

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第930期 | 2023年4月10日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

“瘦人脂肪肝” 早干预早逆转

刚过而立之年的李先生,看到体检报告上赫然写着“脂肪肝”时有点蒙圈:明明形体瘦削(身高178厘米、体重57千克),怎么会有脂肪肝呢?

在大家的固有印象中,脂肪肝是大腹便便人群的“专属”,殊不知,瘦人也是脂肪肝的患病人群。在全球成年人非酒精性脂肪性肝病患者中,将近10%是瘦人。所谓的瘦人脂肪肝,是指体重指数(计算公式为体重公斤数除以身高米数平方得出的数字) <23 的脂肪肝患者。

瘦人照样会得脂肪肝,究其原因主要包括以下几种:

营养搭配不均衡: 营养的摄入超过机体的需要(供需不平衡)或营养成分含量比例不平衡。

偏食素食: 长时间厌食、偏食、素食导致某些营养物质摄入不足,导致载脂蛋白合成减少、肝脏转运脂肪的功能发生障碍,脂肪堆积在肝内而发病。

遗传因素: 目前已发现3个脂代谢基因位点多态性在瘦人脂肪肝发病中具有重要作用。

腹部脂肪堆积: 相较于皮下脂肪而言,腹部脂肪的合成和分解代谢更为活跃,腹部脂肪堆积导致的腹型肥胖可能是瘦人脂肪肝发生的重要机制。

肠道菌群紊乱: 小肠细菌过度生长、肠源性内毒素血症及脂肪化的肝脏对内毒素敏感性增强等几大因素,都可能与瘦人脂肪肝的发生有关。

总而言之,瘦人脂肪肝的发病机制非常复杂,跟肝脏的脂肪代谢能力受限、转运功能障碍,导致脂肪过度堆积有关。所以,即便身材



苗条,但是腰围身高比、血红蛋白或甘油三酯这三个指标升高,都应该检查是否患有“瘦人脂肪肝”。

确诊脂肪肝后,患者一般没有明显的不适,但应及早进行干预和必要的治疗。如果不管不顾,随着病情的发展可能进展为脂肪性肝炎,甚至肝纤维化、肝硬化。脂肪肝不仅会引发肝脏相关疾病,还会增加高血压、糖尿病、胆囊癌、胰腺癌等疾病的发生风险,死亡风险也可能增加。

患者要有信心通过综合治疗手段成功逆转脂肪肝。生活方式干预方面,要注意均衡饮食,避免高脂肪、高胆固醇、高热量饮食,减少糖类的摄入。加强运动,如骑自行车、快步走、

游泳等,运动不仅消耗体内多余脂肪、降低体重,还可使机体增加对胰岛素和高密度脂蛋白的敏感性,缓解胰岛素抵抗程度,从而减轻脂肪肝的程度甚至痊愈。

如果生活方式干预效果不明显,可咨询专业医生,开具相关的药物进行干预,比如降脂药、抗氧化药、保肝药物、胰岛素增敏剂、GLP-1受体激动剂、中医中药等,大量临床研究证实上述治疗方法对改善脂肪肝有一定作用。

如果对于生活方式改变、药物干预都不敏感的,则酌情选用针灸、穴位埋线、外敷等方式,对非酒精性脂肪肝有辅助治疗的效果。

茅益民(上海交通大学医学院附属仁济医院消化科主任医师、教授) 本版图片 IC

肿瘤防治

36岁的小申近些年先后经历了不孕不育,辅助生育,妊娠期乳腺癌,一度让她和她的家人陷入绝望。复旦大学附属妇产科医院乳腺科带领的多学科团队接力守护,为她及时进行了乳腺癌的规范化综合治疗,小申的乳房保住了,孩子也顺利降生了,给小申的全家带来了希望。

