

健康+

目前我国 1.2 亿人“肝脏肥胖” 脂肪肝将成为肝癌新的增长点

吴瑞莲

脂肪肝不仅伤肝 还可累及心脑血管

据介绍,随着现代人饮食结构不合理和饮酒增多、运动缺乏、长期熬夜等不良生活习惯的滋生,脂肪肝发病率持续上升,我国发达地区脂肪肝发病率在 20 年间已从 10% 骤然提升至 30% 以上。范建高主任指出,脂肪肝如不及时治疗,可能会缩短寿命 4-10 年。

他坦言,如今脂肪肝及其危害并没有得到足够的重视。相当一部分患者拿到体检报告后,不把脂肪肝当回事,选择听之任之,不采取任何措施。有些患者希望通过清淡饮食和增强体育锻炼来改善脂肪肝,却苦于难以坚持,始终未能如愿。还有患者误认为只有肝区疼痛和血清转氨酶水平升高,才需要采取手段治疗脂肪肝。

“其实,脂肪肝不是一种独立的疾病,它常常伴随其他代谢异常。”

近年来,我国乙肝、丙肝等慢性肝炎发病率不断下降,由脂肪肝引发的肝炎患者却明显增加,或使我国肝硬化和肝癌疾病谱出现与欧美发达国家相同的变化。据悉,肥胖、糖尿病相关的非酒精性脂肪性肝病已成为欧美和日本肝癌的主要“帮凶”,美国脂肪肝相关肝癌的年增长率超过 9%。在今年第 18 个“世界癌症日”上,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介绍,目前全国脂肪肝患者已达 1.2 亿人,由此所致的肝癌人数不断增多。与乙肝、丙肝相关肝癌患者相比,脂肪肝相关肝癌患者的肿瘤更大、生存期更短,且大多无法进行肝脏移植手术。范主任提醒,体检发现脂肪肝后,无论病情轻重,都应前往医院请专科医生制定个性化的干预方案。



范主任表示,若脂肪肝长期得不到控制,不仅将导致肝脏损害,引起肝硬化甚至肝癌,而且还会影响患者的血脂、血糖和血压。若不及时干预脂肪肝,5 至 10 年内就可能会发生糖尿病、高血压病、血脂紊乱和痛风等代谢性疾病,10 至 15 年内亦可能发生冠心病、脑卒中甚至肝硬化和肝癌。

体检发现脂肪肝 应及时咨询专科医生

范建高主任特别指出,体检一旦发现脂肪肝,无论轻重,都必须及时前往正规医院请专科医生评估后,制定合理的膳食、运动和药物处方。“一般来说,经医生评估后,轻度的脂肪

肝且无明显代谢紊乱者可暂时不用药,节制饮食和增加锻炼,大多能取得成效。但确有部分脂肪肝患者,尤其是转氨酶升高、伴有明显代谢异常或已出现肝纤维化的患者,需要在医生指导下及早应用相关药物治疗。”

范主任强调,少吃多动对于体重增长过快或肥胖者的脂肪肝的治疗非常重要。“如果能够减少 5% 左

右的体重通常脂肪肝可以消退。”然而,他提醒,并非所有肝病患者都需要增加运动,急性病毒性肝炎、慢性肝炎急性发作、失代偿期肝硬化患者通常需要静养。

由于在治疗的不同阶段,患者的血压、血脂、血糖、肝功能以及代谢和心血管并发症可能会发生变化,定期监测和调整综合性治疗方案是有效治疗脂肪肝及其相关疾病的重要手段。范主任建议,对于那些长期过量饮酒、接触肝毒物质、肥胖、糖尿病以及慢性乙肝病毒感染等高危人群来说,即使没有症状也要定期检查肝功能、腹部 B 超和肝脏瞬时弹性,以便尽早发现蛛丝马迹并及时干预。

