

为什么脂肪肝患者需要“戒糖”

□郑雯

脂肪肝作为一种常见的代谢性疾病，近年来逐渐引起人们的关注。随着生活方式的改变，越来越多的人被诊断为脂肪肝。在这个过程中，糖的摄入量引起了医学界和营养学界的高度关注。本文将探讨脂肪肝患者为什么需要“戒糖”，以及糖对肝脏的具体影响。

什么是脂肪肝

脂肪肝是脂肪在肝脏内过度堆积引起的疾病，通常与代谢紊乱相关。根据病因，脂肪肝可以分为酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。非酒精性脂肪肝的病理学和影像学改变与酒精性脂肪肝相似。那些没有大量饮酒史的个体也会罹患脂肪肝疾病。这一类型的脂肪肝与肥胖、胰岛素抵抗等因素密切相关。

脂肪肝的形成涉及复杂的代谢机制。脂肪的过度堆积会导致肝细胞受损，进一步发展可能会导致肝炎、肝纤维化，甚至发生肝硬化和肝癌。近年来，研究发现，过量的糖摄入是非酒精性脂肪肝的一个重要危险因素。

糖与脂肪肝的关系

糖在我们的日常饮食中很常见，它存在于多种食品和饮料中。然而，摄入过量的糖，会对肝脏造成不良影响。

1. 糖的代谢与肝脏功能

糖是机体主要的能量来源。

葡萄糖是一种无色单糖，通过血液运输到各组织，能快速补充能量、促进肝脏解毒、加强记忆等。果糖虽然也是一种单糖，但是它的代谢方式与葡萄糖不同。果糖几乎全部在肝脏中代谢，它绕过了葡萄糖在肝脏内的调控机制，直接进入肝细胞的代谢通路。这意味着果糖摄入过多会增加肝脏的代谢负担。

当果糖摄入量过量时，肝脏无法完全将其转化为能量，多余的果糖就会被转化为脂肪，并以甘油三酯的形式储存在肝细胞内。这一过程被称为脂质新生，是脂肪肝形成的关键机制之一。

2. 糖摄入与胰岛素抵抗

高糖饮食与胰岛素抵抗密切相关。胰岛素是调节血糖的重要激素。长期高糖饮食会导致胰岛素敏感性下降，即胰岛素抵抗。这种情况下，肝脏继续产生葡萄糖并释放到血液中，会进一步促进脂肪的累积，形成脂肪肝。

3. 含糖饮料的危害

除了固体食品中的糖，液体形式的糖如含糖饮料，也是导致脂肪肝的重要原因。含糖饮料中的糖比固体食物更容易被人体吸收，且饮用含糖饮料不会产生饱腹感，这导致摄入量更高，进一步增加了脂肪堆积的风险。

为什么脂肪肝患者需要“戒糖”

对于脂肪肝患者来说，摄入过多的糖会加重肝脏的负担，促进病情恶化。因此，减少糖的摄入或完全“戒糖”对脂肪肝患者非常重要。

1. 减轻肝脏负担

减少糖的摄入可以有效减轻肝脏的代谢负担。肝脏不再需要处理过量的果糖，脂质新生的过程减少，肝细胞内脂肪的累积也会逐渐减轻，从而有助于肝功能的恢复。

2. 改善胰岛素敏感性

减少糖的摄入有助于改善胰岛素敏感性。研究表明，低糖饮食可以使胰岛素敏感性增强，从而调节血糖水平，减少肝脏脂肪的进一步累积。

3. 防止其他代谢性疾病

“戒糖”不仅有助于脂肪肝的治疗，还能预防其他代谢性疾病的发生，如2型糖尿病和心血管疾病。这些疾病往往与脂肪肝并存，形成一个相互影响的代谢综合征。通过“戒糖”，可以减少这些疾病的发生风险。

如何正确“戒糖”

