

# 脂肪肝并非“胖人专属”

□宋建春

近年来,我国脂肪肝患者数量日渐增多。那么,什么是脂肪肝?为什么脂肪肝不是“胖人专属”?如何爱肝护肝呢?

## 什么是脂肪肝

脂肪肝是以疲劳、食欲异常、消瘦、右上腹痛等为主要症状的常见肝病,若任其发展,不仅会加重肝脏损耗,引起肝衰竭、肝硬化等严重疾病,还会因脂肪堆积在肝脏而出现血脂升高、代谢不良、血管硬化等异常现象,引起或加重高血压病、冠心病;另外,还会引起胰岛素代谢紊乱。此外,肝脏是机体解毒、生物转化、代谢的重要器官,一旦罹患脂肪肝,还会影响解毒及免疫功能。如果肝功能降低,就会造成凝血因子缺乏、血小板降低、食管胃底静脉曲张出血等。

## 哪些人易患脂肪肝

脂肪肝可以发生在任何年龄段的人群。

**肥胖者:**肥胖人群皮下脂肪组织脂肪分解会增加血液内的游离脂肪酸,使得大量脂肪酸被运送到肝脏,加上部分肥胖人群伴有高胰岛素血症,容易进一步

促进肝脏脂肪酸合成,从而导致大量脂肪酸堆积在体内,发生脂肪肝。

**嗜酒者:**人体主要在肝脏分解、代谢酒精,而酒精会造成脂肪代谢、分解障碍。随着饮酒量增加,脂肪酸逐渐堆积在肝脏内,造成酒精性脂肪肝。

**喜荤者:**若长期、大量进食高脂肪食物,容易加重肝脏的负担,而肝内脂肪堆积会引起脂肪肝。

**年长者:**随着年龄的增长,人的新陈代谢功能减退,脂肪沉着概率就会逐渐加大。

**少动者:**若长期不运动,机会自动将过剩的营养成分转化为脂肪,堆积在皮下时会表现为肥胖,堆积在肝脏时会表现为脂肪肝。

**肝炎患者:**肝炎患者因运动减少、摄食过多、肝功能尚未恢复正常,也会因脂肪堆积在肝脏内发生脂肪肝。

**营养不良者:**此类人群因缺乏蛋白质,使得低密度脂蛋白合成减少,容易使肝脏出现甘油三酯转运障碍,促使脂肪堆积在肝脏内。

**饥饿者:**若经常处于饥饿状态,容易降低血糖,使得机体自

发地将肝组织内的脂肪酸调入血液,升高血液内的游离脂肪酸,造成肝脏脂肪堆积。

因此,我们要打破脂肪肝是“胖人专属”这一误区。事实上,根据临床研究,瘦人也极易发生脂肪肝。我们将瘦人分为两种:一是体重正常或形体偏瘦的人。此类人往往体检指标都正常,精神饱满,所以将其归于健康人群。二是病态的瘦人。此类人本来不瘦,主要是因为罹患糖尿病、自身免疫性肝炎、甲亢后才消瘦的,或者在做过肠道手术、长期失眠后消瘦,这些人更容易发生脂肪肝。为什么瘦人也会患脂肪肝呢?一方面,瘦人会因胰岛素抵抗而增加血液内的游离脂肪酸,因其堆积在肝脏罹患脂肪肝;另一方面,瘦人患脂肪肝,似乎更喜欢高糖、高脂肪饮食,也会因肝脏负担加重、脂肪堆积出现脂肪肝。此外,内脏肥胖、异位肥胖、遗传易感性、肠道菌群紊乱等因素对瘦人形成脂肪肝有一定的促进作用。

## 如何爱肝护肝

虽然肝脏本身就是解毒器官,但是不爱肝护肝也会损害肝脏健康,影响肝脏功能,甚至增

加罹患肝病的风险。爱肝护肝,要从养、防、治等方面做起。

**养:**即“养肝”,主要是加强饮食管理,多吃对肝脏有益的食物,例如芹菜含有胡萝卜素、无机盐、维生素B等,可以缩短凝血时间,尤其是适用于慢性肝病伴牙龈出血、鼻出血等;蘑菇含有维生素、无机盐、多糖类等,可以抗肿瘤、调节免疫;百合益肺止咳、益气补中,含有秋水仙碱,可以抗肝硬化、抗肝纤维化;西红柿可以凉血平肝、清热解毒;黄瓜含有盐酸、戊糖、蛋白质等,并且含有丙醇二酸,能够抑制糖类转化为脂肪,可以有效预防脂肪肝;海藻富含维生素、脂肪、碘、藻酸等,既能化痰散结,也能抑制脂质氧化、血小板凝集、抗溃疡等。