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员服务中心热线 021-80261680。



健康新视野

“低温养生”使人长寿? “春夏养阳,秋冬养阴”更健康

叶雪菲

随着人们对健康的追求,出现了越来越多的养生新方式。“冬天适合低温养生,维持低温状态更长寿”的说法受到不少人的追捧,更有人尝试在冬天洗冷水澡、穿夏季服饰等。然而,上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院中医内科主任医师张振贤表示,所谓的“低温养生”并不能简单理解为降低人体温度,而长寿的原因也由生活环境、饮食、心理、基因、生活习惯等等各方面因素综合所致,低温并非其主要原因。中医仍提倡人体应顺应四季变化,采取“春夏养阳,秋冬养阴”的四季养生法则,更利于健康长寿。

《黄帝内经》中指出“高者其气寿,下者其气夭”,许多人将其错误地解读为,住在低温地区的人寿命长,而生活在高温地区的人寿命偏短。对此,张振贤解释,这样的看法有失偏颇。“内经中提出的‘高’、‘下’可能是指北方与南方,也可能是指海拔的高低,单单以气温来决定长寿的标准并不科学。”一般而言,中国有五个长寿带:广西巴马—都安—东兰长寿带、广东三水—佛山长寿带、四川都江

堰—彭山长寿带、云南路西—勐海—景洪长寿带、新疆阿克陶—阿克苏—吐鲁番长寿带。从气候条件来说,中国的长寿区主要分布在中亚热带、热带边缘和新疆的暖温带地区,没有温带地区。这些地方自然环境优美;海拔高度适中,一般都在 1500 米以下;气候凉爽宜人,冬无严寒,夏无酷暑。适宜的气候和丰富的植被为人类造就了舒适的生活环境,有益健康,利于长寿。

即使身处冰岛的男性寿命长,也不仅仅与其低温环境相关。张振贤介绍,冰岛是濒临北冰洋的北欧国家,沿岸是海,盛产鱼类,与其他肉类尤其是红肉(猪、牛、羊肉)相比,鱼类蛋白质结构更容易被人体分解吸收,利于健康。尤其对于男性,可减少高血脂、高血压、冠心病、脑血管疾病,增进健康,延长寿命。此外,冰岛濒临北极,地理环境独特,人口密度少,空气清新,污染极少。冰岛人生活节奏悠闲,压力少,同样有助于健康长寿。因此,饮食结构得当、空气清新、生活方式悠闲等也是健康长寿的原因所在。

而不少人所追求的“低温养生”,却往往并不正确。通过冷水澡、冬泳、穿得少等等来人为地降低体温,有时不仅无法达到长寿的目的,反而会损害健康。张振贤认为,“低

温养生”应该是人在寒冷的季节或身处阴冷环境时,如何保全自身健康。在中医看来,想要健康长寿应遵循“春夏养阳,秋冬养阴”的四季养生原则。在秋冬季节,主要是对肝、脾、肾的保养。肾是人的先天之本,脾是人的后天之本,这二者都是人体元气的根本;肝是人体储藏血液,主疏泄,具有畅通全身气机的功能,在秋冬季节做好这三个脏器的保养则可达到“秋冬养阴”的目的。

对于冬泳、冷水澡等所谓的“低温养生”方式,张振贤提醒,抗寒运动应从小开始适应,成人突然开始采取这些行为反而会损害健康。她建议,可每天用微凉的水洗脸、浴鼻,这样可增加机体的耐寒能力,提高呼吸道抵御疾病的能力。不过,这些养生方式并不适合所有人群,体弱者及一些慢性病人,应谨慎为之。

会员福利大放送

当心“吸进去”的肺癌

叶雪菲

3 月 1 日起,《上海市公共场所控制吸烟条例》即将施行。那么,吸烟到底会对身体造成哪些伤害?是否有致癌风险?由新民晚报等主办的第 39 期新民健康周周讲,下周四(2 月 23 日)将开讲“当心‘吸进去’的肺癌”。

有研究报告指出,全球每年约有 600 多万人因吸烟死亡。二手烟,乃至三手烟是否会导致肺癌?哪些症状表示身体已遭受到吸烟的损害?运动、食补可以起到清肺作用吗?2 月 23 日第 39 期新民健康周周讲“当心‘吸进去’的肺癌”专题科普讲座将请来“大牌专家”为大家解答热点问题。现场还有专家提供面对面咨询、为居民提供血压测量、眼部检查等公益服务,感兴趣的读者可报名参加!

