

吃素半年“饿”出脂肪肝 专家:警惕不当减肥惹祸

刘女士在半年前查出轻度脂肪肝,她认为是自己平时荤腥吃多了,于是下决心戒掉了荤腥和精制碳水。这半年来,刘女士每餐基本上是水煮菜加杂粮,体重减少了5公斤,腰腹也明显平坦了。

不料,B超检查提示其脂肪肝发展为中重度。这让刘女士感到十分不解。对此,上海市食品安全研究会理事刘少伟表示,有些脂肪肝是“饿出来”的。

饥饿也会引发脂肪肝

刘少伟介绍:“吃素会导致身体产生营养缺口,而刘女士的饮食结构主要以膳食纤维为主,缺乏蛋白质和矿物质等人体所需营养。事实上,肝脏

分解毒素、脂肪代谢,都需要蛋白质的帮助。有了营养缺口,蛋白质发挥不了作用,肝脏内的脂肪运送不出去,无法完成代谢,就会积压在肝脏里,最终导致脂肪肝加重,从而引发‘营养不良性’脂肪肝。”

所以,像刘女士这样长期吃水煮蔬菜,身体无法获取需要的能量,脂肪快速分解产生大量脂肪酸进入肝脏,并在肝脏内长时间停留,就“饿”出脂肪肝了。

饮食不合理引发多种疾病

许多减肥人士总觉得还要再瘦一点,再瘦一点,开始长期食用代餐、减脂餐、水煮餐……刘少伟表示:“不科学地进行减肥,尤其是过度节食,蛋白质摄

入严重不足,除了可能会引发并加重脂肪肝,还会影响人体的内环境,干扰正常代谢过程,导致机体衰老提速。”

此外,营养摄入不足,身体缺乏所需微量元素会引发“三高”等慢性病。长期采用不合理的饮食结构,会造成维生素、矿物质等缺乏,还会增加患癌症的风险。刘少伟表示,刘女士这种“暴力减重法”几乎没有摄入蛋白质和油脂,非常不科学。

如何进行科学饮食

刘少伟介绍说,无论是否患有脂肪肝,都要尽可能做到吃饭七八分饱,注意控制饮食,减少过多热量的摄入。需要减脂的人群可以在吃饭前喝一杯水或者一碗汤,这样能够增加饱腹感。

他强调,可适当增加膳食纤维摄入,如全谷物、豆类、菌类、蔬菜、薯类、水果等,可以食用一些粗加工的食物,比如多吃富含膳食纤维和维生素B的粗粮、少吃精米。

事实上,优质蛋白对人体而言必不可少,蛋白质有保护肝细胞的作用,可以促使已经发生损伤的肝细胞恢复和再生。所以,应食用豆制品、瘦肉、鱼虾等含优质蛋白质的食物,但有脂肪肝的人群应限制油脂类食物的摄入,如肥肉、猪油等。

蔬菜、水果富含维生素,但不建议榨成蔬果汁来饮用,脂肪肝患者可以吃些低糖水果,比如柠檬、柚子、樱桃、雪莲果、番石榴、梨、苹果等。

记者 梅一鸣

尿液颜色变红常常被认为是血尿,事实上,血尿分为生理性与病理性,生理性血尿多见于运动后,无需过度担忧。而食用一些食物(如红心火龙果)或某些药物,也会造成尿液变红。

但是,若中老年人出现血尿,则应高度警惕,可能涉及泌尿系肿瘤、结石、感染、外伤、畸形、肾小球疾病、遗传性疾病及血管性疾病等,需进行详

遭遇血尿 平静对待

细检查。

如果家中成员出现血尿情况,首先要保持冷静,并采取以下流程步骤进行处理。

初步评估 确定尿液是否呈现粉红色、红色或茶色,这些可能是血尿的迹象,此外是否有尿急、尿频、尿痛、腰痛

或其他不适。
紧急措施 鼓励多喝水,有助于冲洗尿道,减少血尿的浓度,减少可能加重症状的体力劳动或过度活动。

医疗咨询 尽快联系社区家庭医生或泌尿科医生,描述症状和观察到的情况,并在医生指导下尽快就医。同时准

备患者的医疗史、药物使用情况、家族病史等信息,记录血尿出现的时间、频率、颜色变化等细节。到院后需要进行尿常规和尿沉渣显微镜检查,确定血尿的存在及其严重程度。血液检查包括肾功能测试、血常规、凝血功能等测试,可能需要进行超声、CT、MRI等检查。

上海交通大学医学院附属第六人民医院 普外科 刘伟杰(副主任医师)

