康健园

扫码关注新民康健园官方微信

从防脂肪肝起步 守住肝健康防线

今年全国爱肝日的主题是“遏制肝硬化,远离肝癌”。听起来离普通人有点遥远,但其实很多人正处在疾病发展链的起点——脂肪肝。

说到脂肪肝,不少人觉得只是“肝里多了点脂肪”,没什么大不了。事实上,它往往是一个慢慢加重的过程。脂肪在肝脏里越积越多,早期可能只是让人觉得乏力、容易疲劳、右上腹隐隐不适,但如果不加干预,可能逐步发展为肝炎、肝纤维化,甚至肝硬化,最终增加肝癌的罹患风险。更值得警惕的是,它还常常和心脑血管疾病、肾脏问题“结伴而来”。

脂肪肝的形成原因繁杂多样,总体可分为非酒精性脂肪肝、酒精性脂肪肝以及部分特殊类型的脂肪肝。其中,最常见也最容易被忽视的是与肥胖和代谢异常相关的脂肪肝。过去20年,我国成人中这类脂肪肝的患病率接近三成,而肥胖人群和糖尿病患者中,这一比例更是超过一半。也就是说,它并不是少数人的问题,而是和现代生活方式密切相关的“常见病”。如果体重超标、腰围偏大,或者已经有2型糖尿病、高血脂、高血压,再加上久坐少动、爱吃甜饮油炸、经常熬夜,甚至体检时发现转氨酶反复轻度升高,都在警示:肝脏可能已经“吃不消”了。

脂肪肝并非不可逆,尤其在早期,完全有机会通过科学管理“刹车”甚至“倒车”。核心不在于吃药,而是生活方式的改变。体重管理是重点。对于超重或肥胖人群,如果能在半年到一年内减重7%到10%,往往就能明显改善肝脏脂肪堆积和代谢状况。吃什么、怎么吃同样不容忽视。简单来说,要少糖少油,多纤维、优质蛋白要跟上。含糖饮料、精制主食和油炸食品要尽量减少,多吃蔬菜、全谷物、鱼虾、鸡胸肉、豆制品,控制总热量,避免暴饮暴食。吃动两结合。每周至少150分钟的中等强度有氧运动,比如快走、慢跑、游泳、骑车,再配合每周两次力量训练,如举哑铃、俯卧撑、深蹲,不仅能帮助增肌减脂,还能改善胰岛素抵抗,让代谢更“顺畅”。此外,规律作息、保证睡眠、戒烟限酒,都是在给肝脏减负。

在某些情况下,医生还会根据病情选择药物辅助治疗。比如部分降糖药不仅能控制血糖,还对减重和减少肝脏脂肪有帮助;一些保肝药物可用于改善肝功能;对于伴有其他代谢异常疾病的患者,服用降压、降脂药物需严格遵循医嘱,以免药物加重肝功能损害。需要强调的是,任何药物都不能替代健康的生活方式。

对于体重指数BMI>32.5的重度肥胖或BMI>27.5合并代谢问题的肥胖人群,减重代谢手术是一种安全有效且具有长期收益的治疗手段,在严格评估后选择手术方案,可以帮助改善脂肪肝并降低疾病进展的风险。

脂肪肝的防治不是一阵子的事,而是长期的健康管理。建议单纯性脂肪肝患者每1—2年复查肝功能、血脂、血糖、肝脏超声等;若病情进展(如纤维化分期升高、转氨酶持续升高),需及时调整干预方案,必要时转诊至肝病专科就诊。

“爱肝”不需要等到出现明显不适才开始。从今天起,少喝含糖饮料,多一次散步,早睡一小时,都是在为肝脏“减负”,从源头上遏制肝硬化、远离肝癌。

朱志远 姚琪远(复旦大学附属华山医院肥胖症外科)

图 IC

非专业按摩埋隐患 颈椎受伤悔之莫及

走出误区

“二月二龙抬头”,许多人走进理发店理发的同时,还顺便接受了颈椎按摩。长期久坐、低头看手机的生活方式让许多人的脖颈僵硬、酸痛,理发店提供的“免费福利”显得很有吸引力。然而,表面看似舒适的按摩服务,背后却潜藏着不小的健康风险。一些人按摩后反而出现了手臂发麻或颈部疼痛加重的现象,问题的关键在于:这种按摩并非专业治疗。

