

患上脂肪肝 原因不只是胖

脂肪肝是一种常见的肝脏疾病,主要特征是肝细胞内积聚了过多的脂肪。人们普遍将脂肪肝与肥胖联系在一起,认为只有过重或肥胖的人才会患上脂肪肝。然而,现代研究已经发现,脂肪肝并不仅仅因为胖一点这么简单,还可能与其他因素有关。脂肪肝是指肝细胞内含有过多的脂肪,超过了正常范围。一般当脂肪占据肝脏重量的5%以上时,即被认为存在脂肪肝。根据肝脏中脂肪的堆积程度,可将脂肪肝分为轻度、中度和重度3个等级。脂肪肝的病因多种多样,主要包括以下几个方面:

※高脂饮食

长期摄入高脂、高热量食物,尤其是富含饱和脂肪和反式脂肪的食物,会增加脂肪在肝脏中的堆积。

※肥胖

超重和肥胖是脂肪肝的危险因素之一,过度脂肪堆积会导致肝脏无法正常代谢和分解脂肪。

※代谢综合征

代谢综合征是与胰岛素抵抗相关的症状和体征,包括肥胖、高血压、高血糖、高血脂等,这些都是导致脂肪肝的重要因素。

※酗酒

长期大量饮酒会导致严重的肝脏损害,包括酒精性脂肪肝。

※药物和化学物质

某些药物和化学物质,如某些抗生素、雌激素、皮质类固醇等,可能引发脂肪肝。

※遗传因素

个体遗传基因的变异,可能与脂肪代谢紊乱和脂肪肝的发生有关。

日常生活中,我们可以采取一些措施降低脂肪肝的发生风险,并保护肝脏健康。如:

※调节饮食

保持均衡营养的饮食,减少高脂肪、高热量食物的摄入,增加蔬果、全谷物、健康蛋白质的摄入。避免摄入过多的反式脂肪和饱和脂肪。

※控制体重

保持适当的体重,避免超重和肥胖。可通过适量运动、合理饮食帮助消耗脂肪、提高代谢率,进而控制体重。

※戒酒或限制饮酒量

戒酒或限制饮酒量对保护肝脏健康有重要意义,尤其是酒精性脂肪肝患者。

※管理慢性疾病

及时管理与脂肪肝相关的慢性疾病,如糖尿病、高血压等。定期进行体检和血液检查,以便及早发现和及时处理任何潜在的问题。

※合理用药

在使用药物时,要遵循医生的建议,避免滥用药物和长期使用可能对肝脏造成损害的的药物。

※控制环境因素

减少接触有毒化学物质和污染物,保持室内空气清洁。

※积极管理压力

长期过度的压力可能对肝脏产生不良影响,因此要积极采取应对压力的措施,如运动、放松训练、社交活动等。
(据《大河健康报》)

本版组稿 郑伟元



方便就医

2023年上半年,我国基本公共卫生服务已为8988万名65岁及以上的老年人提供健康管理服务;全国69.3%的二级及以上公立综合性医院设有老年医学科;共有约7000家资质齐备的医养结合机构……老年人的就医养老,是家事也是国事。面对超2.8亿名60岁及以上老年人,社会各方将奋力书写民生答卷。
新华社发 王鹏 作

睡前狂刷手机 生物钟易出问题

这些年,熬夜似乎成了一些人的家常便饭。近段时间以来,“熬夜刷手机可能会加剧皮肤衰老”这一话题引发大众关注。为什么很多人热衷熬夜刷手机?失眠与心理因素有关吗?对此,记者采访业内人士了解到,长期熬夜存在不少危害,要想获得良好的睡眠,需要有意识地培养一些有利于睡眠的习惯。

睡前刷手机影响睡眠质量吗

日常生活中,“低头族”并不鲜见。记者在随机采访中了解到,大家睡前刷手机的原因很多,业内人士主要列举了两类情况:

一类情况常见于中老年群体,他们吃过晚饭后早早休息,在手机上看短视频或小说,被动接收信息,到该睡觉时,大脑活动开始活跃,容易出现睡眠问题。

另一类人则是白天忙碌,觉得只有晚上的时间才是真正属于自己的,得充分利用起来,所以即使很困、

时间已经很晚,却随性地疯狂刷手机,自然而然容易出现睡眠问题。

无论哪一种情况,睡前刷手机都会干扰人的大脑功能而导致失眠。长期睡前使用手机,容易形成不健康的生物钟,失眠问题更难解决。

睡眠质量与饮食、年龄等因素也有关。

疾病因素如心血管系统、神经系统存在问题,环境因素如噪声太大等,都会导致睡眠质量不好。

如何获得良好睡眠

要想获得良好的睡眠,需要有意识地培养一些有利于睡眠的习惯。每天保持规律、适度的运动有助于睡眠,但要避免在睡前(一般指睡前2小时内)进行剧烈运动,否则由于身体兴奋或肌肉酸痛,反而可能影响睡眠。

不在傍晚以后大量饮酒、咖啡、可乐、茶,不在睡前大吃大喝,太饱或太饿上床睡觉都不是好的选择。睡前半小时最好不要使用手机,不做需要高度投入精神的事情。

睡前做正念冥想,把注意力专注于与睡眠无关的对象上,可以看着天花板,也可以专注于呼吸等。第二

天准时起床。此外,减少醒后的卧床时间,养成良好的生活习惯;晚上11点前最好能够入睡;有睡眠问题及时就医,不要随意吃药或者保健品,要在医生指导下用药。

早前发布的《中国睡眠研究报告2023》显示,2022年,受访者每晚的平均睡眠时长为7.4小时,近半数受访者每晚的平均睡眠时长不足8小时。睡眠时间因人而异,一般建议6小时~9小时,每个人的生活方式、工作压力、健康状况等因素不同,导致睡眠需求不同,建议时间只是一种参考。

(据《大众健康报》)