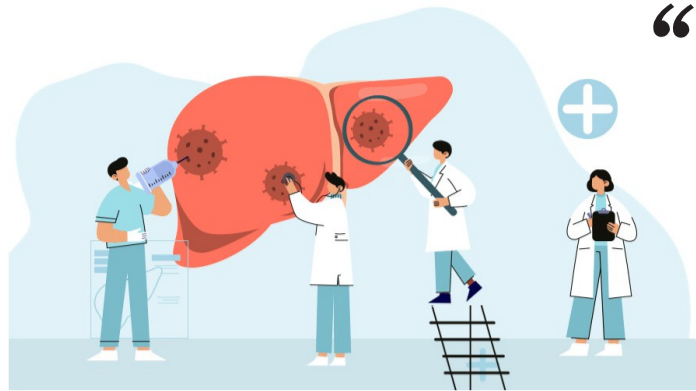


# “未雨绸缪”防治脂肪肝



脂肪肝是指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变。该病正严重威胁着人们的健康,成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病,已被公认为隐匿性肝硬化的常见原因。其临床表现轻者无症状,重者病情凶险。这是因为轻度脂肪肝几乎没有任何症状,半数以上的脂肪肝患者,在心血管内科看高血压、动脉粥样硬化、冠心病,或者在内分泌科复查糖尿病,抑或在普外科行胆结石手术时,被偶然发现,甚至因疲劳乏力伴抑郁情绪就诊于心理咨询门诊。

很多人包括脂肪肝患者在内都认为脂肪肝是一种亚健康状态,每个人都会有,可治可不治,其实不然。脂肪肝是一种病态,是代谢异常的发源地。肥胖、II型糖尿病、高脂血症等单独或共同构成脂肪肝的易感因素。体重指数增加、腹型肥胖、高血脂、高血糖、高血压以及年龄等指标与脂肪肝密切相关。糖尿病的重要病因之一胰岛素抵抗,是许多代谢性疾病的一个特征,其也参与了脂肪肝的发生与发展,脂肪肝本身亦促进胰岛素的分泌和加剧胰岛素抵抗,从而形成恶性循环。

必须警惕的是,脂肪肝并不全是“胖子们的专利”,有相当一部分体形纤瘦的人也会罹患脂肪肝。面对脂肪肝的各个阶段,我们必须采取措施,要未病先防。

**未病先防:**中医认为,过食肥甘厚味、情志失调、劳逸失度、久病体虚会易引起脂肪肝。现

代社会,绝大多数上班族、白领等都是脂肪肝的高危人群,所以平时更应该控制体重,少食油腻过甜的食物,谨慎饮酒,适度参加体育锻炼,如游泳、慢跑、打太极拳等,每天至少坚持运动20分钟,时刻保持乐观的心情。但这些事情通常都是易说不易做,所以坚持很重要。

**有病早治:**当出现脂肪肝时,单凭生活节制是不够的,应积极主动进行正规治疗。发生脂肪病变的肝脏是一个极其脆弱的器官,极易受到药物、酒精、缺血及病毒的影响,导致更多更复杂的肝病。中药对脂肪肝治疗具有多向调节,疗效平稳等优势,已证实泽泻、牡蛎、丹参、红曲、黄精、山楂、葛花等许多单味中药及其复方,可通过肠道脂质吸收、降低血脂、调整肝脏脂肪代谢,延缓或治疗脂肪肝。