有人觉得“我每次按摩都没事”“按摩手法看着挺专业”,但理发店的按摩本质是吸引顾客的增值服务,不是针对颈椎的康复治疗。对本身有颈椎问题的人来说,一次不当按摩,很可能成为压垮颈椎的最后一根稻草。

颈椎是脊柱中最灵活也最不稳定的部分,像一根支撑头部的“弹簧”,依靠椎间盘和周围肌肉韧带的协同缓冲。其内部包裹着连接大脑与身体的脊髓,如同身体的“总电线”。两侧延伸的神经根则是传递手臂感觉与运动信号的“分支电线”。长期低头、久坐,会导致颈椎生理曲度变直、椎间盘退化,周围肌肉代偿性僵硬,这就是脖子酸、肩膀硬的根源。

而理发店的按摩人员,大多没有接受过系统的医学培训,所谓“手法”只是固定套路:要么蛮力按压颈侧肌肉,要么强行扭转头部制造“咔咔”声。这种无差别、无针对性的操作,会直接加重颈椎椎间盘负担,暴力牵拉颈部韧带,甚至压迫神经根。一旦神经根受压,最直接的反应就是手臂发麻、手指刺痛、拿物无力,严重时还可能影响走路、大小便控制。

手臂发麻绝非小事,尤其是“从脖子麻到手指”的感觉,很可能是颈椎发出的“警告信号”。如果只是短暂麻木,活动后很快缓解,可能是临时压迫。但如果麻木感持续超过1小时、反复出现,或是伴随疼痛、无力等症状,说明神经可能已经受损,务必高度重视。

有人说:“我颈椎没问题,就单纯脖子酸,偶尔按一次没事吧?”答案依然是不建议。普通人根本无法判断自己有没有隐性颈椎问题。如今,颈椎的健康问题早已年轻化,很多人平时没有明显感觉,直到出现手臂发麻等症状,检查后才发现颈椎早已受损。更关键的是,颈椎周围遍布血管和神经,专业按摩需精准把控力度与穴位,非专业人员仅凭“用力就有效”的误区操作,容易招来严重的致病风险。

颈肩酸痛优先通过调整姿势、自我拉伸、热敷缓解。如果症状持续不改善,或出现手臂发麻、头晕、无力,一定要及时去正规医院,不要拖延,更不要随便找非专业人士按摩。

如果已经出现颈椎不适,可以按以下标准简单区分(不能代替医院诊断):

■ 只有肌肉僵硬、按压酸痛,活动脖子不痛,也没有手麻,多为单纯肌肉劳损,可以去正规、有资质的理疗机构,找持证理疗师放松。

■ 如果是持续酸痛、活动时加重,还伴随手臂发麻、上肢无力,则可能是椎间盘突出或神经根受压,一定要先去正规医院骨科就诊、检查,明确病因后再治疗,千万不要盲目按摩。

陆彦炯 董健(复旦大学附属中山医院骨科)

银龄康乐

守住一口好牙,才有幸福晚年

每年世界口腔健康日都在提醒我们一件看似简单却常被忽视的事:口腔健康关系着生活质量。尤其在人口老龄化加速的今天,牙齿好不好,直接影响老年人能不能吃得香、说得清、笑得开,甚至关系到全身健康和晚年幸福。

● “老掉牙”不是命中注定

牙齿的脱落并不是衰老的必然结果,更常见的原因其实是长期被忽视的口腔疾病。在这些原因中,牙周病是最主要的“幕后推手”。当牙齿表面长期堆积菌斑和牙结石,牙龈和牙槽骨会在慢性炎症中逐渐受损,牙龈萎缩、牙齿松动,最终可能脱落。龋齿同样不可小觑,从一颗小小的“虫牙”开始,发展下去也会导致缺牙。此外,不良用牙习惯、长期磨损以及骨质疏松,也都会影响牙齿的稳固。很多人并非“老了才掉牙”,而是口腔问题长期积累的结果。

● 缺了牙,修复要趁早

牙齿一旦缺失,并不是“少一颗就算了”。牙齿问题与慢性病之间相互影响,关系着全身多个系统的稳定。缺牙后,牙槽骨会逐渐萎缩,邻牙和对颌牙也可能发生移位,久而久之会影响整个口腔的咬合关系,给后续修复带来更大难度。

