



瘦人也会得脂肪肝 “瘦型脂肪肝”并不在少数

随着大家生活水平的提高和生活方式的改变,脂肪肝的发病率逐年升高,已成为我国慢性肝病甚至肝硬化、肝癌的主要病因。人们常觉得得脂肪肝是胖子才有的事。的确,脂肪肝与肥胖密不可分,肥胖人群更易得脂肪肝。

但临床上越来越多的脂肪肝患者看起来身材不错,这就是所谓的“瘦型脂肪肝”或“非肥胖型脂肪肝”。

一般来说,我们是通过体重指数来衡量是否肥胖。最新的数据显示,在体重指数正常的人群中,平均每6个人就有一个患脂肪肝,这个数目不容小觑。而且这类脂肪肝患者其实病变程度并不轻,有一部分还可能出现脂肪性肝炎,导致转氨酶升高,甚至发展为肝纤维化、肝硬化、肝癌。因此,

必须要加以重视。

瘦人是怎么被脂肪肝盯上的?

其实,“瘦”是相对的,仅用体重指数衡量胖与瘦有它的片面性。比如刘阿姨,虽然体重指数是正常的,但是她的腰围增长到了85厘米,近一年出现了明显的腹部脂肪堆积,而体重指数是不能准确地体现出脂肪分布的。

也就是说,有一部分人虽然体重指数正常,但是脂肪分布异常,腹部和内脏脂肪含量升高,也容易患脂肪肝。其次,不良饮食结构是脂肪肝的重要元凶。高果糖、高胆固醇饮食,比如长期饮用甜饮料、食用油炸食品非常容易造成脂肪肝。合并糖尿病、高血脂也会增加脂肪肝的发生风险。

除此之外,瘦人患脂肪肝还可能与携带某些易感基因、肠道微生态环境以及缺乏运动导致肌肉

含量减少等相关。

瘦人患上脂肪肝怎么办?

首先要改变不良的生活习惯,增加运动量,调整饮食结构,避免摄入过多甜食,特别是果糖含量高的食物和饮料,更不能饮酒。这类患者虽然体重相对正常,但仍然可以通过减轻体重而改善脂肪肝。目前,尚无治疗脂肪肝的特效药物,在改善生活方式的同时,要对疾病进行定期监测。

一般建议每半年到医院复查肝肾功能、血糖、血脂、腹部超声等,其中无创肝脏硬度+脂肪含量测定可以方便简单地对肝脏情况进行监测。如果发现病情加重,必要时可做肝组织穿刺术更准确地评估脂肪肝的严重程度。

同时要积极治疗合并的代谢性疾病,如高血压、糖尿病等。

养生要多吃3种水果

健康小知识

柚子 红心柚子含有较多的钾元素而不含钠元素,能够帮助高血压病人排出体内的钠离子。口服降压药的时候不宜同时吃红心柚子,以免发生血液明显下降诱发心绞痛等。

香蕉 香蕉能够帮助消食解气,能够促进肠胃蠕动,再加上其理气除烦的功效,还能清理血液中的胆固醇,降低甘油三酯含量,可以保护心血管它们发生病变。

火龙果 火龙果火龙果是糖尿病人的理想保健性食材,那些血糖高的人群吃了火龙果以后血糖根本不会升高,反而会下降,经常食用对预防糖尿病并发症有很大的好处。

有龋齿 早餐后刷牙

我们日常刷牙,一是为了清除口腔中的食物残渣,二是清除口腔细菌。细菌繁殖速度非常快,尤其夜晚睡眠时,可抑制细菌的唾液酶分泌量较白天大大减少,导致清晨口腔内细菌量惊人。两次刷牙间隔时间内产生的细菌,会在12小时后形成新的牙菌斑,并进一步导致龋齿和牙周病。早上刷牙的主要目的是为了在牙菌斑成熟前,将细菌“赶出”口腔。所以,早饭前后刷牙对于普通人来说区别不大。

需提醒的是,研究表明,牙垢和进食后口中残留的糖分会发生化学反应,产生的酸性物质会对牙齿进行腐蚀,引起龋齿。而且,进食后酸性物质的形成速度非常之快。因此,已经有龋齿或容易长龋齿的人,最好是早饭后刷牙。有牙周炎的患者,起床后最好先刷牙清理细菌,然后再吃早餐,餐后好好漱口,清除食物残渣。



