

一健必读

核心提示

很多年纪轻轻、看着也不胖的人,拿到体检报告单,竟然也被打上了“脂肪肝”标签。专家分析,由于吃得太油腻,上班久坐不动,缺乏运动,脂肪肝和高血脂已经成为办公室一族新的“职业病”。

统计数据显示,脂肪肝正在取代乙肝成为中国第一大肝病。专家提醒,不要小看脂肪肝,如果任其发展,会带来一系列的疾病。

“内肥外瘦”的人更危险

陈女士,36岁,身高163厘米,体重58公斤,看上去身材匀称。美中不足的是,她的肚子微凸。陈女士说她平时根本没时间锻炼,应酬还多。她在医生的建议下做了腹部彩超和血脂检测,结果体脂超标15%,并患有轻度脂肪肝。陈女士很是不解:明明不胖,为什么会得脂肪肝?

医生说,胖人的脂肪肝是因为吃得多、动得少,多余的热量变为脂肪,形成脂肪肝。瘦的人则是吃得少导致脂肪代谢紊乱引发营养不良性脂肪肝,这种情况多见于过度节食、减肥不当的人。

还有一大批亚健康人群,体形并不胖,但因为缺少运动,饮食不平衡,也可能被脂肪肝“瞄上”。最典型的就是一些IT男等办公室人群。

内脏脂肪被称为最危险的脂肪,这类人比那些全身肥胖的人还要糟糕。

脂肪肝不是胖子专利 “内肥外瘦”的人更危险

汤糖躺烫 肝脏最易发胖



过度节食也会得脂肪肝

国内专家分析肥胖流行的主要原因,一是烹调用油和动物性食品的摄入量过多;二是很多人喜欢吃瓜子、花生等高热量的零食;三是电梯、私家车的流行,不少人缺乏足够的运动。

将肥胖原因归结成四个字就是:汤、糖、躺、烫。喜欢喝汤汤水水、喜欢甜食、不爱动、喜欢“趁热吃”的人,更容易发胖。

对于脂肪肝的防治,治疗很重要,但更重要的是预防。合理减重、控制饮食、有氧运动,推荐每周减重少于1.6公斤,循序渐进。切忌通过节食、绝食的方法使体重骤然下降。这种方法会加重肝脏负担,反而可能导致脂肪肝的形成。

嗜酒者近六成有脂肪肝

目前已有的数据显示,我国上海、广州、浙江等东部沿海地区脂肪肝患病率已超过20%。如此患病率虽不及欧美国家,但增长很快,10年间增长了一倍,且发病年龄日趋年轻化。

我国脂肪肝患者分布有其特点:男性多于女性,东部多于西部,城市多于农村,脑力劳动者多于体力劳动者。

值得注意的是,嗜酒者脂肪肝患病率高达57.7%,患脂肪肝的人超过半数都喝酒。

有调查数据表明,脂肪肝与职业有很大关系。在脂肪肝患者中,77%从事非体力劳动工作,1.95%的人每周运动次数少于1次。在这些患者中,58.09%的人超重或肥胖。

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

饮食不规律最易招来脂肪肝

饮食不规律最容易招来脂肪肝,有这些习惯的市民要尽快改变。

不吃早餐。上午的工作、学习耗能很大,老不吃早餐就会引发营养不良和代谢紊乱,从而诱发或加重脂肪肝。

早餐、中餐对付,晚餐特别丰盛,还喜欢吃夜宵。长期在晚上进食高热量、高蛋白、高脂肪食物,如果缺乏运动,易导致营养过剩,脂肪肝也随之而来。

靠零食充饥。零食热量高、营养低,虽能填饱肚子,但会导致热量超标、营养不均衡,从而引发脂肪肝。

肝“胖”了会引来一串疾病

“脂肪肝是一种病,也是一个健康警示信号,千万别不当回事。”专家说,脂肪肝,通俗点讲就是胖的肝。

得了脂肪肝,要不要紧?在大多数人的印象中,脂肪肝不痛不痒,无关紧要,大多数人都没把脂肪肝当成病。单位体检,40来岁的人拿着体检报告一交流,发现得脂肪肝的人特别多,但大家顶多是自嘲一句“胖了胖了”,并未把脂肪肝当病。

