

长期熬夜上夜班 肝脏受累伤不起

去年底,国际肿瘤学顶尖期刊《Cancer Cell》发表的一项研究结果显示:长期夜班导致个体昼夜节律调节功能障碍与肝脏疾病,特别是与代谢性肝病有着很大联系,不可避免地影响着这部分人群的身体健康。

近日,网评“上海十大最辛苦行业”出炉,“辛苦”大多与加班加点不无关系。

因此,必须采取有效的干预措施来最大程度地减少由工作性质所带来的不良后果。

随着职场竞争的日趋激烈以及某些特殊的工作性质(医务人员、警务人员、媒体记者等),长期夜班或熬夜加班可直接导致这部分人群自身的生物钟节律紊乱、睡眠质量下降、工作精力不足、加快衰老速度,从而引发多种社会、心理和生理问题,例如:精神压力大、负面情绪较多、工作和生活的满意度降低。

2016年底,国际肿瘤学顶尖期刊《Cancer Cell》(影响因子23.2分)发表了美国学者Kettner等人关于昼夜节律与肝脏代谢、肝癌发生的相关研究成果,该论述还同期配发了专家述评。研究者通过一系列实验发现,长期昼夜节律紊乱可导致非酒精性脂肪性肝病(NAFD)发生,进而引发肝癌。昼夜节律调节功能障碍可促使全基因组层面上的失调及代谢紊乱,引发交感神经系统功能障碍和胆汁淤积,从而激活核受体结构雄烷受体(CAR)。CAR驱动NAFLD发展至非酒精性脂肪性肝炎(NASH)、肝纤维化、肝癌这一进程。

对策1:夜班后保障充分休息

论著给予我们的启示是,探讨并逐步建立一种科学合理的夜班制度显得尤为重要。建议在优化资源配置并提高工作效率的前提下,尽量避免不必要的重复性劳动的熬夜加班。在排班时建议尽可能减少夜班次数或采用快速轮班制度及相对固定的班次,尽量避免让个体长期从事固定夜班工作。严格安排每个夜班人员的工作时间长度,最大可能地降低其疲劳程度。每次夜班后应保证工作人员有一个相对较长的缓冲休息时间(2天),以便其恢复正常的作息。

对策2:三餐定时定量禁烟酒

近年来随着我国人民生活方式及饮食习



惯的改变,非酒精性脂肪性肝病的发病率正逐年升高,在世界范围内已成为慢性肝病最常见的病因之一。强调综合治疗,患者须改变生活方式、节食、运动、禁酒和戒烟,以及控制原发疾病(如高血压、糖尿病和高脂血症)。对充分的生活方式治疗后仍不足以恢复正常或合并心血管疾病的高危人群,则需要采用药物进行治疗,包括调脂、降压和改善胰岛素抵抗和控制血糖等。营养治疗应根据患者理想体重,给予适量热能,在控制总能量摄入的基础上,合理分配三大产能营养素比例,即碳水化合物、脂肪、蛋白质占总热能的百分比分别为45%~55%、25~30%、15~25%。适当补充维生素、矿物质及膳食纤维,改变不良饮食习惯。应实行有规律的一日三餐,避免暴饮暴食和夜宵,减少快餐和零食。饮食方式不规律,如经常不吃早餐,或三餐分配不均都可扰乱体内物质代谢。可适当增加饮食中蔬菜、水果、坚果和橄榄油的摄入量。食盐摄入过多可引起口渴和刺激食欲并增加体重。此外,饮茶具有减轻体重和降低体内脂肪储存、降低肝脏脂肪酸合成、抗氧化等多种功能,对缓解脂肪肝有辅助作用。

对策3:坚持有氧训练动起来

合理的运动有助于促进脂肪代谢。运动不足会加重脂肪肝的发展进程,严重者甚至影响肝功能;运动过度,轻则造成身体的疲劳感,重则可能加重病情,对进一步治疗不利。运动疗法有许多种类,其中比较适合于脂肪肝治疗的是有氧训练。由于每个人的生活方式、工作特点、自身基础条件以及当前肝功能的情况各不相同,因而运动方案也各有不同,运动处方必须体现个性化。对于中老年患者来说宜采取运动强度不大、心率变化较小的