结婚多年,备孕失败,最终小申和丈夫决定尝试试管婴儿,多次尝试才获得成功。当时,孕28周的小申刚刚做完胎心检查,胎儿一切安好,如果不是突然发现的乳房肿块,难以想象年纪轻轻的她竟然跟乳腺癌扯上关系。当地的医生告诉她要终止妊娠,准备乳腺癌手术。不甘心的小申通过上网搜索,了解到复旦大学附属妇产科医院乳腺科吴克瑾主任带领的团队在妊娠相关乳腺癌的诊治方面有丰富的经验,最终慕名而来。第一次见到吴克瑾主任,小申就提出了“既要保大又要保小”的要求。吴克瑾主任询问后得知,小申肚子里的宝宝是“珍贵儿”,对她全家都很重要。

吴克瑾主任表示,许多人认为已经罹患乳腺癌,当然是马上终止妊娠,治疗乳腺癌。但是我们也要了解这个孩子对于整个家庭的意义,我们不仅要拯救一个即将破碎的家庭,更要考虑到下一代的健康成长,在治疗乳腺肿瘤的同时兼顾考虑胎儿的健康。

临床上将妊娠期确诊的原发性乳腺癌统称为妊娠期乳腺癌,占有乳腺癌的2.8%。妊娠期乳腺癌和非妊娠乳腺癌具有共同的乳腺癌生物学特性,但因妊娠、哺乳的生理改变以及诊疗措施可能对胎儿产生影响等因素,妊娠期乳腺癌在临床诊断、治疗和预后等方面具有独特性,难点在于抗肿瘤的治疗决策、妊娠分娩时机的把握和哺乳安全性的考量。

经过多学科讨论,吴克瑾主任带领团队为小申进行了全身评估,全麻根治性手术及术后化疗。2020年夏天,在乳腺科、产科、新生儿科、麻醉科及病理科的保驾护航下,小申顺利分娩一名健康男婴。后来,小申还向吴克瑾主任提出了一个新要求,“可以生二胎吗?”吴克瑾主任鼓励小申,乳腺科团队会制定最适合的生育力保存方案。小申感慨万千,“患病是不幸的,但是遇到吴克瑾主任的团队却是极其幸运的”。

复旦大学附属妇产科医院乳腺科主导构建包括妇产科、辅助生殖科、临床药学、新生儿科、麻醉科、病理科、遗传咨询以及护理部等在内的多学科协作团队,这支多学科团队荣获2022年度复旦大学上海医学院“研究型医院多学科诊疗MDT示范项目”培育项目,目前已完成妊娠相关乳腺癌的多学科诊治近百例,这其中包括手术治疗、化疗、新辅助化疗等,这些患者均顺利分娩了健康宝宝,让“保大还是保小”的难题获得两全。

复旦大学附属妇产科医院还依托医联体,以复旦大学附属妇产科医院为中心,辐射至长三角等地区,推广孕产期乳腺疾病筛查及妊娠相关乳腺癌诊治的规范化流程,帮助更多患者早期发现乳腺癌,在治愈疾病的同时,保全做母亲的权利。

张明迪(复旦大学附属妇产科医院乳腺外科副主任医师)

面对妊娠相关乳腺癌 母婴健康可两全

家庭药箱

今年全国爱鼻日的主题是“气道健康,从鼻开始”。遭受鼻病困扰最庞大的人群当属慢性鼻炎患者。

很多慢性鼻炎患者反复鼻塞、流浓鼻涕、嗅觉下降,甚至出现面部胀痛或者头痛。通常这些症状持续的时间超过4周,而且反复出现,有些症状甚至持续存在,给患者的生活带来极大的不便。

一般情况下,鼻喷激素是慢性鼻炎的规范治疗方案,然而很多患者一听到“激素”就有顾虑,甚至畏惧,即使配了药,回到家后这支激素也可能被“束之高阁”。

其实,鼻喷激素具有良好的抗炎、抗水肿的作用,它可以迅速改善患者鼻腔内黏膜炎症的状态,还能缓解鼻黏膜中血管扩张,使得鼻黏膜不会那么肿胀,从而让鼻子通气。

鼻喷激素的安全性和耐受性俱佳,出现全身不良反应的概率极低。长期使用出现的不良反应主要是局部的,而且少见。比如鼻内出现烧灼感、鼻干,或者鼻刺痛、鼻出血、咽炎和咳嗽,这些症状即使出现,大多数情况下都比较轻微。鼻中隔穿孔是极其罕见的并发症。因此,患者完全可以放心使用鼻喷激素,以改善睡眠和生活质量。

