



随着生活物质条件日益提高,食物品种丰富、应酬多、出行又多以车代步,脂肪肝尤为多见。其中,非酒精性脂肪肝是我国最常见的慢性肝病之一,包括单纯性脂肪肝以及由其演变的脂肪性肝炎、脂肪性肝硬化以及肝硬化,临床上有乏力、上腹部不适、肝区隐痛等非特异性症状,实验室检查转氨酶升高通常以ALT升高为主。所以,当你的体检报告中转氨酶升高,B超显示脂肪肝或有血脂异常,就要引起重视了。市中心医院(铁路医院)消化内科专家胡家华说,除了药物治疗外,研究表明生活方式调整可让25%的患者告别非酒精性脂肪肝。

得了脂肪肝:如何正确管住嘴,迈开腿?

——访市中心医院(铁路医院)消化内科专家胡家华

□本报记者 王莹莹 通讯员 薛银华

本报记者:什么是脂肪肝?有什么危害?

胡家华:脂肪性肝病是以肝细胞脂肪过度堆积和脂肪变性为特征的临床病理综合征。临床上根据是否长期过量饮酒分为非酒精性脂肪性肝病和酒精性脂肪性肝病。

非酒精性脂肪肝(NAFLD)也就是我们俗称的脂肪肝,NAFLD是一种全球流行的非传染性肝病,是经济发达国家的首要肝病,我国的NAFLD亦在逐年增多,并且NAFLD危害极大,可进展成肝硬化、肝癌。

本报记者:脂肪肝有哪些表现?

胡家华:脂肪肝的临床表现多样,轻度脂肪肝多无临床症状。仅有疲乏感,而多数脂肪性肝病者较胖。脂肪肝病人多于体检时偶然发现。中、重度脂肪肝有类似慢性肝炎的表现,可有食欲不振、疲倦乏力、恶心、呕吐、肝区或右上腹隐痛等。肝脏轻度肿大可有触痛,质地稍韧,边缘钝,表面光滑,少数病人可有脾肿大和肝掌。

本报记者:如何预防脂肪肝?

胡家华:过多热量的摄入会导致体重增加,非酒精性脂肪性肝病与肥胖密切相关,它随着体重指数(BMI)及腹围的增长而增加。控制体

重是治疗脂肪肝的最有效最明确的方法。

肥胖性脂肪肝患者随着体重减轻(半年内下降10%),血清转氨酶多能恢复正常且肝脂肪变也能逆转。部分患者肝内炎症和纤维化改善。对于肥胖患者,减肥是单纯性脂肪肝唯一有效的治疗选择,并且是针对非酒精性脂肪性肝炎的药物治疗起效的前提条件,也可防止肝移植术后脂肪肝的复发。此外,减肥还可改善胰岛素抵抗,降低血脂、血糖及血压,减少心脑血管事件的发生。

本报记者:饮食方面需要注意什么?

胡家华:饮食治疗原则:采用合适的烹饪方法,如蒸、煮、炖、烩,将油煎、炸、

1.合理控制热能:一般成年肥胖患者,每月减重0.5~1kg,每天应消耗热量125~250kcal;中度肥胖患者每月减重0.5~1.0kg,每天应消耗热量550~1100kcal。

2.限制脂肪:脂肪过多可使热能摄入过多,但脂肪过多易饥饿,以25%~30%为宜。胆固醇<300mg/dl(50克鸡蛋含234mg胆固醇)。

3.限制糖类:饱腹感低,可增加进食,单糖摄入后易以脂肪形式沉积,所以如蔗糖、麦芽糖、果糖及蜜饯、甜点应尽量少吃或不吃。糖类供能占全天总热量40%~



胡家华为患者问诊

55%为宜,但食物纤维应>12g/d。

4.足够的维生素和矿物质。

5.限制食盐及嘌呤:食盐可增进食欲,增加饮水,3~6g/d;嘌呤可增加食欲,但过量可加重肝肾负担,故应限制肝、肾等食物的摄入量。

本报记者:如何正确运动?