脂肪肝患者的“戒糖”不是简单地完全杜绝糖，而是科学、合理地控制糖的摄入。以下是一些具体建议：

1. 识别隐藏的糖

许多加工食品中含有隐形糖，例如番茄酱、沙拉酱、酸奶、面包等。脂肪肝患者应学会阅读食品标签，识别并避免摄入这些隐形糖。

2. 减少含糖饮料的摄入

含糖饮料是糖摄入的主要来源之一，脂肪肝患者应尽量避免饮用含糖饮料，选择水、无糖茶或其他不含糖的饮品。

3. 选择低血糖生成指数食物

低血糖生成指数食物能够缓慢释放糖分，不会引起血糖的快速升高。脂肪肝患者可以选择全谷物、豆类、蔬菜、蛋白质类、坚果类、低糖水果等低血糖生成指数食物。

4. 增加膳食纤维的摄入

膳食纤维有助于延缓糖的吸收，减少血糖波动。脂肪肝患者应增加膳食纤维的摄入，如蔬菜、全谷物、豆类等。

5. 避免精制糖

脂肪肝患者应尽量避免使用精制糖，如白糖、红糖等，可以用天然的甜味替代品，如少量的蜂蜜或水果。

6. 定期监测血糖和肝功能

脂肪肝患者应定期监测血糖和肝功能指标，确保控糖有效。必要时，可以在医生或营养师的指导下调整饮食方案。

7. 生活方式的综合调整

除了“戒糖”，脂肪肝患者还需要调整生活方式。增加体力活动，保持适度的运动，减少总热量的摄入，戒烟限酒，都是改善脂肪肝的重要措施。

1. 规律运动

规律运动可以促进全身的代谢，帮助减肥和改善胰岛素敏感性。脂肪肝患者可以选择有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等，每周至少进行150分钟的中等强度运动。

2. 合理的饮食结构

脂肪肝患者应注重均衡饮食，减少脂肪和热量的摄入，增加蔬菜水果、全谷物和优质蛋白质的摄入，有助于肝脏健康。

3. 减重

超重和肥胖是脂肪肝的重要因素。通过合理饮食和运动减重，可以显著减少肝脏脂肪的堆积，改善脂肪肝的状况。

脂肪肝作为一种常见的代谢性疾病，其治疗不仅依赖于药物，更需要从生活方式上进行调整。糖作为现代饮食中不可忽视的成分，过量摄入会对肝脏造成负担，导致脂肪肝。脂肪肝患者通过科学“戒糖”，可以有效减轻肝脏的代谢压力，改善肝功能，预防相关的代谢性疾病。然而，“戒糖”并不是完全禁糖，而是需要掌握正确的饮食技巧和培养健康的生活方式。通过综合的生活方式干预，脂肪肝患者可以显著改善健康状态，提高生活质量。

(作者供职于北京市西城区白纸坊社区卫生服务中心全科)

安全用药 守护健康

□文小方

药品的分类管理

药品分类管理的意义

药品分类管理是国际通行的管理办法，旨在根据药品的安全性、有效性原则，依据其品种、规格、适应证、剂量及给药途径等的不同，将药品分为处方药和非处方药，并作出相应的管理规定。这种分类管理有助于减少不合理用药的发生，切实保障人民群众用药安全有效。

处方药与非处方药的区分

处方药是必须凭执业医师或执业助理医师处方才可调配、购买和使用的药品。这类药品通常具有潜在的依赖性和耐受性，需要在医生的指导下使用，以确保安全有效。

非处方药是不需要凭执业医师或执业助理医师处方即可购买的药品。根据药品的安全性，非处方药又分为甲类非处方药、乙类非处方药。乙类非处方药的安全性更高。非处方药的包装上必须印有国家指定的非处方药专有标识(OTC)，其中红色的OTC代表甲类非处方药，绿色的OTC代表乙类非处方药。

合理用药的基本原则

确诊病情，对症下药

首先确认自己是什么病，然后对症下药，不能只凭自我感觉或某一个症状就随便用药。比如，发热、头痛是许多疾病共有的症状，不能简单地服一些止痛退热药了事；又如如腹痛，如果不分青红皂白地使用止痛药，可能会掩盖急腹症的征象，贻误病情。

了解药物的基本知识

用药前，需要了解药物的名称、剂型、规格、作用、适应证、用法用量、不良反应、禁忌证等。这些信息通常可以在药品说明书上或咨询医生时获得。只有了解药物基本知识，才能根据自身病情和身体状况，选择合适的药物。

严格遵循医嘱

在用药过程中，要严格遵循医生的建议和处方，不要自行增减药量、改变用药时间或停药，同时要定期向医生反馈用药情况，以便医生根据病情调整治疗方案。

避免滥用药物

滥用药物是指不按照医生指导或不按药品说明书上的规定，随意使用药物。滥用药物不仅可能导致药物不良反应加重，还可能引发药物依赖、耐药性等问题。特别是抗生素、镇痛药等容易产生耐药性的药物，更需要医生或药师的指导下合理使用。