患者在使用鼻喷激素前先晃药瓶,保证混悬液均匀。使用时要注意用左手喷右鼻孔,用右手喷左鼻孔,这样可以让药物更好地深入鼻腔深部,能让药物的效果发挥得更好。左右交互喷药,还能有效降低鼻中隔穿孔的发生风险。一般每天使用一次鼻喷激素,每侧鼻孔各喷两下就可以。最好在早晨使用,此时体内肾上腺皮质激素水平较低,药物的抗炎效果会更好一些,而且不良反应也比较小。

赖玉婷 王德辉(教授、主任医师)(复旦大学附属耳鼻喉科医院耳鼻喉科)

谁“冻”了我的双腿?

慢病防控

每年4月11日是“世界帕金森病日”。冻结步态是帕金森病进展期的主要表现。一旦出现冻结步态,帕友该如何应对才能恢复如常呢?

徐老伯患帕金森病已有6个年头了,起初药物控制良好。最近半年来,徐老伯时不时地出现步态障碍,双腿犹如被“冻”住一般迈不开步,在起步、转身时容易发生,这种情况最早在药性快没有的时候容易出现,近两个月来发作越来越频繁,服药后就会出现。有一次买菜回家准备出电梯的时候,居然抬不动脚,无论怎么使劲都挪不动步,徐老伯越着急就越是动不了,只能眼睁睁地看着电梯门关上,最后还是邻居把他搀扶出电梯。经历了“电梯遇险记”后,徐老伯整日忧心忡忡。不久前,徐老伯在家人陪同下,来到了帕金森一站式诊疗中心,通过医生仔细查体和全面评估,原来问题的症结是帕金森病的冻结步态。经过药物调整及可穿戴设备辅助步态训练,徐老伯的双腿解“冻”了,又可以外出会会老朋友了。

作为一种发作性步态障碍,冻结步态主要表现为在行走过程中突然出现短暂的向前行走不能或明显减少,双足有粘地感,尽管患者有向前运动的愿望。冻结步态往往在转身、起步、过狭窄空间及靠近目的地时发生。约半数的帕金森病患者存在冻结步态,其发生率随着病程延长而逐渐增加。冻结步态的出现,往往是疾病进入进展期的标志,由于其间歇性和难以预测的特点,跌倒风险明显增加,严重影响患者的生活质量。



伴有冻结步态的帕金森病患者,往往男性多见,年龄更大,病程更长,伴有更多的运动症状(姿势不稳及步态异常)、非运动症状(焦虑、抑郁、认知受损及睡眠障碍)及运动并发症,药物剂量往往也比不伴有冻结步态的患者更大一些。

目前尚缺乏有效的治疗措施,调整药物剂量或者添加药物偶尔奏效,部分患者对增加复方左旋多巴剂量或者添加单胺氧化酶B抑制剂和金刚烷胺可能奏效。丘脑底核深部电刺激,对改善多巴胺反应型和多巴胺诱导型冻结步态可能有一定帮助。此外,适应性运动康复、暗示治疗,例如步态和平衡训练、主动调整身体重心、踏步走、大步走、视觉提示(地面线条、规则图案或激光束)、听口令、听音乐或拍拍子行走或跨越物体、传统功法(太极、五禽戏、八段锦)等可能有益。随着人工智能技术的发展,智能穿戴设备以及虚拟现实技术在改善姿势平衡障碍、冻结步态方面带来了一定的益处。

冻结步态既神秘又复杂,根据患者冻结步态的表型特点及治疗反应,医生给予个体化的评估及治疗方案。通过药物、手术及非药物康复辅助治疗等多种手段来提高广大帕友的生活质量。

陈伟(上海交通大学医学院附属第九人民医院神经内科帕金森病一站式诊疗中心副主任医师)