



# 超重、营养不良 均可诱发脂肪肝

由于饮食结构和生活方式的改变，现在人们患有脂肪肝的概率越来越高，甚至有年轻化的趋势。诱发脂肪肝的因素有哪些？日常生活中如何做才能够降低患脂肪肝的概率呢？



正常情况下，人体肝脏部位含有脂肪量一般不会超过肝脏本身质量的5%。但若某些原因导致机体内的肝脏代谢脂肪的状态被破坏，使肝脏部位脂肪含量超过了其本身质量的5%，就是常说的脂肪肝。脂肪肝常见的诱发因素有以下几种：

**超重** 有研究发现，肝脏部位脂肪的堆积程度与人们的体重呈正相关的。因此，越胖的人患有该疾病的概率越大。

**长期饮酒** 据相关研究统计，当人们日常饮酒量 $\geq 80\text{g/d}$ ，人们患有该疾病的概率就会增加到原来的5~25倍。

这是因为，酒精进入人体后，90%的酒精会在肝脏内代谢，而长期且大量饮酒会导致人们肝脏内的脂肪能够进行氧化的量减少。

**营养不良** 如果人体处于营养不良的状态，肝脏很难取得必需的能量，人体就会自动调动体内其他部位的脂肪、蛋白质到此部位来补充能量。而人体一旦出现大量的脂肪酸，人发生脂肪肝的概率就会大大地增加。

**盲目用药** 药物进入人体后需借助肝脏部位来进行“解毒”，会加大肝脏的负担。此外，部分药物进入人们的机体后，其本身具备的毒性会对肝

细胞产生损伤。

脂肪肝早期并不存在特异性表现，患者偶尔会感觉疲惫。随着疾病发展，患者在肝脏肿大时常出现以下临床症状：

**食欲不振** 部分脂肪肝患者其胃部因为饮酒出现了损伤，往往食欲不振。

**右上腹疼痛** 当肝内脂肪沉积过多时，可使肝被膜膨胀、肝韧带牵拉，引起右上腹疼痛或压痛。

**消瘦** 部分脂肪肝患者会因为食欲不振，导致其体重出现减轻。

**其他症状** 部分脂肪肝患者会出现腹泻症状，但是其体重一般不会降低。此外非酒精性脂肪性肝病常伴发2型糖尿病、高尿酸血症等常见疾病。

脂肪肝虽然是一种可逆性的病变，但如果该病已经发展到影响肝功能且仍未获得有效治疗，就很容易诱发肝炎。若肝炎持续发展，可能会发展为肝硬化，甚至诱发癌症。因此，一定要做好预防：

**调整饮食** 营养不良、体重超重者应该调整饮食习惯，不要食用过多的含有脂肪以及糖分较高的食物。建议饮食清淡，含有胆固醇成分比较高的食物应该尽量少食用，并减少食用盐量。此外，对于长期饮酒者需要戒酒，以此降低患有该疾病的概率。

**加强运动** 建议根据自身的机体状况选择一些适宜的运动，比如踩单车、上下楼梯等，以增强自身的机体功能，减少该疾病的发生风险。

**谨慎用药** 用药一定要谨慎选择，避免或少用对肝脏有损害的药物；切勿擅自服用保肝药物，以免加大该疾病的发生风险。摘自《大健康报》



## 这几类人不宜吃阿胶红枣

阿胶红枣是常见的进补佳品，现代研究证实，阿胶对血红蛋白和红细胞增长速度的促进作用优于铁剂，具有良好的补血作用；大枣具有补脾和胃、益气生津的作用。大同新和医院牛熊大夫提醒，虽然阿胶红枣有诸多保健功效，但以下五类人不适合食用。

