

脂肪肝

别陷入六个误区

健康提醒

众所周知，脂肪肝是一种非常普遍，威胁人体健康的慢性疾病。随着生活水平的提高，患有脂肪肝的人也越来越多，但在脂肪肝的认识、治疗及预防上，不少人存在一些误区，最主要有6个。

误区一：脂肪肝不痛不痒，就不用管。

脂肪肝主要分为两大类：酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。这个疾病看似简单，实际发病率不断提高，而且发病年龄越来越年轻。

轻度脂肪肝并不是指程度“轻”，而是比较容易治愈的阶段。理论上，单纯性脂肪肝去除病因后，可完全恢复正常，即使到了脂肪性肝炎阶段，病变肝脏也能通过积极治疗得到完全逆转。但如果不予重视，当出现肝区疼痛、恶心呕吐时，脂肪肝已相当严重，比如肝硬化阶段。此时，病变肝脏再也不能恢复正常。

因此，发现脂肪肝后应尽早进行治疗，切不可掉以轻心。长期忽视治疗，到最后不仅会引发肝硬化，还会引起肥胖、高血脂、高血压等心血管疾病，诱发脂肪性肝纤维化等，甚至出现肝细胞癌。

脂肪肝患者如果合理饮食、运动、作息，可以治愈单纯性脂肪肝。对于较为严重的，合理的生活习惯也能够帮助减轻症状。

误区二：脂肪肝和糖尿病没有关系。

脂肪肝常常“串通”糖尿病，危害健康。脂肪肝使肝脏功能发生异常，影响身体正常的糖代谢，不能将过高的血糖转化为肝糖原储存起来，使血糖持续处于高水平状态，导致胰岛素抵抗、糖代谢紊乱。糖尿病患者的肝脏脂肪化后，降糖药对血糖的控制能力将减弱，易出现脂代谢异常而形成脂肪肝，脂肪肝又反过来影响血糖控制，造成恶性循环。

误区三：脂肪肝是吃出来的，控制饮食就可以了。

轻度脂肪肝一般不需药物治疗，但若程度较重，就不能

单以控制饮食来进行治疗了。平常生活中，脂肪肝患者除了控制饮食，还需注意3点：

一是戒烟、戒酒、戒糖。脂肪肝患者坚决不能碰酒。因为肝脏受损，酒精无法被完全分解，长期存在身体里，不仅破坏肝细胞，还会降低肝脏对脂肪的分解效率，加快脂肪肝的进展。油炸食品含有很多胆固醇，进入身体后会生成脂肪。长期服用这类食品会加重脂肪肝；另一方面，摄入过多糖分，会对肝脏的代谢带来不必要的负担，多余的糖分会转化为脂肪。

二是多吃蔬菜。蔬菜富含维生素、矿物质和抗氧化成分，对脂肪肝患者而言，是一个很好的选择。例如，多吃些苦瓜可以促进肝脏对脂肪类物质的分解、代谢和转运，从而保证肝脏内的脂肪能够处于正常范围。

三是注意运动。正如“生命在于运动”，规律运动是脂肪肝极为重要的治疗方式，可增加人体对多余脂肪的消耗，提高身体免疫力。工作日的下午或晚上，大家可以抽出30分钟去跑步或慢跑。平时买菜、做饭、打扫卫生、做家务也是运动，有助于减少肝脏脂肪。周末，患者可以增大运动量。起床后，可以到附近的公园或绿地跑跑步。

误区四：瘦人不会得脂肪肝。

正常人的肝组织含有少量脂肪，如甘油三酯、磷脂、糖脂和胆固醇等，其重量约为肝重量的3%—5%，如果超过5%或50%以上，肝细胞有脂肪变性时，就可称为脂肪肝。既然叫脂肪肝，不少人觉得瘦人离脂肪肝很遥远。但很多20多岁的瘦人体检后发现，自己已是轻度或中度脂肪肝了。