注意药物相互作用

有些药物之间会相互作用，影响药效或增加不良反应的发生风险。因此，在用药前，要向医生或药师咨询是否存在药物相互作用的可能。如果同时需要服用多种药物，应告知医生或药师，以便他们制订合理的用药方案。

常见药物使用注意事项

抗菌药物

抗菌药物仅对由细菌引起的感染有效，对病毒引起的感染无效。因此，对于感冒等常见病，不要随意使用抗菌药物。使用抗菌药物时，一定要在医生的指导下进行，严格遵守用药剂量和用药时间，避免产生耐药性和不良反应。

降压药

降压药应长期坚持服用，不能半途而废或盲目停药。一旦被确诊为高血压，无论是否有症状，都要根据医生的建议按时服用药物。因为盲目停药很容易导致血压波动，对血管造成损伤，增加脑卒中和心肌梗死的风险。

止咳糖浆

止咳糖浆类药物溶解在糖浆里，覆盖在发炎的咽部黏膜表面，形成保护性的薄膜，能减轻黏膜炎症反应，阻断刺激而缓解咳嗽。因此，止咳糖浆不宜用热水冲服，以免稀释糖浆，降低黏稠度，影响药效。

维生素C

维生素C是水溶性制剂，不稳定，遇热后易还原而失去药效。因此，在服用维生素C时，要避免用热水冲服或长时间暴露在高温环境中。

药品储存与保管

储存条件

药品应存放在干燥、阴凉、通风的地方，避免阳光直射和高温。高温和潮湿环境容易导致药品变质和失效。同时，要将药品放在儿童触摸不到的地方，以免发生误食或过量服用的情况。

定期检查

定期检查药品的有效期和外观性状，及时清理过期或变质的药品。许多药品由于稳定性较差，易受光线、温度、湿度等影响。吃剩的药品如未在合适条件下存放，容易出现发霉、斑点、水化等现象，这种变质药不能吃。

药物不良反应及应对策略

药物不良反应的定义

药物不良反应是指合格药品在正常用法用量下出现的与用药目的无关的有害反应。这种反应可能发生在任何人身上，但不同人对同一药物的反应程度可能不同。

应对策略

- 停药观察：一旦出现不良反应，应立即停药，并观察症状是否缓解。
- 咨询医生：如果症状严重或持续不缓解，应及时咨询医生或药师，根据医生的建议进行处理。
- 记录用药情况：记录每次用药的时间、剂量和不良反应情况，以便医生了解病情，调整治疗方案。

常见误区及纠正

选药不当

误区：药店一般出售保健品、非处方药品、处方药品三大类，市民购买时容易混淆。

纠正：购买药品时，要仔细查看药品包装上的标识。非处方药包装上有OTC标识，处方药则无此标识且需要凭医生开具的处方购买。保健品包装上则是“食字号”标识。应尽量选择安全性高的OTC药品。

购买过量

误区：为图方便，一次性购买许多药品备用。

纠正：药品有有效期和储存条件限制，购买过多药品容易过期或变质。应根据实际需要适量购买，避免浪费和安全隐患。

饮酒与用药

误区：认为饮酒对药物无影响或能增强药效。

纠正：酒的主要成分是乙醇，能与许多药物发生相互作用，引起药效降低或增加毒性反应等情况。在用药期间应避免饮酒，以免发生不良反应，甚至危及生命。

药品是维护人类健康的重要工具，但同时也是一把“双刃剑”。掌握基本的药学常识，做到安全用药，十分重要。通过了解药品分类管理、合理用药的基本原则、常见药物的使用注意事项、药品储存与保管，以及药物不良反应及应对策略等方面的知识，我们可以更好地利用药品维护自身健康，避免不必要的风险和损失。让我们共同努力，守护我们的健康家园。

(作者供职于广西壮族自治区大化瑶族自治县岩滩镇中心卫生院)

正确使用抗生素的原则

□张朝超

在人类的医疗史上，抗生素的发现无疑是具有里程碑意义的。抗生素如同一把“利剑”，帮助人类抵御了无数细菌的侵袭，挽救了成千上万的生命。然而，随着时间的推移，这把“利剑”的另一个特性也逐渐显现出来：不当使用或滥用抗生素，不仅会削弱其疗效，还会加剧细菌耐药性的产生，对人类健康构成威胁。因此，了解并正确使用抗生素，对我们每个人来说都很重要。本文旨在为公众提供一份全面而实用的抗生素使用指南。

