

过度节食可能“饿”出脂肪肝

“逆转”的关键在于及时发现并进行干预

BMI18,竟也得了脂肪肝

张先生平日工作繁忙,三餐不规律,应酬也很多,没时间运动,体重一年里就长了十几公斤,BMI指数(一般指身体质量指数,简称体质指数,是国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准)数值达到了34!在华山医院的消化科脂肪肝与肝功能异常专病门诊,张先生告诉接诊的潘亦达医生,他特别容易乏力疲劳,吃饱饭就很困,而且经常腹胀,有时还反酸,大便不成形,但因为忙也一直没有重视,最近医院体检,查出了“重度脂肪肝、肝纤维化,胃食管反流病”。

“肥胖人群约半数有轻度脂肪肝,但在重度肥胖者中,脂肪肝的发生率可达60%以上。”潘亦达医生告诉记者,不良生活方式导致的超重和肥胖是脂肪肝的主要危险因素。但是,脂肪肝绝对不是肥胖者的专利。

28岁的李女士引起了记者的注意。她在一家广告公司担任平面设计工作,也是一名脂肪肝患者,但她的BMI数值只有18!

李女士说,自己身高165cm,原先体重有58kg,按理说是比较理想的体型了,但她还是觉得自己太胖,也加入了减重大军。她每天只吃两顿,每顿基本上以水果、奶昔、少量肉类和鸡蛋为主。3个多月的坚持后,体重减到

第 医 线

喜欢熬夜的年轻人,经常把“爆肝”“肝不动了”当口头禅。其实,减肥太猛、不吃早饭、过量饮酒等坏习惯,同样可能成为“肝脏杀手”。3月18日是全国爱肝日,脂肪肝已成为我国第一大慢性肝病和健康体检肝功能异常的首要原因。普通成人脂肪肝的患病率更是高达25%。

了50kg。随后她出现乏力、月经紊乱的情况,到医院一查,腹部B超提示轻度脂肪肝,肝功能、激素多项指标也出现异常。

有部分人的脂肪肝是由于过度节食“饿”出来的。潘医生说,由于过度节食减肥,营养素摄入不足或比例失调,比如李女士就存在高果糖低蛋白饮食,影响肝脏脂肪代谢,导致肝内甘油三酯无法转运堆积在肝内,造成营养不良性脂肪肝。

脂肪肝需不需要治疗?

为什么随着年纪上升,体检单上提示“脂肪肝”的人越来越多了?潘医生告诉记者,正常的人肝组织就含有少量的脂肪,一般在肝重量的3%~5%左右,当脂肪超过5%的时候,就可称为脂肪肝。在过去,很多人认为脂肪肝是“富贵病”,不需要治疗。后来,随着健康意识的增强,大家慢慢了解到,即使是单纯性

脂肪肝,都比正常肝脏脆弱,更容易受到酒精、药物和病毒感染的伤害,所以脂肪肝是需要治疗的。

潘医生说,门诊大部分患者为代谢相关脂肪性肝病,这类脂肪肝按发展有不同的阶段:从非酒精性单纯性脂肪肝(N AFL),可发展为非酒精性脂肪性肝炎(NASH),逐渐引起肝纤维化,最终可能发展为肝硬化、肝功能衰竭甚至肝癌。单纯性脂肪肝危害度相对较小,临床上约75%的脂肪肝患者处于该阶段。剩余约25%的患者可进展为脂肪性肝炎(NASH),这类患者10—15年内肝硬化发生率高达15%~25%,而4%左右的脂肪性肝硬化患者可出现肝癌。可以说,脂肪肝是一种“温水煮青蛙”的病,需要及时发现并进行干预。

脂肪肝可以被逆转吗?

一般而言,脂肪肝属可逆性疾病,早期

诊断并及时治疗可恢复正常;但脂肪肝也是一种进展性疾病,若出现重度纤维化乃至肝硬化,逆转相对困难。正如一辆开往悬崖的“汽车”,如果及时发现和干预,踩下“刹车”,进程可以中止,甚至还可以“倒车”,回到正常的肝脏。

长期饮酒、高糖高脂饮食(也包括高果糖饮食)、缺乏运动、肥胖、熬夜、生活作息不规律等因素,以及合并糖尿病、代谢综合征、多囊卵巢综合征、甲状腺功能减退或者相关家族史的患者更容易出现脂肪肝。

脂肪肝不是一种独立的疾病,常与肥胖、高脂血症、糖尿病、高血压、高尿酸血症等疾病同时存在;常合并脂肪代谢异常,还可诱发和加重高血压、冠心病。脂肪肝患者也更容易出现胃食管返流、胃肠功能紊乱、胆囊结石等消化系统疾病。华山医院消化科开设了脂肪肝与肝功能异常专病,就遇到了不少合并其他疾病的脂肪肝患者。

对于单纯性脂肪肝阶段的患者而言,大多数情况下可以通过调节饮食结构、增强运动、减重、改善生活作息等方式做到完全消除。潘医生强调,要想预防及改善脂肪肝,就要禁酒,控制体重,适度运动,补充优质蛋白,减少摄入含糖量较高的零食饮料。

本报记者 左妍

桃花盛开春意浓

阳春三月,春意浓浓。随着申城气温攀升,金山区吕巷水果公园近百亩桃花已陆续绽放,成为市民打卡好去处。由于今年3月平均气温比往年高,因此桃花开放得比往年早,预计3月18日至26日进入盛花期。

本报记者 陶磊 摄



新民随笔

红酒+水

晏秋秋

把一杯水,和一杯红酒混合。我们得到的,到底是一杯加了水的红酒,还是一杯加了红酒的水?

