A、B、D、E等,会出现什么样的状况呢?

维生素A缺乏主要见于日常摄入维生素A不足、酗酒、胃肠道吸收障碍、长期使用泻剂、慢性肝病等。其早期状况是人体暗部适应能力减弱,即夜盲。长期严重缺乏维生素A会使上皮细胞过度角化,出现影响上皮组织正常发育的症状,如皮肤干燥、眼结膜干燥、角膜干燥等。严重时还可

以出现肌肉疾病、周围神经病或嗜睡。婴幼儿可出现脑发育迟滞、良性颅内压增高,神经系统受累的表现。

维生素B族是个大家族,包括维生素B1、维生素B6、维生素B12、烟酸、泛酸、核黄素等。如果缺乏维生素B,常会出现偏食、摄入不足或需求量增加、胃肠道疾病导致吸收障碍、药物导致的吸收障碍。

维生素D是一种脂溶性维生素,其家族中最主要的成员是维生素D3

和D2,它们的主要功能是促进小肠黏膜细胞对钙和磷的吸收,有利于新骨生成和钙化。维生素D的缺乏常见于不晒太阳、营养缺乏、吸收障碍、患有影响钙代谢疾病的人。其主要表现是儿童佝偻病、成人的骨软化,骨质疏松也会影响神经系统及肌肉系统,表现为脾气怪、情绪激动、食欲减退、睡眠不安,四肢近端无力的肌肉病变。

维生素E是一种重要的抗氧化剂,在肠道被吸收,缺乏维生素E可



导致细胞变性,丧失正常的生理功能,常见于严重吸收不良的患者,胰腺炎、肝硬化、胆道闭锁等疾病可发生维生素E缺乏。

蔡玫晴

坚持三件事 尿酸降下来

临床上,虽然只有约10%的高尿酸血症会发展成痛风,但仍需要引起重视。一旦查出高尿酸,不妨做以下三件事。

补充黄嘌呤类化合物 缺少黄嘌呤类化合物是尿酸盐形成的重要因素。体内黄嘌呤类物质含量过少,会加速嘌呤代谢尿酸的进程。

一旦尿酸值过高,就会以钠盐的形式沉积在关节、软骨、软组织和肾脏中,导致关节肿大,引发痛风。补充黄嘌呤类化合物,其实就是补充抑制尿酸盐形成的物质。黄嘌呤类化合物丰富的食物有豆类、柑橘类水果、椰菜等深色蔬菜、番茄等。

此外,还有一些富含黄嘌呤类化合物的食材,如薄荷茶、乌龙茶、玲珑菊等,日常生活中可以泡水喝,也能抑制尿酸合成。

控制好体重 研究表明,肥胖会导致体内尿酸增加。其原因是肥胖会导致肝脏代谢异常,从而引起尿酸代谢异常,增加痛风风险,同时也会增加高血脂、高血糖的风险。而运动,尤其是有氧运动,能有效消除脂肪,控制体重。需要注意,运动后要及时补水,以免尿酸浓度浓缩,增加肾衰竭的风险。

不憋尿 不论什么原因,都要及时排尿,切莫隐忍。一旦憋尿,导致尿液滞留,会损伤肾脏功能,不利于尿酸排泄。

此外,尿酸若不能及时排出,容易诱发肾脏病变,增大慢性肾衰竭的风险。

付子健

身体疼痛 分清类型再选药

遭遇疼痛时,有人认为一粒布洛芬能“解千愁”,也有人视镇痛药为洪水猛兽,能忍则忍。

其实,“疼痛”是我们身体的保护机制,身体通过“疼痛”程度和“疼痛”持续时间来提示危险的等级,及时做出预警。在诊断明确的前提下,及时正确地选择止痛药,不失为明智之举。

那么,止痛药该如何选择呢?

最常用的“非甾体消炎药”,这个名字大家可能觉得有点陌生,但如果告诉您它的另一种名字,比如布洛芬、对乙酰氨基酚等,您一定会发现家里的药箱里一定有这类药物。它可以治疗轻度疼痛,不具有成瘾性,但也可能造成一些胃肠道的副作用,必须在医生的指导下进行。

若是遭遇偏头痛之类的中、



重度疼痛,建议使用5-羟色胺受体激动剂,也就是曲坦类药物,比如苯甲酸钠扎曲普坦片。

若是由于过量饮酒或食用辛辣食物引起的胃黏膜受损的疼痛,可以使用一些胃黏膜保护剂,这些都是特异性止痛药物,不具备成瘾性。但是,这些药物需要明

确诊断之后才可以服用。

阿片品类止痛药物,比如吗啡、芬太尼、可待因等,都具有成瘾性,并且副作用比较严重,若使用不恰当时,甚至会危及生命。这类药物目前主要用于改善癌症晚期患者的生活质量。

王晓俊

睡太多 阿尔茨海默病找上门

我们都知道,睡眠不足会增加阿尔茨海默病或者是阿尔茨海默综合征的患病风险。

历史名人里,里根总统、撒切尔夫人等,那些每天睡眠不足4~5个小时“工作狂”们,都不约而同地患上了阿尔茨海默病,有些还因此

失去了生命。

那么,是不是多睡、早睡就可以完全预防阿尔茨海默病呢?最近的一项科学研究证明,过多的睡眠并无此功效。

研究表明,一个成年人,如果每天晚上九点钟之前上床,并且睡眠

超过8小时,患阿尔茨海默病的风险反而会相应增加。

建议成年人适宜的入睡时间为晚上10点到11点左右,持续睡眠6~8小时,就是最好的睡眠时长。

孙杰



本版图片来源于千图网

知晓血压,降压达标



据2022中国心血管健康与疾病报告,18岁及以上居民高血压患病率为23.2%,全国患病人数达2.45亿。我国高血压人群特点是患病率高、致残率高、死亡率高;疾病知晓率低、治疗率低、控制率低。中国每年有超过半数的心脑血管病患者发病与高血压相关。而我国高血压人群对该病知晓率仅约为30%左右,现状令人担忧。

对于到卫生机构就诊的患者来说,应当坚持“首诊血压测量制度”,也就是说,不管因何病就诊,均应测量血压。

建议使用上臂式自动血压计进行有规律且规范的血压测量。

血压升高,可能带来心脑血管的危害,建议改变生活方式。在家中测得的血压超过130/80mmHg,均应引起关注。而血压大于135/85mmHg一般就应被视为高血压。 闫文菊