抗生素的基本概念

抗生素，顾名思义，是指由微生物(如细菌、真菌等)或高等动植物在生活过程中产生的具有抗病原或其他活性的一类次级代谢产物，能干扰其他生活细胞发育功能的化学物质。简单来说，抗生素主要用于治疗由细菌引起的感染，如肺炎、脑膜炎、尿路感染等。重要的是，要明白抗生素对病毒感染(如感冒、流感)无效，因为病毒与细菌的生物结构差异巨大。

滥用抗生素的危害

促进细菌耐药性：频繁或不当使用抗生素，会使细菌通过基因突变等方式产生耐药性，使得原本有效的抗生素变得无效，治疗难度会大大增加。

破坏微生物平衡：人体内存在着复杂的微生物群落。滥用抗生素会杀死有益菌，破坏体内微生物生态平衡，可能导致免疫力下降、肠道功能紊乱等问题。

不良反应：所有药物都可能产生副作用，抗生素也不例外。长期或过量使用抗生素，可能会引起过敏反应、肝肾功能损害、听力损失等严重问题。

正确使用抗生素的原则

遵医嘱用药：抗生素应由医生根据患者的病情开具处方，切勿自行购买使用。即使症状相似，不同个体、不同病原体所需要的抗生素种类和剂量也可能大相径庭。

完成整个疗程：即使症状有了缓解，也应按医嘱完成全部疗程，以防细菌未被彻底清除而复发或产生耐药性。

不随意更换或停用：如果对某种抗生素产生疑虑或不适，应及时咨询医生，不可擅自更换药物或停止治疗。

避免预防性使用：除非在特定高风险情况下(如手术前)，一般不推荐预防性使用抗生素，以免造成耐药。

了解药物的基本信息：在使用抗生素前，应详细了解药物的作用机制、用法用量、可能产生的不良反应及注意事项，确保安全用药。

日常生活中的预防措施

增强免疫力：均衡饮食，适量运动，保证充足睡眠，是预防感染的基础。良好的生活习惯能有效提高身体抵抗力，减少对抗生素的依赖。

注意个人卫生：勤洗手，尤其是在饭前便后、接触公共物品后；保持居住环境和个人卫生，减少细菌传播。

合理接种疫苗：适时接种流感疫苗、肺炎疫苗等，可以有效预防特定细菌感染，减少抗生素的使用需求。

科学认知：提高对感染性疾病和抗生素的认知，不轻信偏方，不盲目使用抗生素。

总之，抗生素是人类对抗细菌感染的重要武器，但需要在医生的指导下正确使用。我们应当树立正确的用药观念，遵循医嘱，合理使用抗生素，共同维护一个更加健康、安全的生活环境。

(作者供职于河南省中牟县人民医院药剂科)

卵巢癌的正确护理

□范颖颖

卵巢癌作为女性生殖系统常见的恶性肿瘤之一，其发病率虽然低于宫颈癌和子宫内膜癌，但死亡率却高居妇科癌症首位，严重威胁着女性的健康。科学的护理对于提高卵巢癌患者的生活质量、延长生存期具有重要意义。

精神护理

1. 保持乐观的心态

精神护理是卵巢癌护理中不可忽视的一环。保持积极乐观的心态，有助于调节内分泌，增强身体免疫力，从而提高治疗效果。卵巢癌患者应积极面对疾病，树立战胜疾病的信心，与医生保持良好的沟通，积极配合治疗。

2. 心理支持

患者家属和医护人员应给予卵巢癌患者充分的心理支持。医护人员应耐心解答患者的疑问，介绍病情和治疗进展，增强患者的治疗信心，同时鼓励患者积极参与护理活动，加强家庭成员之间的互动，共同应对疾病带来的挑战。

饮食护理

1. 营养均衡

卵巢癌患者的饮食调理至关重要。手术治疗后，患者常出现气血两虚、脾胃不振等症状，因此需要适当补充营养和热量。建议多

摄入高蛋白、高维生素的食物，如瘦肉、鱼类、豆制品、新鲜的蔬菜和水果等。同时，应注意少食多餐，避免暴饮暴食，以减轻胃肠道负担。

2. 调理脾胃

在饮食调理中，卵巢癌患者还应注意调理脾胃功能，促进食物的消化吸收。卵巢癌患者可适量食用具有健脾开胃作用的食物，如山楂、山药等，同时避免食用辛辣、油腻、生冷等刺激性食物，以免损伤脾胃功能。