**经期女性** 很多人觉得经期女性应该吃些阿胶红枣补补。实际上，经期女性阴血下泄、阳气偏旺，这时不能吃偏热性的阿胶红枣。

**脾胃虚弱、消化不良者** 服用阿胶红枣会影响脾胃的消化功能。

**高黏血症、高脂血症患者** 阿胶红枣会加重郁滞，使瘀血更为严重。

**有表证者** 比如风寒感冒患者，有怕冷、发热、头痛、鼻塞等表现，此时服用阿胶红枣，容易导致积滞。

**糖尿病患者** 阿胶红枣中糖的含量偏高，易升高血糖。（武珍珍）

## 运动时腿抽筋别用力拉伸

春天到了，运动健身变得火热，越来越多的人加入跑步、游泳等各类健身行列，也经常听说有人在运动中出现腿部抽筋，那么如果出现这样的情况，应该如何处理呢？

市五医院骨科刘志平大夫介绍，其实腿抽筋是腿部肌肉突然、不自主地强直收缩的一种现象。当出现抽筋的前兆或发生抽筋时，要立即停止运动。如果继续勉强运动，可能造成肌肉严重损伤，甚至难以恢复。可至阴凉通风处，及时补充水分及盐分，运动饮料更佳。剧烈运动后大量出汗，水分和电解质丢失严重，可导致抽筋。

出现抽筋应当适当拉伸患处肌肉，慢慢伸展正在痉挛的肌肉，充分休息直至患处感觉舒适为止。

舒展、拉伸痉挛的肌肉，保持其在伸展状态，从而避免其继续强直性收缩。朝抽筋相反的方向掰脚趾，并坚持2分钟以上，一般可缓解。当小腿抽筋时，可坐在地上，双手扳脚尖，使脚尖上翘，尽量伸直膝关节。当大腿抽筋时，可将大腿和膝盖弯曲至腹部前，双手环抱，再放开并将腿伸直，重复动作，至复原为止。

出现抽筋还可使用运动用喷剂或冷敷，可以缓解肌肉疼痛，促进肌肉松弛。如抽筋反复发作，有可能是局部血管、神经病变导致，需至医院检查。

需要注意的是，当发生抽筋时，切忌剧烈捶打、揉按局部肌肉。拉伸时也不可过于用力，以免导致肌肉损伤。（武珍珍）

## 市五医院多学科联合 成功抢救车祸大出血患者



近日，大同市第五人民医院口腔科副主任医师谢耕耘联合多学科成功救治一名车祸大出血患者，经过紧急抢救，患者脱离了生命危险。

据口腔科谢耕耘大夫介绍，该患者因酒后车祸致大量出血送至该院抢救，急诊科接到消息后，迅速对患者病情做出评估，心率显示120次/分，血压60/40mmHg，失血性休克，患者颈阔肌、颈舌肌、下颌舌骨肌、二腹肌断裂，右侧颈鞘打开，颈外动脉分支甲状腺上动脉断裂，右侧面静脉断裂，伤及大血管，病情危急。

急诊部门立即开通绿色通道，启动创伤中心紧急救治预案，协调口腔科、麻醉科、手术室、检验科等相关科室，做好联合抢救患者的准备。

止血、打清创包、缝线、紧急结扎血管、联系血……经过一系列的抢救措施，患者的情况仍没有好转，失血太多，血压降至40/30mmHg，肌肉的断端还在渗血，敷料填塞创腔。与此同时，医生紧急联系手术室，随后3个单位浓红送到，输血、扩容、升压，一切都那么有条不紊。进入急诊手术室后，及时为患者手术关闭伤口，和家属交待病情及手术术中术后风险。由于患者酒后车祸，不时呕吐，无法进行全麻手术，麻醉师极力配合，给予适量镇静药物，并监测生命体征。清创消毒盐酸利多卡因局部浸润麻醉，确认血管结扎是否稳固，分层对位缝合各组肌肉，创腔内放置负压引流，血压回升到70/40mmHg。术后清点，用了10根3-0可吸收

缝线，3根4-0慕思缝线。术毕，麻醉师给了去甲肾上腺素维持血压，患者返回病房后，一级护理，监测生命体征。怕血压升的太高，造成二次出血，随时调整去甲肾上腺素的滴速。经口腔科及其他科室众多医生、护士全力协助下，患者一天天好了起来，没有出现并发症。

