

# 脂肪肝已成为我国第二大肝病

## 好吃的东西也可能是你的伤肝“毒药”

◆ 吴瑞莲



### 养肝别盲目跟风, 需因人而异

上海中医药大学附属龙华医院感染科副主任李莹指出, 养肝也得辨证施治, 因人而异。比如那些爱发脾气生闷气的人, 容易肝气郁结。李莹表示, 针对这一人群, 疏肝才能解郁。而春天那些新鲜上市的绿叶蔬菜恰好正对肝气郁结者的胃口, 韭菜、韭黄等时鲜菜有利于肝气升发舒畅。佛手、空心菜、萝卜等理气食物也是不错的选择。

另外, 脸色过白是血虚的表现。因为肝藏血, 而女性由于有生理期, 对养血的需求也更急迫。李莹介绍, 大枣有补中益气、养血安神的效果, 当归也有补血活血的效果, 将二者配伍煎茶喝, 可起到补血养血的功效。

如果常觉口干、口苦, 口气较重, 喉咙口有痰, 舌苔厚腻发黄, 可能是湿热痰湿的症状。中医有湿困脾胃之说, 湿热痰湿体质常会加重肝的工作负担, 进而令肝脏受累。李莹建议, 对他们既不能吃大热之物, 例如韭菜、羊肉、狗肉, 也要少吃高蛋白的食物, 如带鱼、鳗鱼、黄鳝。

据了解, 当肝有“麻烦”时, 还会出现阴虚的表现, 如舌红口干目涩, 手心脚心发热, 常感心烦……“给这类人吃清火药, 只会让情况越变越糟, 他们需要的是滋阴养肝。”李莹说道, 对他们来说不仅是清火药, 甚至寒性的蔬菜如蓬蒿、马兰头等都得慎吃。建议平时可泡一些滋阴的茶饮, 如麦冬、枸杞泡茶, 或是用铁皮枫斗炖两个小时喝其汤水都是不错之选。

春季养生重在养肝, 许多人每到春天便买上大把的韭菜、韭黄, 回家包饺子、炒鸡蛋, 隔三岔五地换着花样吃, 这样真能补养肝阳吗? 日前, 在静安区南京西路街道社区学校举办的首期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”披露, 随着生活水平的提高, 脂肪肝的发病率逐年上升, 成为我国的第二大肝病。专家指出, 春季养肝需因人而异, 理气通气食物对肝气郁结者来说大有裨益, 但对气虚者来说, 只会加重气虚的症状, 成为伤肝“毒药”, 因此需分清自身体质才能找到最适合的养肝法。此外, 专家指出, 肥胖人群发生脂肪肝的几率相对较高, 但长期熬夜、用眼过度、营养不良也会引起脂肪肝。



新民健康周周讲活动现场听众反响热烈

### 瘦成“A4腰”未必躲得过脂肪肝

“A4腰”近来成为网友们热议的话题, 一时间, “晒腰”风潮强劲。上海交通大学医学院附属新华医院消化内科主任范建高教授表示, A4腰意味着苗条, 通常提示低体重或营养不良, 而热量-蛋白质缺乏性营养不良与肥胖症、糖尿病同为脂肪肝的原因。如果不及时纠正蛋白质和维生素营养缺乏, 营养不良性脂肪肝也可导致肝炎和肝硬化。

近年来, 脂肪肝等肝病的患病率明显提高并呈年轻化, 这与年轻人常熬夜有关系吗? “熬夜确实可以导致内分泌紊乱并可导致肝损害加重。”范教授指出, 生物钟对于人体健康包括肝脏健康很重要, 睡眠太少容易发胖和出现代谢紊乱及脂肪肝。

范教授介绍, 多数脂肪肝患者的病情并不严重且不影响平时的工作和生活, 因为没有症状、没有肝功能异常且没有肝硬化。如果

及时干预, 有效控制体重和减少饮酒, 则可完全逆转脂肪肝。一旦听之任之, 则5至10年内就可能发生糖尿病、高血压病、血脂紊乱等代谢性疾病, 10至15年内亦可发生冠心病和肝炎肝硬化。

### 春季护眼重视黑影、歪斜信号

据了解, 养肝可以明目, 相反, 用眼过度对肝也是一种伤害。所以, 专家建议, 低头族应适当让眼睛歇歇, 适时闭目养神也利于肝脏休养。

上海爱尔眼科医院青白眼底科王虹霞医师表示, 近年来, 随着科技智能步入每家每户, 人们普遍出现用眼过度的情况, 这除了在一定程度上会对肝脏造成损害外, 尤其对于中老年人群来说, 各种眼底疾病也将更加容易悄然找上门。

王虹霞进一步解释说, 例如糖尿病性视网膜病变和黄斑变性就是两种视野容易出现

异常的眼底疾病。她介绍, 糖尿病性视网膜病变的早期, 患者眼前会出现飞蚊、黑影甚至是黑色蜘蛛网这样的视觉现象。湿性黄斑变性的患者看东西时也会出现眼前事物歪歪扭扭, 扭曲、视野缺损的现象。王医师提醒, 一旦发现此类眼疾发出的“求救”信号, 切不可掉以轻心, 应及时通过专业检测了解眼底病变情况, 守护眼健康, 满园春色才会清晰而明亮。

下周四, 第二期新民健康周周讲将聚焦“肿瘤的十大防线”, 更多资讯赶快添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号, 或拨打新民健康会员服务电话021-80261680(10:00-17:00)抢号报名吧!