运动,如步行、慢跑、游泳、骑自行车等;若是较年轻的脂肪肝患者,则可根据自身兴趣爱好进行运动强度和心率变化较大的活动,如舞蹈和球类运动等。每天的运动时间以晚餐后隔1小时进行为好。要消除多余脂肪,每次的有氧运动时间必须达半小时以上,在此之前常消耗的是糖而不是脂肪。运动频度取决于运动强度和每次运动持续的时间。根据需要进行和功能状态,每周3~7次。每日运动可产生较好的训练效应。切忌“三天打鱼,两天晒网”。运动方式除步行、慢跑外,应增加有兴趣的不同种类的活动,可以避免因重复活动乏味而中断运动。

对策4:患者和高危人群需用药

对于那些在治疗病因或去除诱发因素(如:控制血糖、酗酒者戒酒、肥胖者减肥等)、控制饮食、增加运动等基础治疗3~6月后仍改善不明显者,可在医生指导下进行调脂(如:他汀类药物、左旋卡尼汀)和减肥药物(奥利司他、西布曲明)的治疗。已存在肝功能明显损害的患者可进行保肝治疗(如:多烯磷脂酰胆碱、维生素E、熊去氧胆酸等),以减轻肝脏炎症坏死程度,避免肝硬化的发生。

肝病患者不宜进食高脂肪高胆固醇的食物,比如肥肉、动物内脏、蟹膏蟹黄、蛋黄等。忠告大家不要吃来路不明的补药、土方或者草药,因成分复杂,可能导致肝细胞损伤,严重者甚至可迅速进展至肝衰竭危及生命。适当补充高蛋白食物如鱼虾瘦肉以及新鲜水果蔬菜。多食用牛奶、酸奶以补充钙元素。已进展至肝硬化阶段的患者,饮食上请尽量少盐,同时避免进食坚硬、粗糙的食物。

王绮夏 马雄(上海交通大学医学院附属仁济医院消化内科、上海市消化疾病研究所)



知“心”话

近几年,心理问题包括焦虑和抑郁在媒体报道中频频出现,大家都很担心,感到问题很严重,但又分不清两者间的区别,而正确地区分和判断真的很重要。在此教你“三字诀”如何既快速又简单地区分焦虑和抑郁。

焦虑:高一生一前

抑郁:低一死一后

“高-生-前”,即是焦虑的核心表现。

高 焦虑的人能量高于常人,主要表现在“脑袋”和“身体”上。所谓“脑袋”,就是想法太多,脑子高速运转。担心身体出问题,害怕被笑话,恐惧某些场合,顾虑意外发生。所谓“身体”,就是功能亢奋,比如心跳快,血压高,手抖多汗,坐立不安。

生 焦虑的人求生欲望很强,其核心是“怕死”,比如关注身体不适,反复去医院检查,担心染病而反复洗手,担心意外而检查门窗。

前 焦虑是指“可怕的事情即将发生”,处于忧虑不安的状态。

明白了焦虑的“高-生-前”,与之相反,抑郁的核心表现就是“低-死-后”。

低 抑郁的人能量低于常人,同样也是表现在“脑袋”和“身体”上。“脑袋”能量低,是指脑子转得慢了,想法少了,不想说话了,没有兴趣了。而“身体”能量低,就是功能减退,活动减少,比如乏力,不想外出,吃不下,睡不着。

死 抑郁的人有可能自杀,这是大家都知晓的,也是临床医生高度警觉的,如果觉得活着没意思,不如死了算了,甚至考虑到自杀方式了,就必须要尽快到医院看医生。

后 抑郁则是源于事后丧失,比如失恋,失学,丧偶,退休容易导致抑郁。

焦虑和抑郁都是正常人的正常情绪。避免焦虑和抑郁情绪加重为焦虑和抑郁障碍的最好办法是适时地宣泄情绪,比如多交朋友,适当倾诉,培养兴趣爱好,遇到问题时学会用积极的方式处理。有句话说得好:“真正伤害你的,往往不是事情本身,而是你对事情的看法。”当然焦虑和抑郁超过了一定的程度,影响了正常生活、工作、学习时,必须重视起来。上述提到的各种焦虑和抑郁,只要到医院心理科正规治疗绝大多数都是可以痊愈的。

骆艳丽(上海交通大学医学院附属仁济医院心理医学科主任)



