

营养加运动 远离脂肪肝

案例直击

80后晓晨是某报社的美编,貌似很“健康”,但前段时间新出的体检报告上“中度脂肪肝”的诊断让她慌了神。“我这么瘦,这么年轻,怎么就得了脂肪肝!这脂肪肝会演变成肝硬化吗?”不安的晓晨上网搜索后才发现,容易导致脂肪肝的几点原因,她已经占了一大半,熬夜工作、不爱运动、不良饮食习惯,尤其爱吃甜食……如今脂肪肝的发病人群逐渐低龄化,如何才能摆脱脂肪肝?我们听听专家的建议吧。

脂肪肝

不只是肝脏多点脂肪

形成:肝细胞中脂肪异常堆积

顾名思义,脂肪肝是指脂肪在肝细胞中异常堆积形成的一种疾病,是由于多种原因造成肝脏脂肪代谢障碍,致使脂类物质的动态调节平衡失调。脂肪异常堆积在肝脏组织细胞内,形成了大大小小的脂肪滴,使肝脏肿大并呈现出黄色。

现状:发病率逐年攀升

脂肪肝在人群中的发生率不断提高。近年的流行病学调查显示,美国成人的脂肪肝患病率已高达34%,75%的肥胖者出现脂肪肝,2型糖尿病患者中的患病比例也高达34%至74%。另有数据显示,近年体重正常儿童的脂肪肝发生率已经由10年前的2.6%增长到5%,肥胖儿童以及2型糖尿病患者中发生率已高达38%和48%。



危害:可引发各种慢性甚至严重疾病

脂肪肝对人体的影响绝不仅仅是“肝脏多了些脂肪”那么简单。患上轻度脂肪肝后,如果不注意生活方式的调控和治疗,对它“听之任之”,那么轻度脂肪肝可逐渐发展为中、重度脂肪肝,患者有可能进一步出现脂肪性肝炎、肝硬化等严重疾病。而危害还不仅仅如此,越来越多的学者认为,脂肪肝与肥胖、代谢综合征、2型糖尿病以及动脉粥样硬化等慢性疾病有着千丝万缕的联系。

预防脂肪肝

你需要营养加运动

营养:低脂低碳水化合物膳食

人体临床试验显示,相对于健康

人,脂肪肝患者的膳食总能量和饱和脂肪的摄入量更高,而多不饱和脂肪、膳食纤维,以及抗氧化维生素,如维生素C、维生素E等的摄入量较低。所以,无论是为了预防或治疗脂肪肝,都必须在合理安排饮食上下功夫。在控制总能量摄入的基础上,合理调整营养素的配比,增加维生素、微量元素、膳食纤维的摄入,通过降低体重,进而减少脂肪肝的发生。

有研究报道,低脂膳食可以减少肝脏内脂肪的含量,并且可以改善人体对胰岛素的敏感性,还有助于肥胖的脂肪性肝炎患者改善肝脏的受损情况。膳食中的碳水化合物对于脂肪肝也存在影响。低碳水化合物膳食有助于减轻体重,改善血脂水平,并改善肝脏的炎症情况。

一项针对健康男性的研究显示,

高果糖膳食使肝脏脂肪合成增长了6倍,对胰岛素的敏感性下降,而且血脂水平出现异常。有趣的是,补充鱼油有助于改善血脂紊乱的情况,并使脂肪合成出现下降的趋势。

膳食里的不同营养物质也与脂肪肝的发生发展息息相关。氧化应激是单纯性脂肪肝发生并发展成为脂肪性肝炎的关键环节,抗氧化维生素有助于人体抵御氧化损伤并减轻炎症,因此可以发挥保护肝脏的有益作用。补充抗氧化维生素对预防和治疗脂肪性肝炎以及肝纤维化尤为重要。

运动:有氧运动有助于预防和控制脂肪肝

人体的有氧运动能力是反映人体中脂肪氧化燃烧能力的一个关键指标。许多研究显示,有规律地进行运动的人患脂肪肝的概率比较低,而且如果是进行有氧运动,预防和控制脂肪肝的效果会更明显。

运动需要循序渐进,更需要坚持。即便运动没有达到“立竿见影”的效果,让你马上减轻体重,“消灭”脂肪肝,也要坚持下去。因为研究显示,即使运动的强度尚不足以使体重减轻,但是也可以对肝脏脂肪产生影响。在一项长达12年的大型追踪研究中,研究人员发现,有氧运动有助于降低死亡风险,其机制在一定程度上与减少肝脏中的脂肪含量有关。

■答疑解惑

现代脂肪肝的患病人群日趋年轻化,年轻人如何预防脂肪肝?

1.控制热量摄入,减少糖类和甜

食。过多的糖类可转变为脂肪,导致肥胖,促进脂肪肝的形成。

2.一日三餐要规律,避免暴饮暴食,少吃快餐、零食和夜宵,保持健康的饮食习惯。

3.少饮酒,不熬夜。过量的饮酒会引起脂质代谢异常,容易形成酒精肝。

4.坚持适当有氧运动。

5.肥胖者适当减肥有助于降低患病几率,但减重速度不宜过快,最好控制在每周减0.5至1.5千克,避免减重过快对身体造成潜在负面影响。

为什么瘦人也得脂肪肝?