**既病防变:**当B超检查出脂肪肝时,提示脂肪沉积于肝超过30%。30%~40%的轻度脂肪肝因此会被漏诊,尤其是肥胖的脂肪肝患者。血清转氨酶(ALT)是肝功能受损的主要指标,而40%以上的脂肪肝患者可显示为正常。体重指数属于正常范

围、仅腹围超标的脂肪肝患者也有20%~30%漏诊。可见,脂肪肝的早期诊断依然缺乏特异性的指标。确诊早期轻度的脂肪肝需要综合多项指标,包括遗传因素。

脂肪肝病程的第7~8年是病情转变的关键期,在此之前干预可有效阻断其发展为脂肪肝炎、脂肪肝性肝硬化,同时也是影响糖尿病前期、动脉粥样硬化、代谢性综合征的关键期。脂肪肝的危害还在于,在肝脏内不惹是生非,而在全身其他部位的小血管肇事作乱,造成血管病变。脂肪肝与癌症的关系目前可明确的是,在单纯性脂肪肝或脂肪肝性肝炎阶段时即可发生肝细胞癌,另外,脂肪肝也可诱致大肠癌患病率增高。

还有些脂肪肝的患者,往往表现为化验肝功能异常(转氨酶升高),化验血脂高,B超提示肝脏形态等改变,病情较重的患者出现肝区隐隐胀痛,影响正常工作和学习,食后出现腹胀,四肢乏力,大便稀溏等。肝脏长期受损逐渐形成肝纤维化,这正是肝硬化甚至肝癌的起始阶段,因此需要及时服用扶正化痰类的中

药,以减少肝窦周围以及肝汇管区的胶原纤维沉积,从而阻滞并逆转肝纤维化。《金匮要略》中也提出“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”的独特见解,即治疗肝病时必须照顾脾脏,以防疾病的转变,所以在治疗时可以遵循健脾祛湿、疏肝活血的原则,选用白术、白茯苓、陈皮以及法半夏等帮助患者健脾益气。

**病愈防复:**善后调理,以防复发。脂肪肝症状完全消失后,常因调理失当而复发,因此病后调养十分重要。除了继续中药治疗外,也需要保持心情舒畅,有条件的可以配合针灸,取穴期门、肝俞、章门、中脘、内关、足三里、三阴交、阳陵泉、痞根等。

俗话说“防患于未然”,绝不能等到疾病进展至中晚期肝脏纤维化后才意识到需要治疗,日常生活就应有所提防。有医学观点认为,脂肪肝是代谢综合征在肝脏的集中表现,确有道理,脂肪肝可能仅仅是机体代谢障碍这座冰山上的一角,随之而来的也许是糖尿病、冠心病等,因此面对并不简单的脂肪肝,绝对不能掉以轻心。

(钟竹意)

## 预防老人疝气的方法

疝气是老年人高发的一种疾病,会对老年人的健康产生不利影响。对老年人来说,积极预防疝气的发生是非常重要的。可以从以下五个方面着手。

**合理饮食,预防便秘** 便秘在老年群体中比较常见,如果饮食不合理,就容易引起便秘。便秘发生后,会导致老年人在排便时过度用力,导致腹压升高而引起疝气。因此,老年人要科学合理饮食,积极预防便秘。

**保持小便通畅** 对于老年人来说,尤其是老年男性,前列腺增生现象较为普遍。前列腺增生会引起患者出现尿频、尿急、排尿费力等症状,这些症状均会增加腹内压,这也是引起疝气的一个诱因。要积极治疗前列腺增生,避免在薄弱的腹壁上“雪上加霜”。

**不吸烟,避免咳嗽** 吸烟会引起患者咳嗽,长期慢性咳嗽会导致老年人腹内压升高,引起腹壁胶原纤维代谢发生紊乱,导致腹壁强度降低。积极戒烟,远离咳嗽,能够显著降低疝气的发生风险。

**避免提扛重物** 日常生活中如买菜、提篮子等并不会对疝气的发生产生影响。如果进行搬煤气罐、扛大桶饮用水等工作,则会使其在提扛重物时导致腹内压急剧升高,从而诱发疝气。

**加强锻炼,增强腹壁力量** 增强老年人腹壁力量是预防疝气的有效途径,首先要注意不可进行剧烈运动,尤其是突然举重。适宜老年人的运动有太极拳、交谊舞、体操、游泳等。

(胡佑志)