因专家“粉丝”较多,参加现场活动需提前电话报名预约。读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号,或拨打新民健康会员服务中心热线 021-80261680 (10:00-17:00) 抢号报名。

时令养生

“春寒”来了! 防寒是养生大任

高媛

与冬季的“干燥寒冷”相比,有一种“寒”很容易被人忽略,那就是“春寒”。民间俗话说:“惊蛰刮北风,从头再过冬。”眼下,正值立春,万物复苏,阳光和煦的中午更是有种“暖风熏得游人醉”的感觉,然而一到傍晚,气温明显降低,会带来又湿又冷的春寒。老话说得好,“反了春,冻断筋。”黄浦区中心医院中医内科主任任建素表示,之所以要警惕初春之寒,主要是因为风为春季主气,而寒、湿、燥、暑、热等外邪,多依附于风而入侵人体,故中医有“风为百病之长”之说。也就是说,春寒在风邪助阵下,较之冬寒会来得更猛,很容易导致老年人血压明显升高,诱发心脏病、心肌梗塞等;小孩则容易因气温的改变而引起呼吸系统疾病,导致感冒和发烧。

任主任介绍,冬春之际,气温不高,每天早上喝一碗热粥,能起到非常好的温暖作用。如果想快速热起来,可以吃火锅,也可以吃一些偏温性的食物。如可自炖人参羊肉汤、羊肉胡桃汤、海参羊肉汤、虫草炖羊肉等,提高羊肉的暖身功效;韭菜有健

胃、提神、温暖作用,其辛辣味,能促进食欲,可用韭菜分别与虾仁、鸡蛋、猪肝、羊肾烹炒,都可增强其功效;牛肉性味甘平,有补脾胃,益气血,补肾壮阳,强筋骨之功效,对脾胃虚弱,便泄泄泻尤为适宜,体弱畏寒者食用效果尤佳。

此外,寒冷的时候,不少人喜欢用喝酒的方法来抵御寒冷,任建素强调,这种方法是不可取的,喝酒御寒其实是人们认识上的一个误区。一般情况下人在喝酒之后,马上会感到全身温暖、发热,这主要是酒中的乙醇经过消化道进入血液后,使人体皮肤的毛细血管扩张,血液循环加快,使热量加快散发到体表,让人感到温暖发热;此外,乙醇随着血液循环也进入中枢神经系统,对中枢神经系统有一定的麻醉作用,使人体对外界环境刺激的敏感性降低,也就对寒冷的反应不敏感了。因此,不建议用喝酒御寒的方法,特别是对老年人更为不利。正确的御寒方法是多穿衣服,进行适当体育锻炼,适当增加

富含蛋白质、碳水化合物及脂肪的食物,能为机体提供较多热量,提高御寒效果。

任建素提醒,春季防寒与冬季单纯的穿暖略有不同,而是强调一个“捂”字,即不要着急换装。假如衣服减得过早过快,一旦气温下降,就容易引发各种呼吸系统、心脑血管疾病及冬春季传染病,因此对身体健康有害无益。一方面,老年人和孩子在春季不要着急摘掉帽子、手套,脱掉厚袜子,否则容易降低身体免疫力;另一方面,女士不要过早换上薄衣薄裤和单鞋,如果实在想“凉爽”,可在中午或天气特别暖和时适当穿薄点儿,阴天及早晚时分则要尽量保暖。

玩转健康圈

■ 2 月 17 日上午 9:00,上海交通大学医学院附属第九人民医院(瞿溪路 500 号)将在新门诊大楼二楼健康学堂(215 室)由防保科王莉青医师带来“冬春季呼吸道疾病感染预防须知”科普讲座。

■ 2 月 17 日上午 10:00,同济大学附属杨浦医院(滕越路 450 号)将在门诊大厅由内科规培医师冯静主讲“打呼噜也是病?”公益讲座。