脂肪肝是由各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多而造成的疾病,很多疾病都能引起脂肪肝,如酒精性肝炎或糖尿病等,这几类患者中瘦人较多,还有一些较瘦的人是因遗传因素造成高脂血症和脂肪肝。因此,脂肪肝发病与多种疾病、饮食习惯、生活习惯和遗传等有关,瘦人同样有可能患上脂肪肝。

对于脂肪肝患者而言,为什么低糖饮食比低脂饮食更重要?

低脂饮食固然对减少脂肪肝的形成有益,但不能单纯低脂饮食;低糖(碳水化合物)饮食也很重要。因为碳水化合物进入人体后会迅速转化为血糖,血糖的升高能触发胰岛素分泌,把未燃烧的血糖转化为甘油三酯,将过量的碳水化合物在体内转化成脂肪储存,从而导致体重增加和脂肪堆积,影响脂肪肝患者的康复。

(张良如)

教师长期用嗓 当心声带息肉

“我们冯老师嗓子哑得说不出话来了,麻烦大夫您给看看。”近日,一群学生拉着一位中年教师来到医院,原来早上他们发现一向口齿清晰的老师却发不出声了,经过医生检查发现原来是声带息肉惹的祸。

近年来教师的“职业病”呈逐年增加趋势,在这些职业病中,声带息肉正以悄然无声的方式偷偷地侵蚀着老师们的健康。对此,有关专家提醒老师,当感到咽喉部有不适症状时,应尽快去医院检查。



声带息肉“偏爱”教师行业

据一家医院耳鼻喉科主任单春光介绍,声带息肉的发生多由于长期发声不当,或始于一次强烈发声之后,亦可继发于上呼吸道感染,感冒、急性慢性喉炎、鼻炎均可成为此病的诱因,吸烟可刺激声带,部分更年期妇女发生此症则与激素水平降低有关。轻者仅有轻微声音改变,重者嘶哑明显甚至发声困难。

据了解,声带息肉多为发声不当,过度发声所致,也为一次强烈发声之后所引起,本病多见于职业用声,过度用声的病人,如教师,销售

员、律师、司仪等在工作中用嗓频繁人士,也继发于上呼吸道感染。慢性喉炎的各种病因,均可引起声带息肉,特别是长期用声过度,用声不当,有着极其重要的激发因素,成人儿童均可患病。

发现红色病变最好及时手术

小小的声带息肉看似不起眼,可纵容其发展后果可不容乐观。有些教师自感咽部不适,有疼痛的感觉时,会自服一些口服含片、消炎药或饮用凉茶缓解症状,部分教师患上疾病时带病坚持工作,其实这些做法有很大的隐患。

(赵强)

喝啤酒当心损害心脏

在酒类饮料中,啤酒的酒精含量最少。但近年的医学研究发现,如果人们长期大量饮用啤酒,会对身体造成损害,也就是人们所说的“啤酒病”。如果对啤酒不加限制,累积的酒精就会损坏肝功能,增加心脏、肾脏的负担,造成心室体积扩大、心肌肥厚、心脏增大等病症,也就是俗称的“啤酒心”。一旦有“啤酒心”的改变,患者常常会出现心

动过速、呼吸困难等症状,由于心肌受损,心脏增大,而搏血量并不增大,于是机体器官、组织就会缺血、缺氧。

因此专家提醒,啤酒也是酒,只要是酒,过量饮用就必然会有危害,特别是广大“三高”——高血压、高血脂、高血糖的潜在心脏病患者,更应该多加注意。

(新华)

最伤牙齿的坏习惯

喝水少:多喝水有利身体健康,最好的饮水时间是在餐后,能冲掉食物残渣和细菌。

常喝碳酸饮料:碳酸饮料多呈酸性,能够直接腐蚀牙釉质,导致龋齿。

水果蔬菜吃得少:水果蔬菜中含有多种维生素,可防止牙龈出血和炎症。如果维生素缺乏,可能导致口腔疾病。

非进餐时间吃甜食:常吃

蛋糕、蛋挞或饼干,会造成肥胖、龋齿。甜食最好在正餐后吃。

咀嚼含蔗糖的口香糖:容易导致龋齿。相反,咀嚼无糖口香糖增加唾液的产生,可冲掉口腔里的食物残渣。

吃黏性大的食物:容易使细菌进入到口腔难以清洗的位置或使牙齿破裂。

(郑合)

经常咬紧牙关 颈肩也受累

办公室白领大都有肩膀酸痛、牙关。长时间保持紧咬牙关的状态,会令咬肌紧张,不仅会影响颞下颌关节部位的健康,还会带动颈部以及肩部、后背紧张起来,日积月累就易引起肩痛。因此,有这种习惯的人,在日常生活中要注意学会放松心情。

当聚精会神地做事或感受到心理压力时,人会无意识地咬紧

的毛病,一般认为是由于久坐不动、血液循环不畅所导致。但日本专家日前指出,长年不愈的肩痛可能另有原因。

当聚精会神地做事或感受到心理压力时,人会无意识地咬紧

(王静文)