这些人不宜经常吃辣椒

1、肾病患者:辣椒素通过肾脏排泄,有损肾实质细胞,严重可引起肾功能改变甚至衰竭。

2、甲亢患者:此类患者本身就心率快,食用后更加快心跳,会恶化病情。

3、口腔溃疡者:患者口腔对咸、辣、酸、苦等味道敏感,吃辣椒会加重疼痛。

4、服用中药者:食用辣椒素会影响中药疗效,因此服用中药的同时,应禁食辛辣食物。

5、胃肠疾患者:肠胃功能不佳者食用辣椒,会使胃肠黏膜产生炎症。

6、痔疮、肛裂患者:此类患者大量食用辣椒会刺激胃肠道,使痔疮、肛裂疼痛加剧,甚至导致出血等症状。

7、慢性胆囊炎患者:辣椒有刺激胃酸分泌的作用,易造成胆囊收缩、诱发胆绞痛。

8、心脑血管疾病患者:辣椒素会使循环血量剧增,心跳加快,短期内大量服用,可致急性心力衰竭甚至猝死。

9、红眼病、角膜炎患者:辣椒会使眼部血管扩张充血,导致眼部抵抗力下降,容易感染眼部疾病。

10、另外,儿童、老年人、孕妇因为身体较为脆弱,吃辣要适度。

蹲久了起立 眼前发黑 是心脏的问题吗?



眼前发黑 问题多半出在这儿

其实,眼前发黑,这是脑部缺血的表现。从蹲下到站立起来,这是一种体位的变化,这种体位的改变会影响人体血液的分布。

当人体长时间蹲着或坐着,下肢血管受压,血液循环受阻,这时候突然站起来,下肢血管受压的情况一下子解除,由于重力原因,全身血液迅速流向腰部、腿部。这样一来,回流到心脏的血流量就会减少,血压下降,上半身特别是脑部容易出现缺血。

对正常人来说,这时候体内会马上启动血压调节机制,加快心跳,加强心脏收缩,升高血压,向全身输送更多血液,避免出现供血不足。若是由于某些原因导致调节过程出现问题,从蹲下到站立时血压会突然下降,引起一过性脑供血不足,从而出现短暂的眼前发黑(黑蒙)、头晕,甚至晕厥等症状。

这种当体位变化,快速站立时出现血压下降的情况,医学上称为“体位性低血压”。

这些人群久蹲更容易犯晕

临床上,常常通过卧立位试验来筛查体位性低血压。简单地说,就是测量卧位和直立位的血压变化,如果直立3分钟内收缩压下降 $\geq 20\text{mmHg}$ 或者舒张压下降 $\geq 10\text{mmHg}$,就要怀疑体位性低血压了。

一般来说,体质比较弱、身体较瘦小、长期不锻炼或者年龄较大的人,容易出现体位性低血压。另外,某些疾病,如急性心肌梗死、应激性心肌病等导致的心原性休克,脑肿瘤、脑梗塞、颈动

脉狭窄等情况,也可能出现体位性低血压。

“体位性低血压”需要吃药吗?

不过,即使属于上述易患人群,也不用太担心。平时多注意,可以避免出现严重症状。生活中,要注意这四个细节:

放慢动作 变换体位的时候缓慢一些,不要猛地站起来,给身体一点反应时间。

保持运动 平时多运动,可以加强体内血压调节能力,减少体位性低血压的风险。

规律作息 每天应该保证充足的睡眠,避免熬夜导致血压波动。

定期监测 及时就医 建议中老年人定期监测不同体位的血压情况。如果在变换体位后出现短暂头晕、眼前发黑等症状,可以到心内科做进一步检查确诊,排除其他疾病。对于症状严重、发作频繁的患者,需要在医生指导下采取药物治疗。

敲黑板

蹲久了站起来眼前发黑,很可能是由于体位性低血压引起的脑部缺血症状。

可以在家测量卧位和站立位血压来筛查体位性低血压。

变换体位放慢速度,日常多做运动,养成正常作息习惯,定期监测血压,发现症状及时就医,可以避免由于体位性低血压导致的晕厥、跌倒等严重事件。

分类信息

一事一登
简单明了

小投入大回报

30元/1期

100元/4期

证件挂失

挂失声明 方便快捷

地址:恩华大药房对面

广播电视台广告部

电话:13852014090

声明作废

兹有江苏省徐州市丰县中阳里街道办事处行政执法人员程凤玲遗失《江苏省行政执法证》,证号:JSZF03061070,有效期截止时间:2022年底。现声明作废。

丰县中阳里街道办事处
2022年1月18日