**防:**即“防止损伤肝脏”。

1.注意饮食健康。避免进食大量油腻、刺激性食物,不暴饮暴食,否则会加重肝脏负担,影响胆汁分泌,损伤肝功能与肝细胞。

2.限制饮酒。酒精会永久性损伤肝细胞,并且一旦肝细胞广泛受损,将会导致纤维组织增生,诱发酒精性肝硬化,而此病无法完全逆转,具有致命性。

3.避免熬夜。肝脏主要在23时到凌晨1时休息,若此时不休息,长期熬夜,容易因肝脏、胆囊得不到休息而引发肝脏疾病。

4.调适心情。中医认为“怒伤肝”,经常情绪波动大、发脾气的人肝脏功能欠佳。为了保护好肝脏,大家应保持健康、积极向上的心态。

5.避免久坐,尤其是避免饭后久坐不动。笔者建议大家每日进行适度有氧锻炼,这样可以促进新陈代谢,增强肝脏的抗病能力,而运动需要坚持“三、五、七”原则。其中,“三”是每次运动时间超过30分钟,因为运动初期仅会消耗机体内的糖,而运动20分钟后才能消耗肝脏与皮下脂肪;“五”是每周运动次数不少于5次;“七”是“年龄+运动后心率=170左右”。

**治:**即“及时治疗肝脏疾病”。酒精肝、丙肝、肝硬化、脂肪肝、药物肝、自身免疫性肝病等都需要尽早处理,控制病情,减轻肝脏的受损程度。

总之,大家要科学认识脂肪肝,并且从养、防、治入手,有效保护肝脏。

(作者供职于山西省大同市第四人民医院肝病科)

# 麻醉前后应注意什么

□李晓

麻醉可以帮助患者免受疼痛的折磨,保障手术顺利进行。大部分人认为“麻醉就是在手术前简单地打一针”。其实,麻醉有很多讲究,麻醉前后有许多注意事项;如果不注意,就会妨碍手术顺利进行,也可能引起严重后果。

## 麻醉前的准备

**禁食禁饮:**在需要全身麻醉的手术开始前,医务人员总会提前叮嘱患者禁食禁饮。这是因为在某些全身麻醉药物的作用下,食管的括约肌会出现松弛,吞咽和咳嗽反射也会受到抑制。在手术过程中,如果患者术

前未按要求禁食禁饮,就会出现食物反流;若食物进入气管,会使患者出现窒息,或者导致吸入性肺炎,增加治疗难度,严重者甚至危及患者的生命。因此,患者要积极配合医务人员,也为自己的安全负责。

**患者既往病史:**在进行麻醉前,麻醉医生会提前和患者交流,详细了解患者的既往病史及过敏史,并对患者的身高、体重等基本体征进行测量,以免影响麻醉效果,增加麻醉风险,以及术后的恢复等。这个时候,患者要积极地回答医生的提问,不得隐瞒,以免引发严重后果。

# 风湿免疫病不可怕 规范治疗很重要

□郝喜玲

风湿痛不同于风湿免疫病,因为风湿痛只是风湿免疫病的一种。风湿免疫病又叫自身免疫疾病,种类繁多。有关资料显示,风湿免疫病学在我国有100多年的历史了。接下来,我们从多方面了解一下风湿免疫病。

## 发病原因

风湿免疫病在临床上是非常容易见到的,它的主要发病原因还是由于环境比较潮湿,自身的身体状态不好,抵抗力低、血液循环发生阻碍等导致的。

同时,遗传因素也会导致风湿免疫病,特别是系统性红

斑狼疮。此外,药物因素也会引起风湿免疫病。药物的副作用可能造成机体免疫力下降,风、寒、湿、热等乘虚而入,造成慢性风湿病。

## 症状

风湿免疫病患者一般会出现发热、乏力、肌肉痛、关节痛、肿胀、脱发、口腔溃疡等症状。但是,不同的人会有不同的表现,这是因为风湿免疫病的种类比较繁多。

对于风湿免疫病,比较常见的种类有类风湿关节炎、皮肌炎、血管炎、系统性红斑狼疮等。如果出现这些症状,患者

要及时到风湿免疫科就诊,以免错过最佳的治疗时机。

风湿免疫病的发病率比较高,致残率和死亡率也相当可怕,75%的类风湿关节炎患者两年内可能引起骨破坏,80%的患者在20年内可能成为残疾人。

## 治疗方法

风湿免疫病比较顽固,治疗起来比较困难,但是病情能够控制。风湿免疫病患者要放平心态,接受规范治疗,正常使用药,对病情进行有效控制;一旦错过最佳的治疗时机,希望非常渺茫。患者要摆正心态,做到“早发现、早治疗”。

