

疾病防治

不可忽视的
脂肪肝

要有健康的饮食和作息

晚报讯 随着人们的生活水平提高,不良的饮食和生活作息等因素,导致很多年轻人在进行体检的时候被检查出脂肪肝。其实,有些人既不胖,又不喝酒;没有吃药,也没有肝炎;吃得少且清淡,也被查出了脂肪肝。那究竟是什么原因呢?

脂肪肝是指肝细胞脂肪过多堆积和脂肪变性为特征的临床病理综合征。通俗来说,就是肝脏里面积累了太多的脂肪,我们就形象地称之为——脂肪肝。

哪些情况容易导致脂肪肝?不良的饮食习惯:过量进食、频繁进食、喜甜食和荤食、常吃宵夜等不良饮食习惯,为肥胖和脂肪肝的发病提供条件;久坐少动:绝大多数脂肪肝患者习惯久坐,没有被消耗的热量会转化为脂肪储存,当脂肪堆积在肝脏时,便形成脂肪肝;嗜酒:过量饮酒会导致肝损害,每天饮酒的酒精含量超过80克,则酒精性脂肪肝的发生率增长5~25倍;营养不良,长期吃素、营养不良导致的蛋白质缺乏是引起脂肪肝的重要原因;其他因素:服用一些药物,最常见的糖皮质激素、甲氨蝶呤、胺碘酮等。长期服用这些药物会影响肝脏的正常代谢功能。同时,有肥胖症、糖尿病、高脂血症、高血压、冠心病以及脂肪肝家族史者,更容易患脂肪肝。

如何预防脂肪肝?纠正不良饮食习惯。一日三餐定时适量,避免吃得多、吃得快、吃零食、吃甜食、吃夜宵,以及把含糖饮料当水喝等不良习惯。调整膳食结构,限制含糖饮料、糕点和深加工精致食品,增加全谷类食物、维生素及膳食纤维摄入。限制饮酒或避免过量饮酒,过量饮酒可导致急性肝损伤并促进肝纤维化进展。中等量的有氧运动。根据自身情况,每周坚持参加150分钟以上中等量的有氧运动,并持之以恒。谨慎使用药物。肝脏是药物代谢的主要场所,用药不当极易造成药物性肝损害,应合理调整药物剂量和疗程。同时,建议慎用保健品,以避免对肝脏的附加伤害。积极调控情绪。中医讲“怒伤肝”,首先要学会制怒,要尽力做到心平气和、乐观开朗、无忧无虑,从而使肝火熄灭,肝气正常生发、顺调。定期体检和随访。有肥胖症、糖尿病、高脂血症、脂肪肝家族史者,应加强自我保健意识,定期进行健康检查,以便尽早发现肥胖、脂肪肝、糖尿病等,及时采取相关措施,阻止病情发展。

张文芸

健康指南

化疗后呕吐
别发愁

中医妙招来帮忙

晚报讯 张先生是一名肺癌患者,化疗后恶心呕吐明显,影响了后续的治疗,使用中枢性镇吐药后改善仍不明显。为此,市中医院肿瘤科医生为其针刺内关、足三里两穴位后疗效随即显现,整个化疗顺利完成。后面该患者的依从性提高了,下一周期治疗时同样配合针刺,不再恶心呕吐。此番经历让张先生连连感叹祖国医学的博大精深!

众所周知,化疗对于治疗癌症来说十分重要。提起化疗,很多人脑海中会浮现出很多相关不良反应,比如骨髓抑制、脱发、心脏毒性、肝毒性、周围神经毒性、皮肤色素沉着等,但最影响患者生活质量的当数化疗引起的胃肠道反应。

市中医院肿瘤科专家介绍,化疗相关性恶心呕吐(CINV)发生率高达70%~80%,而其缓解率仅50%~60%。目前,临床上常用的止吐药物有5-HT₃受体拮抗剂、NK-1受体拮抗剂、地塞米松,三药联合使用可明显降低呕吐风险,对于急性呕吐能有70%左右的有效率,但对于迟发性呕吐作用甚微。此外,这些止吐药物能很大程度缓解呕吐,但是患者恶心感难以完全消失,影响食欲,并且各种止吐方案本身也有不良反应,常见的有便秘、嗜睡、头晕头痛、腹泻及失眠等。

事实上,中医古籍中并无关于化疗相关性呕吐的记载,但根据其临床特征归属于中医“呕吐”“呃逆”等病症范畴。

为此,市中医院肿瘤科推出了中药汤剂,“临床辨证施治可以选择二陈汤、香砂六君子汤、竹叶石膏汤、理中汤等经典方剂加减,除了经方,现代很多医家的自拟方也收效颇多,如调中降逆汤”。

然而,很多患者呕吐明显,中药汤剂纳入即吐。为此,除了汤剂外,市中医院还推出了中医非药物治疗,如针灸、穴位贴敷、绘画疗法等。其中,穴位贴敷以丁香、吴茱萸、旋复花、代赭石等降逆止呕的中药,研磨成粉,以姜汁调制成药膏,敷贴于神阙、天枢、中脘等穴位,可以达到止呕止吐的作用;磁珠耳穴则选取耳穴胃、脾、贲门等,于化疗前进行操作,间断用手指进行耳穴按压刺激,以局部酸麻热胀痛为感,能忍受为度,留贴至化疗完成后3天;艾灸疗法则是每天艾灸足三里30分钟,每日1次。这些疗法均受到肿瘤化疗患者的欢迎。