# 行动迟缓, 爸妈是真的老了吗?

## ——关注父母, 让他们远离帕金森病

◆ 叶雪菲

### 父母行动缓慢, 小心帕金森病“来袭”

一提起帕金森病, 许多人的印象往往就是手抖, 但帕金森病的“早期信号”远不仅如此。郭辉教授介绍, 虽然帕金森病的起病缓慢, 最初的症状往往不被人所注意, 但其实一些身体发出的信号就已经预示着疾病的“开始”。

国际运动障碍协会发布的《帕金森病临床诊断标准》, 将行动迟缓列为确诊帕金森病的主要支持标准之一。因为多数帕金森病患者都存在行动迟缓, 行动迟缓成为帕金森病早期典型表现, 并且出现在手抖等帕金森病运动症状之前2至3年。新标准还强调了睡眠行为异常、便秘、抑郁等非运动症状比帕金森病典型运动症状如手抖、行动迟缓等更早发生。为此, 郭辉教授建议, 如果50岁之前尤其是男性出现持续的嗅觉减退、睡眠行为异常(熟睡后拳打脚踢)、便秘、抑郁等情况则可视作帕金森病高危人群, 应密切注意自己是否有运动迟缓、迈不开脚步、手抖等情况, 一旦发现要尽早就医。帕金森病早期获得药物干预, 可极大地延缓疾病发展, 避免生活不自理。

### 帕金森病患者身体持续消瘦怎么办?

对于帕金森病患者, 除了肢体的震颤、僵直、运动减少、走路不稳

春天来了, 年轻人经常会鼓励自己的父母出去散步或者春游, 但经常发现他/她行动开始变慢, 就会在心里想:“爸妈真的老了……”

行动迟缓, 爸妈是真的老了吗?

今年4月11日是第20个世界帕金森病日, 据了解, 帕金森病已成为继心脑血管

疾病之后威胁中老年人健康的“第三杀手”。对此, 郭辉教授解释, 由于帕金森病是一种神经变性疾病, 多发于老年人群, 在65岁以上老年人群中的发病率大约1%, 而且行动迟缓、肢体颤抖是最常见的始发症状, 因此对行动迟缓和肢体颤抖的老年人, 要高度关注, 避免延误帕金森病的治疗。

等主要症状外, 到了中晚期会出现身体消瘦。主要是由于疾病本身的消耗较大, 加上出现如吞咽困难等现象使正常的饮食受到影响。对此, 郭辉教授建议, 可尽量保证患者在轻松的环境和气氛中进餐。还可根据患者喜好播放轻音乐, 以促进其食欲。帕金森病患者可多摄入谷类、新鲜蔬菜等, 将富含膳食纤维和维生素等营养的食物搭配食用。另外, 高蛋白食物可安排在晚上食用。对于吞咽有困难的患者, 可将进餐时间安排在药效起效后, 也可少食多餐, 严重者可采用流食形式进食, 以保证身体能量的供需量。郭辉教授提醒, 吞咽困难的患者还可适当锻炼吞咽功能, 如做吞咽口水动作等, 以恢复吞咽功能。

### 六大妙招缓解帕金森病症功能障碍

日常生活中, 哪些方法可以有效缓解由于帕金森病症而造成的功能障碍呢? 郭辉介绍, 首先应进行科

学地治疗, 帕金森病的治疗分为药物治疗, 手术治疗, 康复治疗。

第二, 放松锻炼和关节运动范围训练。郭辉教授提醒, 训练时应注意每个关节的活动都要到位, 但也要避免过度牵拉引起疼痛, 否则会产生反射性肌肉收缩, 还会拉伤组织, 形成疤痕, 造成关节粘连使活动范围缩小。另外, 还要注意骨质疏松的可能, 避免活动造成的骨折。对于已出现关节挛缩的患者要循序渐进, 避免肌肉拉伤。

第三, 平衡训练。由于帕金森病患者的姿势反射障碍, 行走时快步前冲, 遇障碍物或突然止步时容易跌倒, 因此在训练中强调姿势反射、平衡、运动转移和旋转运动的训练。开始可以坐着锻炼, 逐步过渡到直立、无支持的体位。在训练中可以使用语言指令、音乐、拍手、镜子、地上作记号等手段辅助进行有节奏且相互交替的运动。

第四, 步态训练。帕金森病患者明显的步态障碍表现为小碎步前

冲, 转弯困难。步行锻炼时, 要求两眼向前看, 身体要站直, 两上肢的协调摆动和下肢起步要合拍, 第一步要大, 如果第一步小很容易出现慌张步态, 一旦出现立即停止行走, 然后重新开始。

第五, 选择有针对性的理疗。如果帕金森病患者产生面肌和颈部肌肉僵硬的现象, 可前往大型正规医院寻求专业康复医生的帮助。

最后, 郭辉教授还特别强调, 经过手术治疗的病人应注意以下几点:

1. 不能症状好了就“好了伤疤忘了痛”, 如果症状有反复, 要及时复查;
2. 要定期和医生联系确定对参数的调节;
3. 手术后积极体力锻炼。郭辉教授指出, 帕金森病患者患病后耐力会出现不同程度的降低, 从而影响运动。手术后症状改善了, 要积极地有规律地进行步行、自行车、游泳或其他全身锻炼形式, 以延缓病情发展, 提高生活质量。

### 专家简介



郭辉 医学博士后、主任医师、教授

2015年上海市“十佳医生”提名奖获得者, 上海德济医院帕金森病首席专家、功能神经外科主任。

国家自然科学基金委评审委员、中国抗癫痫协会理事、中华医学会疼痛学会委员、美国神经外科医师协会会员、上海市回国留学专家联合会医务分会副秘书长。