胡家华:加强运动,且循序渐进。

运动对能量代谢的影响:

1.增加基础代谢率:运动引起的内分泌的变化及体温升高导致运动后基础代谢率比不运动时增加8%~10%;

2.对热能消耗的影响;

3.对身体成分的影响:

长期规律运动使人体肌肉体

重成分增加。

运动对脂类代谢的影响:

1.运动使一些人脂活性升高,脂肪分解加速。

2.使脂肪组织中游离脂肪酸动员并在肌肉中氧化利用并清除。

3.持续运动1小时后血浆中甘油三酯在24小时内显著下降,且与运动强度及持续时间有关。

4.高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)在耐力型运动员体内明显高于常人。

运动的方式:

有氧运动应作为减重的首选运动方式。有氧运动指人体运动时氧供充足,够运动时消耗所需的运动方式,通常是运动时心率达到最大心率的60%~70%(最大心率=220-年龄)。常用有氧运动类型包括慢跑、快走、骑车、打球、跳舞、跳绳、游泳、做操、爬山、瑜伽、太极拳等。

运动持续时间及频率应保证有恒、有序、有度。例如步行可从5000岁日新增至7000~10000岁日。或遵循“1、3、5、7”原则,即每日1次,每次30分钟以上,每周5日,每次运动时脉搏与年龄之和为170。每次运动时间一般为准备活动5分钟,运动训练至靶心率后的时间应超过20分钟,最后是整理活动5~10分钟。

运动实施的时间:

一般1~2小时的运动最为有效。

相同的运动项目及强度在下午和晚上进行较上午多14%。

应避开饭后及睡前运动,以免影响身体节奏。

糖尿病患者应在饭后1小时左右运动。

运动时的注意事项:

1.运动前应做全面体

检,注意询问病史及运动史,社会环境条件等,心电图、血压、血糖、血脂、心肺功能、肝肾功能等检查;

2.自行运动前应准备医疗卡片,注明姓名、住址、电话、患病情况等,以备应急;

3.选择合适运动装备,减少对骨关节的损伤;

4.运动后待心率恢复后再行温水浴;

5.糖尿病患者应备饼干、糖果等,以免发生低血糖。

本报记者:除了生活方式的调整,脂肪肝患者还可以采取药物治疗吗?

胡家华:可以采取适当药物治疗。

当基础干预治疗6个月无效或生化检查仍异常者,或45岁以上伴有糖尿病者,可以进行药物治疗,主要有调脂药(最常见为他汀类药物)、肝细胞保护药(多烯磷脂酰胆碱)等。

非酒精性脂肪性肝病可使50岁以上患者寿命缩短4年,50岁以下者则为10年,14年前瞻性研究显示非酒精性脂肪性肝病患者心血管病死亡率达是一般人群的12.6倍。所以,赶紧管住嘴,迈开腿,告别脂肪肝,让自己有健康的身体面对美好生活。

发热咽痛是心肌炎早期症状 预防心肌炎需要适当休息

其实人体的器官都是比较重要的,没有了它们的存在,人将无法存活在这个世界上。每个器官都有每个器官的作用,而心脏,对于每个人来说都是不可缺少的身体器官,没有了它的跳动,后果可想而知。日常生活中,大家一定要小心保护它,然而有一种心脏疾病却在危害着很多人,这就是心肌炎。它虽然发生于各个年龄段的人,可是以青壮年比较多,而以下这几种症状说明心肌炎已找上你。

心肌炎早期症状

心肌炎可发生于各年龄的人群,以青壮年发病较多。对于感染性原因引起的心肌炎,常先有原发感染的表现,如病毒性者常有发热、咽痛、咳嗽、

呕吐、腹泻、肌肉酸痛等,大多在病毒感染1~3周后出现心肌炎的症状。

不论心肌炎的病因,心肌炎的临床症状与心肌损害的特点有关,如以心律失常为主要表现者可出现心悸、严重者可有黑蒙和晕厥。

以心力衰竭为主要表现者可出现心力衰竭的各种症状如呼吸困难等;严重者发生心源性休克而出现休克的相关表现。若炎症累及心包膜及胸膜时,可出现胸闷、胸痛症状;