会根据患者接受的麻醉方式和手术方式,向患者家属讲解注意事项。

大部分患者术后要保持平卧位,禁食禁饮一段时间(具体时间因手术和麻醉方式而有所不同),患者家属要认真倾听。如果患者出现疼痛、恶心、呕吐或者其他不适症状,患者家属要及时与医务人员联系。

## 其他事项

麻醉前,患者要及时调整情绪,尽量减轻紧张、害怕等不良情绪,有不懂的问题及时询问医务人员。

有抽烟、喝酒等情况的患

者,要提前戒烟戒酒,以免增加麻醉的风险。

对于麻醉方式的选择,医务人员不仅要考虑患者的意愿,还要结合患者的疾病类型、手术类型等进行综合判断,患者及家属要相信医生的选择。

综上所述,麻醉有许多需要注意的地方,并不是大部分人认为的“打一针就没什么事儿了”。在此,笔者提醒大家,要加深对麻醉的了解,认真学习有关麻醉的知识,避免犯一些错误,影响治疗正常进行,这也是对自己生命安全的负责。

(作者供职于郑州大学第一附属医院麻醉与围术期医学部)

# 瘢痕疙瘩手术放疗 对身体有害吗

□李明鸣

放疗不仅在临床上用于癌症的辅助治疗,也是瘢痕疙瘩术后重要的辅助疗法,主要作用是抑制瘢痕增生,减少瘢痕复发。这些瘢痕主要为瘢痕疙瘩和顽固的增生性瘢痕。

## 什么是瘢痕疙瘩

瘢痕疙瘩是一种良性疾

病,是皮肤瘢痕组织对创伤做出的反应,超出正常范围后的表现。瘢痕疙瘩是由正常的克隆源性成纤维细胞在异常细胞外信号的刺激下过量增殖,从而形成瘢痕组织,随着时间的推移,被胶原组织所替代,从而导致皮肤失去正常的结构,因此呈现出玻璃状外观。

本病好发人群为10岁~30岁的女性,常见部位有耳部、肩部、胸前区等,不仅影响美观,还会出现刺痛、瘙痒等症状,甚至影响患者的正常生活。

## 瘢痕疙瘩放疗知识

手术联合放疗已经成为治疗瘢痕的重要手段之一,具体是在进行手术切除后对切口进行放疗,这是一种能够防止瘢痕发生增生以及复发的有效手段之一。放疗的主要作用是造成纤维细胞的损伤,对胶原结构以及胶原纤维的排列造成影响,从而达到抑制瘢痕再生的效果。

放疗对身体有害吗?放疗时的药物剂量与其他治疗相比差很多,而且放疗作用的深度非常浅,不会对深层的重要脏器造成影响。这种治疗手段已

经成为医学界公认的治疗手段,广大患者对这种治疗方法的耐受度比较好,而且技术也比较成熟。放疗时医务人员严格控制放射剂量,并根据患者的情况做出综合评估,不会出现滥用放疗的现象。

切除后放疗能够保证不复发吗?答案是无法保证。但是,对于瘢痕体质人群来说,能够显著降低术后的复发率。如果不进行放疗,那么复发率高达80%;但是接受放疗后,复发率能够降到10%以下。

临床上并不是所有的瘢痕疙瘩术后都要放疗。瘢痕疙瘩有一定的放疗指征,比如异常病理性瘢痕再切除术后要进行放疗,因为有一定的复发率。如果增生性瘢痕增生比较明显,在术后也需要进行放疗,因为

## 放疗的注意事项

患者在饮食上要注意,不要吃刺激性较强的食物,尤其是辣椒,容易导致瘢痕周围有痛痒感。当瘢痕有痛痒感时,千万不要抓,也不要用水烫洗;处理不当会增加局部不适感。患者在洗澡时,少用肥皂、化妆品等,避免化学物质对皮肤造成伤害,避免皮肤直接受到刺激,导致黑色素增加。

如果你还在纠结是否进行放疗,笔者建议你及时咨询医务人员,选择对身体有利的方法。

(作者供职于郑州大学附属洛阳中心医院整形美容激光科)

# 积极预防 避免前列腺增生

□沈海深

前列腺增生是男性常见的疾病,发病率随着年龄的增加逐渐升高。很多人对前列腺增生的认识比较模糊,甚至不知道如何预防和治疗。

前列腺是男性生殖系统中一个很小的器官,位于膀胱底部,包裹着尿道,负责分泌一种液体,为精子提供养分和液体环境。当男性年龄逐渐增长,前列腺会出现生理性增生,压迫尿道,出现排尿不畅症状,这就是前列腺增生。