通讯员胡尚影 记者冯启榕

入秋后奶茶需慎喝
秋季养生不妨
从中药茶饮开始

晚报讯 入秋后,秋天的第一杯奶茶你喝了吗?每年秋季,不少市民都会在朋友圈晒出“秋日奶茶照”。近日,市一院中医科发布健康提醒:奶茶的糖分和脂肪含量很高,易生痰湿,对身体不友好。秋季养生,不妨从喝一杯健康的中药茶饮开始。

一提到中药,大家脑海里就是苦。但是中药都是苦的吗?其实并非如此。《本草纲目》中记载了1892味中药,其味道之丰富远远超出了大家的常规认知,中药分五味,为酸、甘、辛、苦、咸。

中医专家介绍,生活中,很多美食都用到了中药,比如卤肉里会用到茴香、肉桂、豆蔻、白芷等,去腥增香。夏季茶饮酸梅汤里的陈皮、山楂、乌梅、甘草,酸甜开胃。

那么秋季适合喝什么茶呢?“秋季气温逐渐下降,降水减少,秋燥渐至,要维持身体的阴阳平衡,饮食上需注意补气生津。”专家建议,秋季养生,首先要

多喝水、常喝水,其次可适量配伍木蝴蝶、石斛、北沙参、玄参、生地黄、金银等泡茶。尤其适合容易出现心烦、手足心热、口干等症状的女性使用,可以起到滋阴润燥、调节体内阴阳平衡的作用。

暑尽秋来,秋之“燥”气十足,肺火正旺,湿气较重、乏力、胃口不佳、大便溏稀等脾虚湿盛的人群,可用山药作为唯一一味药食同源的三补佳品,调养脾胃、生津润燥。秋冬进补前吃山药,更有利于补品的吸收,特别适合脾胃虚弱者。专家介绍,山药水也叫“一味薯蓣饮”,要选用生山药片煮水,而不是市场上的鲜山药;还可以加上其他中药材,起到不同的效果,比如,山药、薏仁、茯苓、芡实煮水,可健脾祛湿;山药、山楂、陈皮煮水,可缓解积食。

市一院中医科特别提醒:中药茶饮毕竟不是奶茶,适合哪种体质的茶饮一定要问过专业的医生,不能自己随意服用。 通讯员益宣 记者冯启榕

越长越“丑”不一定是中年发福
面容改变、身材走形小心这个病

晚报讯 不久前,市六院神经外科门诊接诊了一名因头痛前来就诊的老年女性患者。患者出现了肢体肥大的症状,外貌显得有些怪异。患者自述近几年身材和容貌有些改变,但她一直以为年纪大了才会如此。接诊专家吴中华怀疑是生长激素型垂体瘤的典型症状。后经过相关检查,证实了他的想法。

南通六院神经外科(二)主任吴中华介绍,垂体位于大脑底部的中央位置,仅有豌豆般大小,可分泌生长激素等在内的多种激素,受外界刺激、遗传等因素影响,垂体上长出肿瘤,则称之为垂体瘤。

“有些中老年患者容易将上述面容改变误认为是中年发福或机体老化的正常现象,不以为意,等出现头痛、视野缺损、眼底改变或动眼神经麻痹等其他症状才来就诊,此时垂体瘤往往已经压迫、侵犯颅内组织。”吴中华进一步解释,生长激素型垂体瘤是一种常见的分泌型垂体瘤,又被称为肢端肥大症,其分泌过多生长激素可以导致肌肉、四肢和内脏过度生长,引起四肢及外貌的改变。这类垂体瘤患者在青春期骨骺未

融合前表现为巨人症,骨骺融合后则表现为远端肢体肥大,如手脚变大、头颅及面容宽大、颧骨高、鼻肥大、唇增厚,皮肤粗糙、松弛、发黑,毛发增多,还会出现声音嘶哑、睡眠打鼾等症状。

需要提醒的是,该病起病隐匿,发展缓慢,极易漏诊,至患者前来就诊时,其病程可能已达数年甚至10年以上。“样貌改变只是生长激素型垂体瘤的典型特征之一,任其发展会严重危害健康。”吴中华强调,这类患者往往有糖代谢异常(如糖尿病前期,甚至糖尿病)、高血压、心脏肥大、心力衰竭、睡眠呼吸暂停、钙磷代谢异常等疾病,不仅影响患者生活质量,还可能增加远期并发症的风险,缩短寿命,危害身体健康。

为此,南通六院神经内科提醒市民,若发现自己或身边的亲戚朋友的面容出现了匪夷所思的变化,鞋帽、手套变小等情况时,需要提高警惕,建议及时就诊,尽早明确诊断。对于生长激素型这种功能型垂体瘤,不管有没有压迫到视神经,都应积极采取内镜下经鼻腔-蝶窦垂体瘤切除术,微创精准切除病变。 通讯员严炜 记者冯启榕