有人甚至调侃地说:“我已经患脂肪肝5年了,不也没问题嘛,睡得好,吃得香,精力足。”事实上,脂肪肝不仅是一种病,它身后还隐藏着另一串疾病。

如果把代谢综合征看成一棵大树的话,脂肪肝是这棵树的一根枝干,其他枝干还包括高血压、高血脂、高尿酸血症以及冠心病、动脉粥样硬化和心脑血管疾病,它们之间又会相互影响。

肝脏里充满了脂肪,时间长了,肝脏功能会受影响,可能变成肝硬化、肝癌。因为患上脂肪肝,得糖尿病、高血脂和高血压等各种疾病的概率也要比正常人大很多。(据《现代健康报》)

养生有道

护好您的腰 开心过大年

年关将至,许多人开始为迎接春节作准备。置年货、大扫除是必不可少的工作。近日,常有人在购置年货或大扫除时腰痛。中山大学孙逸仙纪念医院康复科副主任马超教授提醒,相对于许多平时缺少锻炼的人而言,这些事情也是“重体力活儿”了,一不小心就会造成腰部损伤。

“不良姿势、长时间维持固定的体位和肌肉劳损等都有可能造成腰痛。”马超表示,在扫地、拖地、擦窗户等劳动时都有可能出现这些情况。

他建议,在拖地时最好使用长柄的拖把,减少弯腰角度过大或者时间过长,打扫过程中每隔20分钟至30分钟做一下腰部伸展运动,减轻腰部肌肉负担。

为了做到防患于未然,马超建议,大家在平时注意加强锻炼,例如,每天挤出30分钟进行腰背肌训练,提高身体机能,增加肌肉的力量与柔韧性,减少腰痛的发生。

马超建议,一旦发生急性腰痛的话,可根据情况进行如下处理:

- 1.在腰痛发生的48小时内,进行卧床休息,减少活动,疼痛局部给予冰敷。此阶段不宜热敷,包括热敷可发热型膏药贴等。
2.腰痛超过48小时,可进行热敷,放松肌肉,减少肌肉痉挛,同时可进行理疗或按摩等治疗。
3.如果休息后腰痛程度继续加重或者未见减轻,需尽早前往正规医疗机构进行诊治。(据《南方日报》)

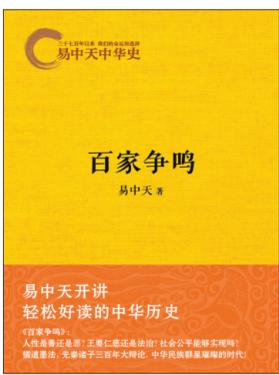
健议堂

坐久了试试贴墙站

上班一天,下班窝沙发里看电视,是许多人的生活写照。可是您知道吗?回家后的这种放松反倒增加了骨骼的负担。久坐时骨骼长期处在半受力状态,会导致骨质疏松。窝在沙发上,斜躺会使脊椎弯曲点在腰椎上,受力更大,造成下背痛,严重时甚至导致椎间盘突出。医生建议:看电视、上网时,手脚也别闲着,还可以试试贴墙站。

动作要领:背贴着墙,后脚跟离墙壁一拳远,挺胸并收下巴,肩胛骨往后夹,腹肌肉力往墙上贴,尽量使腰部与墙壁间没有空隙。此动作一来可以伸展躯干,放松紧绷的肩部;二来可以训练核心肌群。如果感觉做起来轻松,还可以收缩小腹,弯曲膝盖,屁股往下坐,缓慢沿墙壁上下摩擦,来锻炼腰四头肌。(据《扬子晚报》)

读家



13 国王培训班

马陵之战五年后,孟子到了魏国。这时的魏国已迁都大梁,所以魏惠王也叫梁惠王。梁惠王是战国七雄中除楚以外第一个称王的,可见魏国实力之雄厚。然而五年前,他们败给了齐国孙臧;第二年,又败给了秦国商鞅。梁惠王很是着急。

因此,孟子来见他时,梁惠王开口便说:“老伯!不远千里而来,总该对寡人的国家有点好处吧!”