## 前列腺增生的症状

前列腺增生的症状通常包括以下几个方面:尿频、尿急、夜尿增多;尿流变弱,排尿时间

变长;尿痛、尿道灼热、尿滴沥;感觉小便未排干净,尿后有残余感;睾丸、阴茎根部疼痛

如果出现以上症状,患者要及时到医院就诊。

## 前列腺增生的原因

前列腺增生疾病的诱发因素尚未明确,但是能够确定和以下因素有直接关系。

**年龄增长:**随着年龄的增长,前列腺细胞开始不断增生,导致前列腺体积增大,进而压迫尿道。

**激素水平改变:**随着年龄增长,男性体内的雄性激素水平会下降,而雌激素水平会升高,导致前列腺增生。

**遗传因素:**前列腺增生可能与遗传因素有关。

**生活方式:**长期的不良生活习惯、过度劳累、精神压力过大、饮食结构不合理等因素也会引起前列腺增生。

## 如何预防和治疗

**合理饮食:**患者摄入足够的蔬菜和水果,多吃富含锌和维生素E的食品,如瘦肉、牛奶、坚果、麦麸等;控制脂肪摄入量,减少高热量、高脂肪和高糖食品的摄入量。

**锻炼身体:**适当运动有助于提高机体免疫力,预防前列腺增生。每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如散

步、慢跑、游泳等。

**定期体检:**男性每年进行一次前列腺“指检”和血液检查,及时发现前列腺增生的症状,及时治疗。

**定期筛查:**中年男性每年进行一次前列腺癌筛查,包括PSA(前列腺特异性抗原)检测和直肠“指检”。高风险人群,比如家族有前列腺癌病史的人,应该更加重视定期筛查。

**手术治疗:**对于症状严重的前列腺增生,如尿潴留、肾功能异常等,需要采取手术治疗。目前,常用的手术方式有经尿道前列腺电切术、经尿道前列腺热疗术、开放性前列腺切除术等。

(作者供职于原阳县人民医院泌尿外科)

# 如何拒绝尿路感染「悄然」登门

□郭晓艳

随着人们生活习惯、生活环境的改变,加上各类疾病的影响,机体免疫力不断降低,导致一些患者出现尿路感染或机体其他部位感染的疾病。其中,尿路感染较为多发。调查结果显示,婴儿、老年人因免疫功能不全,尿路感染高发;在成年人中,女性患尿路感染的概率高于男性。尿路感染不仅影响自身原发性疾病的恢复,还会诱发其他疾病。

## 尿路感染如何诊断

治疗尿路感染的关键是明确患者尿路感染的具体情况,既往多依据尿常规检查结果辅助判定是否发生尿路感染,但是尿常规检查并不能直接检测是否发生尿路感染,只能通过白细胞是否升高辅助判定。导致白细胞水平升高的因素较多,不仅仅是尿路感染,机体炎症反应或免疫反应均可能导致白细胞水平升高。因此,使用尿常规判定尿路感染存在较高的误诊风险。同时,尿常规检查无法指导临床医务人员准确用药,医务人员只能凭借经验选择常用的广谱抗生素对患者进行抗菌治疗。这就面临着疗效不佳和抗生素滥用两方面的问题,前者是由于广谱抗生素也不是对所有细菌敏感,如患者感染的细菌不在抗生素谱内,则效果不理想;后者则是由于广谱抗生素滥用,极易导致细菌出现耐药性。

## 微生物检验的步骤

近年来,医疗水平有了很大提高,对临床各类疾病的检验和诊断都有了明显进展,微生物检验技术逐渐成熟,在各种感染类型疾病中均有较好的诊断效果,受到了人们的重点关注。那么,微生物检验步骤有哪些呢?

患者需要根据医生开具的检验申请单,并在医务人员指导下做好相应的准备工作。

由于患者需要采集中段尿标本,在样本采集前,患者应清洗尿道口,避免影响检验结果。

样本采集后尽快送检,检验人员对本标进行接种、培养及药敏试验。临床医生根据药敏结果对患者进行有针对性的治疗。

## 微生物检验诊断尿路感染的优势

微生物检验能直接分离、培养出导致尿路感染的致病菌。

在治疗方案的制定上,临床医生可根据药敏试验结果,选择合适的抗生素,提升抗菌效果,降低耐药性风险。

## 如何预防尿路感染

要想预防尿路感染,大家要多喝水,并定期排尿,以便降低患尿路感染的风险。

要保持私处干净、干燥。女性患者私处大多寄居着多类细菌,患尿路感染的概率较大。因此,女性更要重视会阴处清洁工作。

慢性病患者应积极治疗,以免诱发尿路感染问题。

患有慢性感染性疾病的患者,应该严格按照医生的指导进行治疗,不能自行调整药物剂量;即使临床症状消失也不要随意停药,一定要定期到医院复查,以免疾病再次发作。

患者如果出现尿路感染的相关临床表现,一定要到正规医院就诊,“早诊断、早发现、早治疗”。

(作者供职于河南中医药大学第五临床医学院/郑州人民医院检验科)