居家自测网球肘

如果你肘关节疼痛,用力拧毛巾、拿重物时疼痛加剧,可以通过以下几个简单的方法进行自我测试(以右手为例),初步判断是否患上了网球肘。

翘指法 右手手掌向下按在桌面上,将左手掌压在右手的指尖上。然后,让右手的手指努力向上翘,如肘部外侧有疼痛感,则说明患上了网球肘。

抬重物法 右手握住有一定重量的物体,将其抬到与

平行的高度,此时肘部是否有不适或疼痛感。

手关节屈伸法 右手握拳,肘关节伸直,给手一个外力,阻止手臂上抬。若手臂有酸痛感,则可初步判断患有网球肘。

不过,患上网球肘也无需过于担心,其治疗方法有很多,根据病情轻重,可以选择药物、针灸、推拿、小针刀等治疗手段,也可进行手术治疗。

岳阳中西医结合医院推拿科 林强(副主任医师)

晨起四症状,血脂超标“露马脚”

血脂高,症状通常不是很明显,不过早晨起床后却是高血脂“露马脚”的时刻,一些不起眼的症状其实在提示血脂超标了。

仍感困倦 人在经过一夜睡眠后,理应精神饱满,但晨起后如果仍感觉十分困倦、乏力,总是睡不醒的样子,可能是血脂“爆表”了。这是因为高血脂可导致血液黏稠度增加、血液流通不畅,影响身体各个组织器官的供血和供氧,从而引起持续的疲倦感。

手脚发麻 血脂增高还会导致血管壁受损,引发炎症反应,甚至对神经系统产生一定的不良影响,干扰神经信号正常的传导。因此血脂高的人自然更容易手脚发麻。

头晕头痛 血脂异常可影响脑部血液循环,造成晨起后大脑短暂性缺血、缺氧,进而导致头晕。血脂异



图源:千库网

常引发的血管变化,还可能刺激神经,导致头痛。

胸闷气短 过多脂质沉积在血管壁上,会逐渐形成粥样硬化斑块,影响血液流动。当心脏的冠状动脉受到这种影响时,可导致心肌缺血缺氧,引发胸闷。人从睡眠的静止状态转变为起床后的活动状态,心脏需氧量增加,这种胸闷症状可能更明显。

当然,仅凭上述迹象并不能确诊为血脂异常。但如果发现自己有这些表现,或者怀疑血脂有问题,可到心血管内科就诊。

北京大学人民医院心内科 张海澄(主任医师)

急性痛风患者 请正确使用秋水仙碱

秋水仙碱主要治疗急性痛风发作,服药后一般12~24小时起效,90%的患者在24~48小时内疼痛缓解。秋水仙碱每片0.5毫克,起始剂量为2片,1小时后服用1片,12小时后按照每次1片、每天1~2次服用。

秋水仙碱的不良反应随剂量增加而增加,常见有恶心、呕吐、腹泻、腹痛等胃肠道反应,症状出现时应立即停药。少数患者会出现白细胞减少,肾功能不全者应酌情减量。

康圣杰



上海市健康教育协会
Shanghai Health Education Association
本版由上海市健康教育协会协办

杨高公交全力保障“神兽”上学路

为了给广大师生们提供一个安全、文明、有序的公交出行环境,杨高公交提前部署、精细安排,全力保障孩子们上学路、上班族的通勤路舒适畅行。自9月2日起,杨高公交所有线路开启满运能模式,在释放全线路运能运量的基础上,增加营运班次,实现运能与客流匹配。据悉,开学首日,杨高公交预计增加配车数29辆,增开班次数200余个,相较夏令期间运能上升了3.5%。

同时,杨高公交将进一步优化调整81路、85路、455路、774路等重点线路的运能和时刻表,增加高峰时段的发车频次,通过合理的运能投放,降低高峰时段车厢拥挤度,提高乘客乘车满意度。

公司组织全体驾驶员开展安全培训,重点讲解在上下学高峰期的驾驶注意事项,以及如何正确应对突发状况。培训中特地复习了交通法规,再次督促驾驶员们严格遵守交通规则,减少违章行为的发生。

此外,公司集群调度系统会全天候实时查看各线路营运状况,对于途经全市各大中小学校的重点线路,每日进行跟踪监测,确保车辆准时准点运行,避免出现大客流拥堵情况,进一步保障乘客安全。



华氏大药房助听器中心 新店试营业

可使用医保个人账户及家庭共济资金

即日起-9月20日 开业享受85折优惠!

华氏大药房助听器中心,积极响应“健康中国”战略,秉持“近悦远来”的经营理念,专业面向老年人的听力健康,积极扩大普惠型助听器供给,为市民提供高质量的放心的听力康复服务。

免费听力咨询检测 免费预约上门服务



加微信好友 免费咨询

华氏助听器中心(丰庄分店)
地址:嘉定区丰庄路402号华氏大药房
华氏助听器中心(中山中路店)
地址:松江区中山中路706号华氏大药房

咨询预约 400 820 5399