《中国脂肪肝治疗指南（科普版）》显示，我国成人脂肪肝患病率已经达到12.5%—35.4%，平均每3个人中就有1人患脂肪肝，其发病率已经排到肝病的第一位。

肥胖与脂肪肝潜在的因果关联早已为人熟知。但不少医生发现，很多西方人看着胖，但并没有脂肪肝；而不少中国人看着瘦，肝脏却已被脂肪包围。原因可能是，西方人多为全身性肥胖，胖得“明显”，而中国人胖得“含蓄”，多为臀部肥胖，也称中心型肥胖，是内脏脂肪过多的表现。中国男性腰围超过85厘米、女性超过80厘米就可判断为中心型肥胖，尤其应警惕脂肪肝等疾病的发病可能。



门诊中，不少脂肪肝患者的年龄还不到20岁，这与大鱼大肉的饮食、过量饮酒、不运动等不良生活习惯有关。

误区五：有了脂肪肝就得服用降血脂药物。

生病就要吃药，好像是个亘古不变的道理。其实，有些疾病只需要人们平时生活中多加注意，就可有效治愈。脂肪肝就是其中之一。只要肝功能正常、各项指标达到标准水平，轻度脂肪肝患者不需要进行药物治疗。患者只需要保持良好的生活习惯和方式。

营养治疗也是治愈脂肪肝的关键，可以将体内脂类物质控制在正常生理范围内，同时纠正营养不良等问题。

此外，保持情绪稳定。中医上讲，肝主疏泄，好情绪能保证肝脏的气血畅通。对于脂肪肝患者而言，想要尽快治愈，需保持积极向上的心态，避免肝气郁结，造成二次伤害。

误区六：肥胖型脂肪肝患者吃水果，多多益善。

非酒精性脂肪肝的病因主要是肥胖，肥胖也是代谢综合征的重要危险因素，肥胖型脂肪肝患者本身血糖控制可能不甚理想，加上肝脏有问题，更加影响正常糖代谢。新鲜水果富含水分、维生素、纤维素和矿物质，经常食用有益于健康，但并非越多越好。水果含有一定的糖类，长期摄入过多可导致血糖、血脂升高，加重肥胖。对素食者而言，蛋白质摄入量不足，易导致脂蛋白合成减少，肝细胞脂肪转运障碍，反而诱发或加重脂肪肝。

即使吃水果，最好选用苹果、梨等含糖量低的水果，且摄入量不能太多，必要时以萝卜、黄瓜、西红柿等蔬菜代替。尽量在餐前或两餐之间饥饿时进食水果，以减少正餐。同理，适量饮用富含蛋白质和钙的牛奶有益健康，但是睡前一杯牛奶易导致热量过剩，不适合肥胖型脂肪肝患者。

需要提醒的是，上班族和经常应酬、熬夜的人最好每年做个体检，注重肝功能检查和B超检查。肝功能检查对于肝病患者来说非常重要，包括血清酶、血清胆红素以及血清胆碱酶等，主要是判断脂肪肝的发展程度。影像学检查主要包括B超、CT、磁共振成像，检查脂肪肝患者的肝脏是否发生变化。其中，B超检查经济、准确、无创伤、迅速，对脂肪肝患者的诊断率达95%。（莫鹏）

鱼油≠鱼肝油，你别傻傻分不清

鱼油和鱼肝油是常见的保健品，名字相似，很容易弄混，但两者的功效大有不同。广州中医药大学第一附属医院药学部孙虚主管药师就告诉你两者有何不同。

【鱼肝油】

鱼肝油是直接从鲛鱼、鳕鱼等海鱼肝脏中提炼出来的脂肪，其性状为黄色至橙红色的澄清液体，有特异的鱼腥臭。市面上的产品有保健品，也有OTC药品，主要成分是脂溶性维生素A和维生素D。

哪些食物有类似鱼肝油功效？维生素A的摄入可以通过猪肝、蛋黄、胡萝卜、红薯、牛奶、菠菜、柿子、橘子等食物来获得。维生素D可以通过吃一些脂肪含量较高的海鱼、动物肝脏、蛋黄和奶油来摄取，此外，适当的晒太阳也可以促进体内合成维生素D。