如果没有严格的比例标准,那么,这个问题就会有两种答案。

生活中,这种情况不少。比如,在一些低价的旅游团中,游客没有好的体验,导游也往往赚不到钱。于是,双方经常在“不买东西”的问题上,产生冲突。

游客也有理,导游也不能说全错。那么,我们就该问一句:为什么会允许有团费明显低于成本的旅游团?

比如,在交通枢纽打车,如果乘客行程很短,那么排了四五个小时的的哥,就会产生不满。个别素质低的司机,就会绕路、抛客、宰客等。

这个问题,乘客完全无错。将心比心,排了四五个小时的的哥,如果只做30元生意,也确实心情不佳。那么,我们就该追问一句,明明有好的措施,比如长短途分开排队,或者“司机一小时返回不排队”等,为什么这些交通枢纽不推行呢?

再比如,现在针对快递小哥的投诉越来越多,闯红灯、踢电梯、骂客人、送餐速度慢等等。但反过来,我们为快递小哥想一想,一天至少要送几十单,连喝水的时间都没有,像陀螺一样不停旋转,有时候真的会崩溃。

那么,我们就该追问一句,为什么平台要掐着时间点派单,为什么要让快递小哥困在系统之中?难道把时间放慢几分钟,不行吗?

大家注意到没有,凡是生活中遇到“红酒+水”这种事情,其结果常常是打工人和打工人工吵架。而真正应当承担责任人,是基本隐身的。

坐在办公室里,都是问题。应该担责者,知道不知道低价旅游团的操作模式?会不会在机场打出租车?能不能体验快递小哥的工作节奏?

如果总是拍脑袋决策,拍胸脯保证,拍桌子执行。那么到了最后,恐怕是要拍大腿后悔,拍屁股走人的。

花粉过敏的“元凶”竟然是树

关注“花粉指数”预报 注意加强自我防护

本报讯(记者 郜阳 马丹)春日踏青赏花,这是一件愉悦身心、有利健康的事儿,可有些人却因此惹上麻烦——过敏。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科副主任医师徐文彬提醒,春秋花季,空气中飘浮的花粉颗粒比较多,也是过敏性疾病高发的时期,“外出踏青赏花,应重视防范花粉过敏”。

观赏花致敏概率不太高

自然界的花粉传播主要分风媒和虫媒两种形式。春季花粉过敏的“元凶”往往不是颜色鲜艳的观赏花,而是那些看起来不像会开花树木类、杂草类植物。油菜花、桃花、梨花这类花的花粉,是靠蝴蝶或蜜蜂等昆虫传播,花粉颗粒较大,花粉量不多,不易四处播散,致敏概率不是太高。但是,柏树、杨树、柳树、梧桐等植物的花是靠风传播花粉的,通常花型小,花粉含量高,质量较轻,会随风飞到很远的地方。

花粉过敏有明显的季节性,上海每年有两个花粉症高发季节,分别为3—5月和9—10月。春季花粉症一般由树木花粉引起,在各种树木开花时发生,主要的致敏原是

构树、悬铃木等树木花粉。夏秋季是各种杂草和农作物的花粉季,主要的过敏原是葎草、蒿草等莠草类花粉和禾本科花粉。花粉浓度的高低与气温、湿度、风和降水等多种气象因素密切相关,比如,气温是花粉发育及传播最为敏感的气象指标之一,植物授粉期时适宜的温度有利于花粉生长,传粉时良好的温度条件则对于花粉囊的顺利开裂至关重要;而风力对空气中花粉含量有明显影响,无风或微风天气,花粉飘散受限制,只在植物附近浓度最高,有风时气流加速,利于花粉远扬,但风力过大或持续时间过久,又容易把花粉迅速吹至远方,甚至把花粉吹落,使得局部地区花粉量骤然下降。

为此,上海气象部门早在多年前就在花粉季推出了“花粉指数”预报,提醒市民做好防范。从预报来看,这几天雨水较多,因此,空气里的花粉浓度并不高,今明两日,上海的花粉指数处于最轻的“低”级别,易感人群可以正常活动。但是,当花粉指数升级到“偏高”及以上级别时,花粉过敏者就需要减少外出做好防护,外出宜穿长衣长裤并佩戴好眼镜、口罩,外出回家后可通过清洗鼻子、眼睛,更换沾到花粉的衣物来降低过敏风险。

花粉还会导致皮肤过敏

徐文彬解释,花粉是一种常见的接触性和吸入性过敏原,其中的某些蛋白质成分会诱发机体产生过敏反应。在花粉浓度极高的环境里,患者极易出现眼痒流泪、咳嗽以及哮喘等症状,甚至有生命危险。过敏性鼻炎和哮喘病人中,花粉过敏者每到这个季节都会有所警觉,但有些人尤其是皮肤过敏者则对这种过敏反应不以为然。

“花粉过敏的皮肤表现主要有红斑、丘疹、瘙痒、刺痛等,有些被诊断为荨麻疹、季节性皮炎,有些被诊断为湿疹,还有些与过敏性鼻炎、结膜炎伴发,出现多系统症状。”徐文彬说,虽然皮肤表现的症状可能并不严重,但若不加重视,不及时采取防治措施,也可能进一步加重,出现哮喘等呼吸系统病症,更甚者导致心肺功能衰竭、肝肾损害等。

徐文彬指出,对花粉严重过敏者不宜参加赏花活动;过敏症状较轻者,建议戴好帽子、口罩,穿长袖长裤,尽量避免接触或吸入花粉。“对花粉过敏的人群最好在室内晾晒衣服,因为花粉很有可能会沾染到晒在室外的衣物上,增加与皮肤直接接触的机会。”