孟子却顶回去:“王!何必言利,讲仁义就好。”

这真是话不投机。

话不投机是肯定的。因为梁惠王的切肤之痛,是“兵三折于外,太子虏,上将死,国以空虚”,很需要有些管用的东西,哪有工夫听这老头慢慢吞吞讲仁义!

呵呵,梁惠王有实际需求,孟轲则空谈误国。但,孟子非讲不可。这是他的使命。

孟子是一个使命感很强的人。他曾两次说,老天爷哺育万民,就是要“使先知觉后知,使先觉觉后觉”,让我们这些社会精英去启迪和教育人民。这样的事情,我们不做,谁做,又有谁能做?

所以孟子要办“国王培训班”,给他们换脑子,讲王道和仁政。培训班起先开在齐国,学员是齐宣王,授课方式则是在一起聊聊。

有一次,孟子与齐宣王聊音乐。孟子说:听说王上喜欢音乐,有这事吗?

宣王马上就脸红了。因为他喜欢的并非古典音乐,而是流行歌曲。这在贵族,是丢人的。

孟子说:喜欢流行歌曲也没什么不好,音乐都是一样的嘛!不过臣想问一个问题,王上认为欣赏音乐,是一个快乐呢,还是跟别人一起快乐?

宣王说:当然是跟别人一起啦!孟子又问:是跟少数人快乐呢,还是跟多数人一起快乐?

宣王说:当然是跟多数人啦!孟子说:那么好了,跟全国人民

一起快乐,岂不是最快乐?要知道,与民同乐,就是王道呀!

齐宣王问:王道和仁政,怎样实行呢?

孟子说:减轻人民负担,放宽各项政策,关注弱势群体,就像周文王当年那样。

宣王说:先生这话说得真好!孟子说:王上既然认为好,为什么不呢?

宣王说:寡人有病,喜欢钱财还不好色。

孟子说:这有什么关系?王上喜欢,老百姓也喜欢,王上跟民众一起喜欢不就行了?

齐宣王无话可说,但也不照做。孟子只好去培训梁惠王。

梁惠王那里更谈不拢,孟子只好霸王硬上弓。

孟子问:用棍子杀人和用刀杀,有区别吗?用刀杀人和用政治杀人,有区别吗?

梁惠王说:都没有。

孟子说:喜欢流行歌曲也没什么不好,音乐都是一样的嘛!不过臣想问一个问题,王上认为欣赏音乐,是一个快乐呢,还是跟别人一起快乐?人类尚且厌恶;主持国家政治,却率领野兽来吃人,又有什么资格为民众父母?

呵呵,这哪里是上课,明明是训人。孟子为什么要这样教训国王?难道他要革命吗?也许是。



10 做好三点 规避输液风险

“能吃药不打针,能打针不输液。”这句广泛流传的话非常正确,但要认识到这里面包含着选择。当有选择时选择前者,可以规避由输液带来的过敏反应、严重药物不良反应、静脉炎等风险;但当没有选择时,要理性接受后者。因为在急救病人以及治疗危重症病人时,输液的给药方式能够及时将药物送入血液,可以让药物更快地发挥药效。因此,大家一定要有理性的思维,知道不该输液时不滥输液,但该输液时不能盲目地拒绝输液。

有效规避输液的风险,你可以从下面三个方面来做。

主动核对药品信息

医生开药、药师发药以及护士给药之前都有严格的查对制度,即使这样,也难以保证100%不出错。用药差错最常发生在药名容易混淆的药品上,比如“阿糖腺苷”和“阿糖胞苷”这两种注射剂,药名一字之差,用来治疗的疾病却完全不同。这两个药就曾经在上海市的某著名大医院被搞错过。