【鱼油】

鱼油是深海鱼体内全部油脂类物质的总称，其主要成分是ω-3不饱和脂肪酸，包括二十二碳六烯酸（简称DHA）和二十碳五烯酸（简称EPA），有调节血脂、预防心脑血管疾病，促进婴幼儿大脑和视网膜神经发育等功效。

目前认为鱼油可以降低甘油三酯的水平，因市面上的深海鱼油制剂大多为保健品而非药品，其成分和质量无临床试验验证，故有心血管风险的人群切不可将鱼油替代降脂药服用。

而对于鱼油，可以通过适当地多吃些鱼来替代，如鲈鱼、鲑鱼、鲱鱼、沙丁鱼、三文鱼、长鳍金枪鱼等都含有较多的ω-3不饱和脂肪酸。

（陈辉 张秋霞）

通过唾液和尿液是否可以检测艾滋病病毒抗体？

预防艾滋 关爱健康

美国食品与药品管理局（FDA）已经批准了通过唾液和尿液检测艾滋病病毒感染的试剂，它们最大的优点就是收集标本容易，同时因避免了血液接触，安全性较高，适用于现场的使用。

经过国内有关机构对上述试剂进行的试验性应用，国家食品药品监督管理局已正式批准这两种检测试剂在中国上市。但是，这两种检测方法得出的结果不能作为报告的依据，必须经标准的血清学实验证实。（待续）

（据中国疾控中心性艾中心）

治夜间盗汗方

每周一方

【处方】牡蛎（煅）30g，牡丹皮6g，地骨皮6g，知母10g，玄参6g，黄柏6g，熟地黄10g，茯神10g，山萸肉10g，熟枣仁10g。

【制用】本方为1日量。常法水煎2次，共煎

【功能】滋阴清热，除烦止汗。

【主治】手足烦热，心烦躁，腰膝酸软，乏力神疲，入夜尤甚。

【禁忌】忌食辛辣、油腻。

（白城市中医药老科协：王文卿）

《健康教育服务规范》答疑（五）

12. 如何记录参加健康教育讲座人数？

答：首先记录每次参加讲座的人数，最终计算全年参加讲座的累积人数。比如，有一名社区居民参加过当年社区卫生服务中心举办的12次讲座中的6次，在最终的统计中，计6人次。

13. 个体化健康教育指标是什么？咨询活动中，很多居民不愿意透露个人信息；医生填表也较麻烦，工作怎么体现与考核？

答：个体化健康教育的目的是推动健康教育工作。门诊、随访通过信息化系统，增加一个模块，将个体化健康教育导入进去，就可解决这个问题。义诊中个性化健康教育并没要求有姓名，但可作为个体化指导受益者的简单记录。个性化健康教育没有列入统计正是因为有难度问题。目前的设想是，在未来的处方设计中，能有健康教育内容的选项，在最大限度减轻医生负担的同时，能产生统计个体化健康教育的工作指标。

14. 谁应为基层医疗卫生机构提供健康教育规范技术指导？

答：《规范》在“服务要求”中明确指出，基层医疗卫生机构要“接受健康教育专业机构的技术指导和考核评估”。因此，当地健康教育中心、健康教育所（科）应该为基层医疗卫生机构提供技术指导。在我国，各省级市，相当部分县都有健康教育所（科、股），有的是独立机构，有的设在当地疾病预防控制中心内。少数没有健康教育专业机构的地方，健康教育职能由当地疾控中心相关科室或者县卫生计生委、县爱卫办等执行。均有相应专（兼）职人员负责，承担为基层医疗卫生机构提供健康教育规范技术指导的任务。（完）

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

（陈辉 张秋霞）

运动后

过度疲劳怎么办？

你知道吗

运动后本来应该神清气爽，但有时我们运动后却全身酸痛、筋疲力尽，好几天都精神不振。这些都提示我们可能运动过度了。那么，运动后的过度疲劳怎么办？广州中医药大学第一附属医院创伤骨科郑晓辉主任中医师给您支几招。