目前常见的修复方式各有特点。活动义齿价格相对亲民,但佩戴舒适度和稳定性稍差,需要每天摘戴清洁;固定桥稳定性较好,但需要磨小邻近健康牙齿作为支撑;种植牙则通过在牙槽骨中植入“人工牙根”来恢复功能,不损伤邻牙,使用体验更接近天然牙,但对身体状况和口腔条件有一定要求。

选择哪种方式,并没有绝对的“最好”,关键在于根据自身情况,在专业医生指导下作出合适的决定。

● 把护牙变成日常习惯

比修复更重要的,是尽量不让牙齿走到“缺失”这一步。口腔健康,其实就藏在每天的生活细节里。

坚持正确刷牙,配合牙线或牙缝刷,能有效减少牙菌斑的堆积;定期进行口腔检查,可以在问题刚刚出现时就及时处理,避免小病拖成大问题;一旦出现缺牙,也应尽早修复,减少对口腔结构的长期影响。

口腔健康不是小事,不该等到不舒服才重视。从今天开始,好好刷牙、按时检查、科学修复,守住一口好牙,才能真正守住生活的滋味与质量。

王悦(上海徐浦中医医院口腔科)

前沿新探

“脑机接口”探索神经功能重建新路径

近日,首届上海蓝生脑科学与脑机接口国际论坛在同济大学附属天佑医院举行。这场学术盛会旨在推动脑科学基础研究、技术转化与临床应用的深度融合,将脑机接口技术从实验室研究推进到病房应用的阶段。来自国内外的300多位专家学者、临床医生齐聚一堂,共同探讨“如何用脑机接口改写脑疾病的诊疗方式”。

脑机接口的核心原理并不神秘,它通过设备读取大脑的电信号,再把这些信号转化为外部设备可以识别的指令,必要时还能反向刺激大脑,实现“人脑与机器的对话”。也正因为如此,它被认为是连接脑科学研究与临床治疗的一把“钥匙”。

随着人口老龄化加快,脑卒中、帕金森病、脑外伤等神经系统疾病越来越常见,但传统治疗手段在功能恢复方面仍有局限。而脑机接口的出现,让“修复受损功能”有了新的可能。正如与会专家所指出的,它有望重塑神经疾病的诊疗范式,从单纯“治病”走向“重建功能”,满足临床需求。

在论坛现场,参会者走进天佑医院的智慧病区、脑病AI智能诊室、脑机接口—脑控智能康复中心,现场观摩智慧病房的便捷与高效,体验人工智能如何赋能精准诊疗,见证脑控智能康复的生动场景。

目前,我国脑机接口临床应用处于起步阶段,国家药监局已批准全球首款侵入式脑机接口医疗器械上市,其主要适用于因颈段脊髓损伤导致的四肢瘫患者,核心目标是通过采集和解码脑信号,辅助患者恢复或代偿手部抓握等基本功能。当前适用人群通常为18至60岁、病程超过一年、病情稳定且具备康复条件的高位截瘫患者,属于功能代偿型应用。与此同时,脑机接口在我国处于积极拓展阶段,多个临床研究正探索其在脑卒中后偏瘫、截肢假肢控制、失语症、渐冻症以及意识障碍等领域的应用潜力,未来有望进一步延伸至神经调控类疾病,如抑郁症和帕金森病等。总体来看,脑机接口正从帮助瘫痪患者恢复基础运动功能起步,逐步迈向更广泛的神经功能重建与人机交互,但距离大规模普及和多疾病治疗仍需时间与更多临床验证。

脑机接口技术的发展离不开政策、科研和临床的共同推动。2025年,我国已将脑机接口产业提升到国家战略层面,鼓励企业、高校、科研院所与医疗机构深度合作,加速技术落地与产业升级。本次论坛的重要成果之一是多个协同创新平台的成立和跨学科合作,涉及神经科学、临床医学、人工智能、工程技术等多个领域,通过铺设从基础研究到临床应用的“最后一公里”,让技术不只停留在论文里,而是真正服务患者。只有多方协同,才能让前沿技术更精准、更安全,也更适合真实的医疗场景。

乔闳