立春饮食 低盐少酸多甘

转眼已过立春节气,“立春”之后进补量应逐渐减少,以适应春季舒畅、升发、条达的季节特点。同时应减少食盐的摄入量,因咸味入肾,摄盐过量易伤肾气,不利于保养阳气。

《内经》云:“春夏养阳,秋冬养阴”,孙思邈在《千金方》中指出春天饮食应“省酸增甘,以养脾气”,就是说春季应少吃酸味食物,多吃甘淡、性温、微辛食物。因酸味入肝,具有收敛之性,不利于阳气的生发和肝气的疏泄。甘味之品可补益脾气,避免肝旺克脾。故应多食如葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等辛甘发散之物。

在五色中,青色主肝,应多食菠菜、芹菜等绿色蔬菜,能滋阴润燥、舒肝养血。另外需注意各种食物的科学搭配,如黄绿色蔬菜与时令水果可补充维生素和无机盐,其他如谷豆类的黑

米、豆豉、大豆及其制品,禽鱼类的鸽子、鹌鹑、鲫鱼、泥鳅,蔬菜类的芥菜、油菜、胡萝卜、春笋,果品类的栗子、红枣、枸杞、菠萝、甘蔗、橄榄等都含有丰富的营养,尤其是蔬果中的多种维生素可充分满足肝脏的需求。

这段时节,需避免大辛大热及海腥类食物,不吃过腻过酸及煎炸食品,如辣椒、羊肉、海虾、肥肉、乌梅等,以免损伤脾胃。

本周六还将迎来元宵佳节,在此特别提醒大家,汤圆好吃不贪食。汤圆属于高热量、高糖分食品,还含有油脂,肥胖、高血脂、高血压、糖尿病、冠心病等患者切莫食用过多汤圆。制作汤圆的糯米中的淀粉为支链淀粉,黏性高、不易消化,患有消化道溃疡、功能型胃肠病、慢性胃炎、反流性食管炎等慢性消化道疾病的患者应尽量少食;3岁以内婴幼儿不适合喂食汤圆,避免汤圆哽住食道或气管;早餐吃汤圆易消化不良,夜宵进食加重胃肠道负担,故而尽量在午餐时吃汤圆,每次最好不要超过二两。

彭欣(上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科副主任医师)



营养百科

早餐怎样吃更好 营养专家来亮招

近年来,早餐越来越受到大家的关注。中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强指出,平衡膳食,是指一日三餐的均衡。不少上班族因为早上时间紧张而长期不吃早餐,这种做法不仅降低了工作效率,更重要的是对身体损害很大。研究发现,长期不吃早餐,会增加肥胖、高血脂症和糖尿病的患病风险,让胃病、胆结石等疾病缠身,还会影响认知能力、学习成绩和脑力工作能力,容易加速衰老。其实,早餐是“自主性”很强的一餐,只要提高营养意识,提前做好膳食安排和简单的食物准备,就能实现早餐的充足营养。

虽然大家对早餐越来越重视,但多数人的早餐并没有达标。丁钢强表示,一顿达标的营养早餐应该具备5个条件,即有淀粉类食物、优质蛋白质类食物、富含膳食纤维和维生素C的果蔬、坚果和健康的烹饪方式。首先,要主食丰富,就是保证早餐要含有充足的含碳水化合物的食物,同时要做到粗细粮搭配、粮豆搭配、粮薯搭配。其次,要保证



含有丰富优质蛋白质的食物,比如鸡蛋、豆制品、瘦肉、牛奶、奶酪等。再次,要保证有一定量的蔬菜水果,这样才能摄取更丰富的营养素和膳食纤维。最好要有适量坚果类食物,比如核桃、榛子、花生等,但是也不要太多,20克就够了。

知易行难。有的人早上时间紧张,很难吃到这几种食物;有的人早上总是食欲不振,吃不下东西,那怎么保证早餐的营养呢?专家建议,不同人群在早餐的时候可根据营养需求选用适宜的营养素补充剂或营养强化食品来弥补不足。凌溯 本版图片 TP

上海夕阳红口腔门诊部

电话: 62490819 62498957

地址: 万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪医广2016第07-08-C191号 医广证有效期: 2016年7月8日至2017年7月7日止