生活护理

1. 规律作息

卵巢癌患者应保持规律的作息习惯，保证充足的睡眠，避免熬夜、过度劳累等，以免影响身体健康。同时注意随天气变化增减衣物，避免感冒等感染性疾病的发生。

2. 适当运动

适当运动有助于增强体质，提高身体免疫力。卵巢癌患者可根据自身情况选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、打太极拳等。要注意避免剧烈运动和过度劳累，以免对身体造成不良影响。

性生活管理

在卵巢癌的治疗过程中，性生

活的管理也尤为重要。化疗期间及手术后一段时间内，卵巢癌患者应避免性生活，待身体基本恢复后方可开始。晚期患者应尽量避免性生活，以减少身体负担和发生感染的风险。

定期随访与复查

1. 定期随访

卵巢癌患者要定期到医院进行随访和复查，以监测病情变化及治疗效果。随访内容包括体格检查、肿瘤标志物检测、影像学检查等。通过定期随访可以及时发现复发或转移迹象，并采取相应的治疗措施。

2. 预防复发

由于卵巢癌的复发率较高，患者在治疗过程中及康复期间应注意预防复发。患者可通过保持良好的生活习惯、避免接触致癌因素等，来减少疾病复发的风险。

卵巢癌的护理是一个综合性的过程，需要患者及其家属和医护人员的共同努力。通过科学的精神护理、饮食调理、生活护理等措施，可以有效提高卵巢癌患者的生活质量，并延长生存期。

(作者供职于河南省正阳县人民医院)

高血压的预防与控制

□洪晋

高血压是一种常见的慢性疾病，其主要特征是动脉血压持续升高。血压是血液在血管内流动时对血管壁产生的压力，而高血压则是指这种压力持续高于正常水平。高血压是心脑血管疾病的重要危险因素。若高血压长期不控制，可导致心脏、大脑、肾脏等器官损害，增加心脑血管事件发生的风险。

高血压通常怎么区分等级

高血压分级：根据诊室血压升高水平，高血压可分为1级高血压、2级高血压和3级高血压。1级高血压(轻度)：收缩压140毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)~159毫米汞柱和/或舒张压90毫米汞柱~99毫米汞柱。2级高血压(中度)：收缩压160毫米汞柱~179毫米汞柱和/或舒张压100毫米汞柱~109毫米汞柱。3级高血压(重度)：收缩压≥180毫米汞柱和/或舒张压≥110毫米汞柱。血压水平120毫米汞柱~139毫米汞柱/80毫米汞柱~89毫米汞柱被定义为正常高值血压。此类人群应引起重视，积极进行生活方式干预。

高血压的病因有哪些

高血压的病因有很多种，主要包括遗传因素和环境因素。常见的病因有以下几种：

- 随着年龄的增长，血管逐渐失去弹性，血压自然上升。
- 体重增加会增加心脏负担，导致血压升高。
- 高盐饮食、过量饮酒、吸烟等不健康的生活方式也会导致血压升高。
- 缺乏体力活动会导致心血管功能下降，血压升高。
- 长期精神紧张和压力过大也可导致血压升高。
- 肾病、甲状腺功能亢进症等也可能导致高血压。

高血压的症状有哪些

高血压在早期往往没有明显症状，因此被称为“无声的杀手”。随着病情的发展，患者可能出现头痛、头晕、心悸、胸闷等症状。头痛经常为后枕部和太阳穴部位的疼痛。除此之外，患者还会感觉头部沉重、眩晕、心跳加快或不规律、胸部疼痛、突然的视力下降等。

高血压的诊断标准是什么

高血压的诊断主要依靠血压测量，是在未使用降压药物的情况下，诊室血压≥140毫米汞柱/90毫米汞柱。通常需要在不同时间、不同场合测量血压，至少3次非同日血压测量值均达到高血压标准，才能被确诊为高血压。此外，医生还可以通过血液检查、心电图检查等，评估高血压对心脏和血管的影响。

如何治疗和远离高血压

高血压的治疗目标是降低血压，将血压控制在正常水平，减少心脑血管事件发生的风险。其治疗方法包括生活方式改变和药物治疗。生活方式改变包括低盐饮食、控制体重、适量运动、戒烟限酒等。高血压的治疗药物包括利尿剂、β受体阻滞剂、钙通道阻滞剂等。

预防高血压的关键在于保持健康的生活方式，包括低盐、低脂、高纤维饮食，每周至少进行150分钟的中等强度运动，保持正常的体重指数(BMI)、不吸烟、不过量饮酒等。此外，患者可使用血压计定期监测血压。

(作者供职于河南省郑州大学第一附属医院内科)