

# 全国爱肝日:赶走脂肪肝 从日常生活做起

新报讯(北方新报正北方网记者 段丽萍) 每年的3月18日,是全国爱肝日。2021年全国爱肝日的主题是“爱肝护肝、防治结合、遏制肝炎”。

据内蒙古国际蒙医医院消化二科副主任医师齐根全介绍,脂肪肝是指脂肪(主要是甘油三酯)在肝脏中的过度沉积,当储积

量超过肝重量5%或在组织学上有5%以上肝细胞脂肪变时便可称为脂肪肝。随着人们生活水平的提高,脂肪肝的发病率也逐年升高,成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病。脂肪肝的病因与代谢紊乱密切相关,除了遗传特异性、性别、种族因素外,平时饮食不当、久坐不动等

不良生活习惯也与该病发生密切相关。脂肪肝患者有年轻化趋势,因为当下年轻人大多久坐、缺乏有效体育锻炼,饮食不规律,特别是晚餐常暴饮暴食,饮食结构不合理等因素都是导致脂肪肝发生的原因,因此得脂肪肝的现象非常普遍。

长期肝脏过多的脂质

沉积,会引起肝细胞的损伤、坏死,炎症的激活,形成脂肪性肝炎。长期的肝脏炎症可进一步引起肝脏纤维化,甚至肝硬化、肝癌。脂肪性肝炎目前已成为欧美国家肝硬化和肝癌的主要原因。脂肪肝患者中,有大约25%的患者的病程为脂肪性肝炎阶段,而这其中又有大约25%的

患者会进展为肝硬化。也就是说,一部分脂肪肝的患者,其肝脏存在着不同程度的炎症和纤维化,若不引起足够的重视,不及时治疗,则将遵循“肝炎—肝硬化—肝癌”的肝病三部曲,逐步走向疾病恶化的道路。

医师提醒,预防脂肪肝的发生首先要合理膳

食:每日三餐膳食要调配合理,做到粗细搭配营养平衡,摄入足量的蛋白质。其次要适当运动:每天坚持体育锻炼,视自己体质选择适宜的运动项目,多做有氧运动。最后还要情绪乐观:保持心情开朗、不暴怒、少气恼、注意劳逸结合,保持心情愉快。

## 内蒙古一340斤胖哥手术后一周减了28斤

新报讯(北方新报正北方网记者 段丽萍)

3月16日,记者从内蒙古自治区人民医院了解到,近日,该院胃肠外科为一340斤超重胖哥,在3D腹腔镜下行减重代谢手术,手术后一周后复查一切正常(如图),体重减轻28斤。

据了解,胖哥今年37岁,自小肥胖,尤其是20年前自体校毕业后体重增加迅速,他尝试了多种减肥方法,包括运动、节食、药物、针灸等,体重没有下降反而越来越胖,从220斤增加到

了320斤。多年减肥不仅让他花费不少,同时合并了重度脂肪肝、高脂血症、肝功能异常、严重的睡眠呼吸暂停综合征,睡觉需呼吸机辅助通气,并出现



了周身乏力、困倦等不适症状,糖化血红蛋白升高,进入糖尿病前期状态。

几经周折,他于2019年11月找到了内蒙古自治区人民医院胃肠外科减重

代谢团队,经过胃肠外科、麻醉三科、内分泌科、神经内科、消化内科、ICU等多学科会诊,为胖哥拟定了手术方案,但胖哥没有下定决心手术,仍然想自己

再努力一次。没想到,经过15个月的减肥,胖哥的体重不降反增,从320斤增加到了340斤。

这次胖哥下定决心接受手术,于今年2月再次住院。经过周密的术前准备及评估,在麻醉三科的配合下,2月25日,胃肠外科王永强、李海军两位医生为胖哥进行了3D腹腔镜下的胃袖状切除术,手术非常顺利,术后平稳恢复。术后4天,患者顺利出院,出院时胖哥体重减轻了20斤(重度肥胖的人有部分水钠潴留,手术后短期内排出了多余

水分,实际体重不会减轻这么多)。术后一周,胖哥来院复查,体重已减轻28斤,没有反弹迹象,睡觉再也不用呼吸机了,胖哥感觉一身轻松,精神状态良好。

## 睡不着早点躺下也不管用

作为神经内科医生,北京朝阳医院西院薛晓帆深有体会,失眠患者的确是门诊工作中常见的一大群体,上至耄耋老人,下至豆蔻少年,各有各的失眠困扰。看着彼此的黑眼圈心照不宣,真可谓“确认过眼神,咱都是失眠的人”。

关于失眠的定义也是众说纷纭,但并不是所有的“睡不着觉”都可以称之为失眠。失眠是睡眠障碍的一种类型,是患者对睡眠的时间和质量不满足,导致社会功能减退,影响白天社会功能的主观体验。长期慢性失眠,除了影响患者的社会功能和生活外,还能继发其他系统疾病。薛晓帆大夫综合门诊遇到的几大类失眠患者常见咨询问题,今天就在这里梳理一下关于失眠的那些事儿:

首先,不是满足“7小时”的睡眠就一定是优质睡眠。所谓的7小时睡眠只是通过大数据得出的一个参考值。了解自己的睡眠规律,才是实现个体化睡眠管理的基础。睡眠时间本身和年龄存在相关性,通常情况下年轻人对睡眠的需求更多,而随着年龄的增长睡眠时间也会逐渐缩短。

其次,早躺下不代表能早入睡。很多存在睡眠困扰的人,有这样一种误区,“只要我躺下的时间够早,失眠就追不上我”。请大家清醒一点,对于正常人来讲,24小时内觉醒时间和睡眠时间的比例几乎是固定的,这都依靠我们大脑中的神经细胞释放相应的神经递质,正所谓“日出而作日落而息”。

这些神经递质也会随着我们每一个人“生物钟”的节律产生波动。当你“逆天而行”非要早早躺下的时候,就是强迫自己的身体重新建立新的生物钟,这种情况下往往会造成两种结果,躺下后仍然熬到半夜才睡着,睡着了却半夜醒来睁眼到天亮。因此,医生通常并不建议存在睡眠问题的人,夜间早早躺下。

相反的,他们更建议患者缩短日间睡眠时间,增加日间活动量,适当延长上床时间,营造良好睡眠环境(安静、昏暗、选择让自己舒适的床垫和枕头,卧室切勿过热或过冷,避免睡前欣赏让人欣快的视频、音乐或书籍),睡前泡脚或洗热水澡(记得睡前吹干头发)都有助于启动良好睡眠情绪。

最后,心情不好是好睡眠的绊脚石。通常患者因为失眠就诊的时候,会被医生灵魂拷问:“最近有什么诱因啊?劳累、情绪波动、工作压力大?”的确,很多失眠患者都是存在精神心理症状的。最常见的就是焦虑和抑郁。这一类人通常会表达“夜间容易胡思乱想,晚上噩梦增多”,有的人还会表现为头晕头痛,胃肠道不适,乏力大汗,尿频尿急等躯体化障碍。因此很多合并心理症状的失眠患者需要同时调整睡眠和情绪。

只有双管齐下才能打破这个恶性循环。要明确导致自己心情不好的原因,同时也不要对调节情绪的药物产生抵触心理,到正规医院的神内科、睡眠科或者精神心理科就诊,明确失眠的原因,予以合理的干预才是明智的选择。

总而言之,不要忽略睡眠问题,也不要夸大自己偶尔的睡眠紊乱,用正确的心态面对失眠,尽量保持良好的情绪,尊重医生的指导意见,才能让“失眠”远离你。

(据《北京青年报》)

## 运动受伤是冷敷还是热敷?

日常生活中,人们往往由于各种原因导致跌打损伤。损伤虽然常见,但是很多人却不知道正确的处理方法。跌打损伤后究竟是冷敷还是热敷呢?损伤后24小时内冷敷,超过24小时采取热敷的说法靠谱吗?

120北京急救中心的医生就来跟大家讲个明白——其实,损伤后该采用冷敷还是热敷,应当取决于急性损伤还是慢性损伤。

据介绍,急性损伤常由于突发的外伤引起(比如跌倒、扭伤以及直接撞击等),通常立即引起疼

痛。对于急性损伤,应该尽快冰敷。冷敷能使血管收缩,减轻局部充血,降低组织温度,起到止血、消肿、镇痛的作用。

具体的冷敷办法是:将冷水浸泡过的毛巾放于伤部,每3分钟左右更换1次,也可以将冰块装入塑料袋内进行外敷,每次20至30分钟。夏季则可用自来水冲洗,冲洗时间一般在4至5分钟,不宜太长。

那么,急性损伤超过24小时就要采取热敷吗?这种说法并不准确。120北京急救中心的医生介绍,在急性损伤的最初3至5

天内,只要出血受到控制,后续也未发生炎症,便可以交替进行冷敷和热敷。

具体方法是:10分钟冷敷,然后10分钟热敷。冷敷时血管收缩,转换为热敷后血管会舒张,大量的血液流入受伤区,有利于受损组织修复。不过,需要注意的是,若非专业人士,有时很难判断出血是否得到了控制,炎症是否存在,用了热敷可能会加重症状。在这一阶段,最保险的办法,还是继续间隔冷敷,并随时观察。

对于慢性损伤而言,通常因肌体长时间反复劳

损和受到过度使用而缓慢起病。当然慢性损伤也可能是由于急性损伤后未及时治疗或治疗不当发展而来。据介绍,慢性损伤后通常使用热敷,热敷能帮助缓解肌肉紧张、减少疼痛、增加韧带和肌腱的弹性、增加局部血供。运动前热敷慢性损伤处,可以帮助热身,增加组织灵活性和柔韧性。热敷治疗一般需要15至20分钟,可以用热瓶子、热毛巾或者市面上卖的热敷袋进行。使用热瓶子之类的器具需要外裹毛巾或者衣服,以防止热灼伤。(据《北京青年报》)