## 千古脾胃第一方:半夏泻心汤

半夏泻心汤方剂出自汉代名医张仲景的《伤寒论》:半夏9克,黄芩、干姜、人参(或党参)、炙甘草各6克,黄连3克,大枣4枚。具有和胃降逆、开结除痞的功效。主治寒热互结,胃气不和,心下痞满不痛,干呕或呕吐,肠鸣下利,舌苔薄黄而腻,脉弦数的痰气互结痞证。

方中半夏和胃消痞,降逆止呕,为主药。痞因寒热错杂,气机痞塞而成,故用黄连、黄芩苦寒降泻除其热,干姜、半夏辛温开结散其寒。佐以人参(或党参)、甘草、大枣甘温益气,以补脾胃之虚,而复其升降之职。七味相

配,寒热并用,辛开苦降,补气和胃,自然邪去正复,气得升降,诸证悉平。故此半夏泻心汤被称为千古脾胃第一方。

现代医学研究证明,半夏泻心汤具有抑制幽门螺杆菌,治上消化道炎症的功效。故此现代半夏泻心汤常用于治疗慢性胃炎、消化性溃疡、上消化道出血、十二指肠壅滞症、胃神经官能症、贲门痉挛、呕吐、顽固性呃逆、腹胀、急性肠炎、慢性结肠炎、痢疾、慢性肝炎、早期肝硬化、妊娠恶阻、小儿久泻、口腔黏膜溃疡、梅尼埃综合征等疾病。

(马宝山)



益智仁,别名益智、益智子。主产于海南、广东和广西,为姜科植物益智的干燥成熟果实。本品始载于《本草拾遗》,是一味补虚药。

益智仁药性辛,温;归脾、肾经。能辛温香燥,温补固涩。既暖肾固精缩尿,治肾虚遗精滑泄;又温脾止泻、开胃摄唾,治脾寒泄泻腹痛或多涎唾。

本品主要含桉油精、姜烯、姜醇等挥发油;还含庚烷



衍生物类成分、微量元素、维生素、氨基酸、脂肪酸等成分。主治温肾固精缩尿,温脾止泻摄唾。用于肾阳不足,尿频,遗尿,遗精;脾胃虚寒,脘腹冷痛,吐泻食少,口涎自流等。

**用法用量:**水煎服,3~10克。或入丸,散剂。

**注意事项:**阴虚火旺或因热而患遗滑崩带者忌服。

**临床验方**

1. 治疗遗尿:麻黄42克,五味子、菟丝子各28克,益智仁21克。共研细末,分成7包,每晚睡前开水冲服1包。年幼者酌减。
2. 治疗儿童多动症:鹿角粉、益智仁各6克,熟地黄20克,砂仁4.5克,生龙骨(先煎

太白穴位于足内侧缘足大趾第1跖趾关节后下方赤白肉际凹陷处,属足太阴脾经。中医认为,脾不摄津,就会导致夜里睡觉流口水,舌头两边出现齿痕,吃完东西就腹胀,消化不良,手脚冰凉,女性崩漏等。这些症状都与脾的运化能力差有关。

这时可以经常按揉太白穴来防治。用大拇指的内侧按揉,以酸胀感为度。

按摩此穴可健脾、补脾,主治腹泻、腹胀、胃痛、便秘等脾胃病证。

(胡佑志)

## 脾胃虚弱按揉太白

数,夜卧遗尿。口服6~9克,每日2次。

8. 治妊娠遗尿不禁:益智仁、白薇、白芍各等分,研末,每服9克,加盐0.9克,滚白汤调下。

**常用药膳**

妇人崩中:益智子适量炒碾细。米饮入食盐,服3克。

泄泻:益智仁10克,山药30克,鸡1只,葱段、片、料酒、食盐各适量,慢火炖熟,随量饮用。

尿频,夜尿多:益智仁、桑螵蛸、生姜各10克,山药30克,山茱萸15克,羊肉150克,文火炖熟,随量食用。

(蒋官军)

## 广西区域特色 中药品种 26