如何知道自己运动过度了？

方法一：看症状

运动后如果出现了以下感受则提示你可能运动过度了：

1. 感到精神不振，对继续运动产生厌烦的情绪。
2. 脸色出现了明显的苍白或者潮红。
3. 肌肉出现了明显的酸胀感，继续锻炼时动作变得迟缓。
4. 食欲变得不佳，没有胃口，甚至睡眠都受到影响，

失眠。

5. 身体变得更容易出汗，当你在做和平时基本相同强度的锻炼时，出更多的汗。

方法二：测心率

基础心率增加：当你进行大运动量锻炼的第二天清晨起床时，你的心率比平时增加了10次/分钟以上。

运动中的心率增加：一般来说，随着训练水平的提升，身体适应能力的提高，当你长期锻炼以后，你在进行同等强度的运动锻炼时，你在运动中的心率水平，应该会逐渐降低，但是如果反向地出现了持续的增加，提示你的身体状态不佳。

运动后的心率恢复：在体育锻炼过程中，你的心率一定是比平时安静时明显上升的，而当你锻炼结束后，你的心率会逐渐恢复到平时安静时的较为恒定的水平，你可以监测自己训练后心率降到正常水平所需要的时间。

如果最近的一次运动锻炼后你需要更长的时间才可以恢复正常的心率，那也提示你可能出现了需要调控的运动性疲劳了。

运动过度如何办？

1. 补水要小量多次

运动后结合出汗量、体重丢失程度等情况对应补充水分。补水也要小量多次，在4小时左右补足，以免补水太急引起胃肠不适。补水量以丢失水分的1.5倍为宜，比如运动后体重丢失一公斤，就要补充1.5升的水分。也可观察尿液，尿液澄清就说明补水足够了。

饮水水的适宜温度建议是在5℃—13℃之间，环境温度稍低的水温可以有助于降低体温，口感上也有利于摄入，但也不至于过低使锻炼者的胃部受到刺激而引起不适。

如果是一般性的轻体力运动锻炼，白开水、蒸馏水、矿泉水都是可以的，一些微酸的饮料可以增强口感促进饮用，也是不错的选择。但是如果你参与的是高强度高、时间长、出汗量大的体育运动，极端的比如在夏日参加马拉松等，最好选择运动性饮料。

2. 注意补充蛋白质、维生素

长期、高强度的体育锻炼以后，应当补充蛋白质，这对于生长发育期间的青少年而言，尤为重要。

对于不同运动类型的体育锻炼，可适当根据运动的特点适当地补充脂质、矿物质、维生素等，常用的维生素主要是适当量的维生素C以及B族维生素。

3. 充足的睡眠

运动性疲劳发生以后，充足的睡眠是非常有效地消除疲劳的方法。在睡眠时，人体大脑的兴奋性降到最低，反而是机体合成代谢的效能发挥到最高，有利于运动后的超量恢复。一般而言，运动后的当天，应保证有8—10小时的睡眠为宜。

4. 运动后要尽早主动恢复

在运动性疲劳发生以后，比如在高强度的运动锻炼结束时，切忌立即坐卧下来，而是应该提醒自己，尽早主动恢复。先做一些简单的放松活动，比如慢走、主动或被动的静态拉伸活动。这与运动前做好热身锻炼同样能起到增强运动效果、减少运动伤害、消除肌肉疲劳的作用。如果能配合推拿按摩，效果更佳。

5. 及时冷敷以及温水浴

在高强度的运动锻炼中，适当的冷敷可以起到降低体温、减少疼痛部位炎症渗出的作用。小腿可用冰水浸泡，其他部位可用保鲜袋里装入1/3的冰块和2/3的水进行冷敷。时间不要超过20分钟，必要时2小时后可重复一次。

而运动锻炼后，温水浴则有助于促进机体内积聚的乳酸代谢，消除疲劳。一般建议不要在运动刚结束的时候就进行温水浴，而是要在休息一段时间以后，待体温逐渐接近正常状态、明显的出汗停止以后进行，水温建议在40℃左右为宜，不需要太高，时间每次在20分钟以内。

（陈辉 张秋霞）