有些患者亦可有类似心绞痛的表现。常见体征:窦性心动过速与体温不平行,也可有窦性心动过缓及各种心律失常,心界扩大者占1/3~1/2,见于重症心肌炎。

3.颈肌、咽喉肌无力,抬头困难,声音嘶哑,吞咽困难。呼吸肌无力致呼吸困难,紫绀。

4.肌痛,颈前、上臂、前臂、大腿、小腿多见。

5.肌肉酸痛,肢体末端多见。

6.皮肤损害,如头面部浮肿性红斑疹等。

7.心肌炎症状还包括少数患者有发热、关节痛等。

心肌炎的6个类型

心肌炎患者,轻者可完全无症状,重者心力衰竭或猝死。表现各异。根据临床表现可分为六个类型:

1.无症状型:感染后1~4周心电图出现S-T改变,无症状。

2.心律失常型:表现各种类型的心律失常,心性期前收缩最多见。

3.心力衰竭型:出现心力衰竭的症状及体征。

4.心肌坏死型:临床表现类似心肌梗塞。

5.心脏增大型:心脏扩大,二尖瓣及三尖瓣区收缩期杂音。

6.猝死型:无先兆,突然死亡。

如何预防心肌炎

1.预防感染

心肌炎的产生大多数情况下都是有病毒的感染所导致的,所以最关键的就是要防止病毒的侵入,特别是注意呼吸道和肠道的感染。若患者平时容易感冒,要避免疲劳过度加强营养,选择一些适当的运动增强身体的免疫力。

2.适当休息

对于急性的心肌炎患者来说充足的休息是非常重要的,休息的时间要根据患者的不同病情来考虑。一般都是直到症状消失心电恢复正常,心肌炎后遗症者,可尽量与正常人一样的生活工作,但不宜长时间看书、工作甚至熬夜。

3.饮食调整

心肌炎患者的饮食要注意蛋白和维生索的含量要高,多吃一些富含营养的水果和蔬菜。辛

辣的刺激食物要少吃。另外烟酒中的一些东西都会影响到心脏的正常功能。食疗上可服用菊花粥、人参粥等,可按医嘱服用生晒参、西洋参等,有利于心肌炎的恢复。

4.体育锻炼

患者在平时的恢复期时要注意根据自身的体力自己制定合适的锻炼,可以参加一些一般性的体育锻炼,如慢跑、跳舞等等,但是要量力而行,切勿对疾病的恢复有盲目的帮助。

5.配合治疗

患者要注意积极地配合一生的治疗,保持乐观的积极的心态,切记不可悲观消沉,患者还要按时服药,不可盲目的滥用药物,应



该遵照医嘱合理用药。

6.定期复查

心肌炎患者还要定期回医院复查,以便于对病情发展的掌握,方便以后的治疗。

总结:以上就是关于心肌炎的一些知识了,其实这种疾病一般都是由病毒的感染所导致的,特别是呼吸道和肠道的感染最多,因此最关键的就是要防止病毒的侵入,一定要在此病情上面得到缓解,一定要避免过度劳动,选择一些适当的运动来增强身体的免疫力。还要有充足的时间来休息,饮食方面要注意多摄取蛋白质以及维生素,还有营养较高的水果和蔬菜,辛辣刺激性的食物造成要避免。

7.配合治疗

患者要注意积极地配合一生的治疗,保持乐观的积极的心态,切记不可悲观消沉,患者还要按时服药,不可盲目的滥用药物,应

该遵照医嘱合理用药。

6.定期复查

心肌炎患者还要定期回医院复查,以便于对病情发展的掌握,方便以后的治疗。

总结:以上就是关于心肌炎的一些知识了,其实这种疾病一般都是由病毒的感染所导致的,特别是呼吸道和肠道的感染最多,因此最关键的就是要防止病毒的侵入,一定要在此病情上面得到缓解,一定要避免过度劳动,选择一些适当的运动来增强身体的免疫力。还要有充足的时间来休息,饮食方面要注意多摄取蛋白质以及维生素,还有营养较高的水果和蔬菜,辛辣刺激性的食物造成要避免。

7.配合治疗

患者要注意积极地配合一生的治疗,保持乐观的积极的心态,切记不可悲观消沉,患者还要按时服药,不可盲目的滥用药物,应