看到病人脱离生命危险，大家悬着的心终于放了下来。患者家属多次感谢市五医院医护人员，为所有参与急救的医护人员点赞。

口腔科谢耕耘大夫说，这是一场同时间赛跑的急救，不能有一丝犹豫，生命重于泰山，要把生命放在首位，践行一个医生的责任和使命。（王瑞芳）

## 春季疾病多发 “糖友”如何平安度过

——访大同现代医院糖尿病专家关庆

本报记者 武珍珍

**辛辣** 饮食要清淡，忌油腻、生冷，适宜多吃富含优质蛋白质、维生素、微量元素的食物，如瘦肉、蛋、新鲜蔬菜、新鲜水果，以养肝护脾。在蔬菜中，黑木耳、胡萝卜、山药、洋葱、苦瓜、茼蒿、韭菜等具有辅助降糖、降压作用。

### 适度锻炼强身健体

关庆建议，适当锻炼对于糖尿病患者来说，是一味良好的“降糖药”。春天，人体气血也如大自然一样，需舒展畅达，因此糖尿病患者可以做一些有氧运动，每周5天，每次30分钟，比如慢跑或者做操等合适的运动。适当锻炼不仅帮助身体消耗能量，同时能让气血顺畅。

### 勤洗勤换保护足部

天气逐渐转暖，平时脚汗较多的人容易患足癣，病史较长的糖尿病患者多有血管病变、神经病变，足部皮肤的小破损或癣病等，这些病均可能发展为久治不愈的慢性溃疡，甚至发展为坏疽导致截肢。因此，糖尿病患者每天宜用温水和无刺激性的肥皂清洗双脚，注意水温不要过高，一般不超过39度，洗脚后将脚趾间擦干；宜穿宽松的棉袜和棉布鞋，并且每天检查足部，

天天换洗袜子。如果有皮肤小破损，应尽早就诊，不可自行处理，以免酿成大病。

### 天天测量控制好血压

关庆说，血压有个特点就是热胀冷缩，冬天由于天气寒冷，人体的血管也处于收缩状态，到了春天，气候回暖，血管舒张，血压就会出现变化，会比冬季要偏低一点。但是由于糖尿病患者本身的身体运转较健康人缓慢，所以在春季很容易出现高血压，糖尿病患者应该每天检测血压，把血压控制在130/80毫米汞柱以下，老年人可放宽至140/90毫米汞柱以下。如果出现血压升高的状况，应及时到医院进行治疗。

### 自我调节稳定情绪

春季气温回升，很多糖尿病患者容易出现情绪烦躁，因此糖尿病人要尽量保持情绪稳定。因为情绪很容易影响到血糖状况，如果情绪长时间不稳定，血糖也会跟着发生变化。平常当糖尿病患者心烦气躁时，可以让他们做自己喜欢的事情，以此来转移注意力，恢复情绪。总之，心情愉悦有利于身体健康。

## 悲观的人如何变得乐观



在生活中，有时候会因为种种事情导致心情不愉悦，情绪悲观。悲观的情绪不仅打乱了人们的生活节奏，同时也影响其身心健康。那么悲观的人如何才能变得乐观呢？

### 调整心态

心态决定态度，态度决定一切。长时间重复同一件事，处在同一个环境可能会让人产生消极的心态，所以要适当地换一个环境，看看外面的世界。

### 积极面对所遇的事情

当遇到一些伤心事的时候，即使是它会压得自己喘不过气来，但是也应该让自己拥有一个乐观的心态，去面对所有的事情，这样我们自身的情绪才不会受到任何事物的影响，而且还有利于让自己每天都开开心心地度过。

### 扩大生活范围

当你肯尝试新的活动、接受新的挑战的时候，你会发现多了一个新的生活层面而惊喜不已。学习新的技术、开拓新的途径，都可以使人获得新的满足。可惜许多人往往忽略了这一点，

平白丧失了使自己发挥潜能、获取快乐的良机。

### 勇往直前

不要一遇见困难就退缩，人的一生不可能一帆风顺，会遇见许许多多的困难，所以必须去面对它、克服它，才能战胜自己，树立正确的人生观，努力培养自己的心理素质，从而遇事不惊，自然就会从容不迫面对一切。

### 不和别人攀比

自从懂事以后，我们就感受到“成就”的压力，这种压力随着年龄的增长愈来愈强烈。因此年轻人处处想表现优异，以为自己非得十全十美，别人才会接纳自己、喜欢自己。一旦发觉自己处处不如人时，就开始伤心、自卑，结果当然毫无快乐可言。所以你应该用自己当衡量的标准，如果真的已经尽了力，相信一定会今天比昨天好，明天比今天更好。（市六医院）

大同市第六人民医院  
精神心理  
卫生知识宣传