为避免这样的用药错误发生在自己身上,我建议患者在下面三个环节中多问问题以规避风险。在医生开药时,问问医生开的是什么药,这些药怎样起作用;在药房拿药时,问问药师这是什么药,用于治疗什么病,以便及时发现药品是否针对自己的病症,药拿到手后逐字和处方对比,打开药品说明书对照无误后再交给护士;护士扎针前,继续问护士这药是治疗什么病的,同时仔细核对输液袋上的病人名字以及药品名称是否是自己的。

别擅自调整输液速度

在输液的时候,看着液体滴管滴答滴答地进入血管,你是不是总有想把输液速度调快的冲动?千万别这样做。首先,输液的速度是根据药物的特性和安全性设置的,不能随便更改。有些药物可以快速

滴注,并且快速滴的效果会更好;而有些药物非得慢慢滴才行。滴快还是滴慢,都要严格遵从医嘱。如果随意将速度调快,液体大量涌入血管会增加心脏的负担。对于心脏功能不好的人来说,这些额外的负担很可能引起心力衰竭。其次,很多药物对血管有刺激性,如果输液速度过快容易出现静脉炎等不良反应。

注意输液不良反应

输液的操作是直接开放静脉,药物本身以及输液操作都可能对患者造成严重不良反应和输液反应。严重不良反应常见的是过敏性休克,最容易使患者出现过敏性休克的药物是抗生素和中药注射液。因此,在输注此类药品时,一旦出现冒汗、心慌或呼吸困难,要及时通知护士。

另外,患者在输液的过程中,自己也要密切关注输液袋中液体的变化,若发现结晶、絮状物、变颜色等现象,要及时通知护士。

切记在输液过程中不要离开输液室到处走动,要在医生、护士的视野之内活动,万一发生过过敏性休克,可以及时获得救治。有时候,某些输液的不良反应不会立刻出现,因此为了保险起见,输完液应在医院再待30分钟,确认没有不良反应再离开。



作者:韩东河(韩) 翻译:全红花 出版社:天津科学技术出版社

《只有医生知道的血管健康书》

也许你还不知道,过敏、免疫系统疾病、脑出血、脑梗死、脑中风、老年痴呆症、动脉硬化、心肌梗死、心脏停搏、高血压、高血脂、糖尿病、痛风、肥胖等这些疾病都与血液循环有着密切的关系。血管里堆积的垃圾、毒素、脂肪等物质堵住了血管,使血管壁变厚变硬,于是导致了这些疾病的形成。这些疾病可以概括为“血管壁增厚综合征”,而且由于这些疾病是在血管堵塞程度达到70%的时候才会出现的症状,所以也被称为无症状定时炸弹。趁现在还来得及,一起来管理我们的血管吧!

300K 新书快讯

作者:乔治·R.R.马丁(美) 翻译:屈畅 赵琳 出版社:重庆出版社

《七王国的骑士:冰与火之歌外传》

在《冰与火之歌》故事开篇前89年,这时的维斯特洛风平浪静。“高个”邓肯怀揣着骑士梦,与他的侍从、实则身份远非如此简单的小男孩伊戈踏上了行侠仗义、游历天下的旅程。比武审判、冷壕堡之劫……危险如影随形,死亡寸步不离。这是一场王者的历练、梦想与现实的碰撞、正义与阴谋的较量,而忠诚、荣誉与勇气,终将伴随他们一路向前……

这是《冰与火之歌》外传的第一本,《雇佣骑士》《誓言骑士》《神秘骑士》也将联袂登场,揭示坦格利安王朝的兴衰,暗藏几大家族的争斗,讲述不该成王的王精彩人生。



作者:米歇尔·博芭(美) 翻译:曾怡 出版社:江苏文艺出版社

《米歇尔亲子教育百科》

孩子乱发脾气、整天抱着电子产品不放手、不愿做家务、不愿意分享玩具,怎么办?……翻开本书,帮你轻松解决在亲子教育中出现的各种问题,塑造孩子的完美性格。

米歇尔·博芭,美国著名家庭教育资深专家和畅销书作家;著有22本专著,被译为14种语言,全球畅销数百万册。

