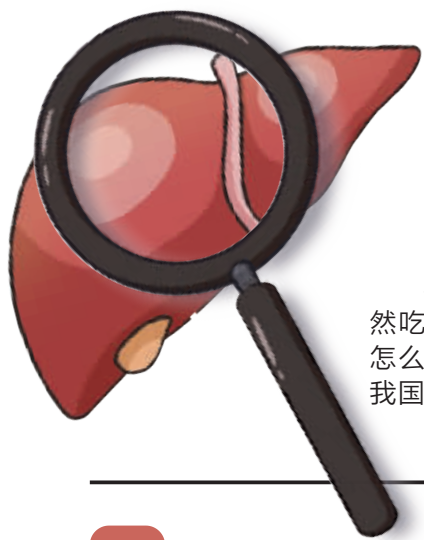




脂肪肝“找上”素食者

今天是全国护肝日,听专家讲讲如何护肝

56岁的吴女士至今也想不通,自己吃素多年,体型一直不胖,竟然吃出了脂肪肝。她十分疑惑,脂肪肝不该是大鱼大肉吃出来的吗?怎么会找上素食者?今天是全国护肝日,肝病专家提醒:脂肪肝作为我国的第二大肝病,患病率高达25%。不论胖瘦,都可能得脂肪肝。

A

吃素10年,肝却越吃越“肥”

从10年前开始,吴女士就不再沾荤腥。哪怕吃蔬菜,她也是做得比较简单,水煮或者清炒。不过为了增强饱腹感,她顿顿离不开主食。她甚至发现,自己吃素以后,胃口变大了。为了保证营养的摄入,她每天都要吃两三种水果。

一个月前,她前往医院体检。拿到体检报告时,她甚至怀疑医生搞错了,因为她被诊断为脂肪肝。

“为什么我都吃素了,还会查

出脂肪肝?”她十分不解,找到了宁波市医疗中心李惠利医院东部院区肝病感染科主任许烂漫。

乍一听,脂肪肝这病好像是胖人专属、吃货“福利”。许烂漫纠正了吴女士的这个错误观点,其实不管是不是吃进去很多脂肪,脂肪肝都可能“不期而至”。

脂肪肝指各种原因引起肝脏内的脂肪沉积,主要是甘油三酯蓄积过多的一种疾病。当肝脏出现脂肪

代谢障碍时,脂肪含量超过肝脏重量的5%,或者50%以上的肝细胞出现脂肪变性时,即可称为脂肪肝。

许烂漫说,就像多数人潜意识里认可的那样,常常大鱼大肉、营养过剩的肥胖人群,必定是脂肪肝患者的主力军。因为脂肪肝的头号元凶是饮食习惯,肥胖人群的脂肪肝发生率更高达60%~90%,并且肝脏内脂肪堆积的程度与体重成正比。

B

脂肪肝还会找上减肥人士

“如今,越来越多体型偏瘦的人也被发现有脂肪肝,就像吴女士。”许烂漫解释,主要有这几种情况:

一种就是王女士这样的素食者,或是有挑食习惯的人。长期吃素会导致营养不能满足机体需要,糖皮质类固醇激素分泌过多,使大量游离脂肪酸进入血液循环及肝脏。当脂肪沉积于肝内,就会引发脂肪肝。

许烂漫提到,相较于那些每餐大鱼大肉的人,素食者往往更容易感到饥饿。消化系统在饥饿状态下会刺激机体进食更多的米饭、面包、甜点等碳水化合物,以增加饱腹感。碳水化合物也是肝细胞中

游离脂肪酸的重要来源,如果摄入过多,超过人体日常所需,肝细胞会将其转化成脂肪贮存在肝脏内,从而形成高热量性脂肪肝。

同时,不仅动物脂肪(肥肉)和植物油会转化为体内脂肪,各种食物和淀粉在肝内也可通过一系列的生化反应,也会转化为脂肪。当这些物质过剩,超过人体代谢的需要时,就会变成脂肪在体内储存,形成脂肪肝。

还有一种是突然变瘦的人,比如用轻断食减肥法在短时间内瘦下来的人,导致营养不那么均衡,体内缺乏蛋白质,而肝脏的运作需要优质蛋白质作为燃料。若体内蛋白质、氨基酸不平衡,会造成肝脏转运

脂肪功能发生障碍,蓄积的脂肪不能顺利转出,就会囤积在肝内。

另外,有些人不吃主食却喜欢吃水果。水果中含有大量的果糖,人体摄入果糖后经肝脏代谢,过多的果糖如果没能及时代谢出去,会转化为脂肪在肝内积累。

“一般来说,脂肪含量占肝脏重量的5%~10%,为轻度脂肪肝;10%~25%为中度脂肪肝;超过25%为重度脂肪肝。大多数脂肪肝的发生都是‘悄无声息’‘不痛不痒’的。因此,很多人患上了脂肪肝却浑然不觉。”许烂漫说,但实际上,出现脂肪肝却不重视,轻则发展成脂肪性肝炎、肝硬化,重则可能走向肝癌。

C

早期干预,可以治愈脂肪肝

许烂漫说,脂肪肝通过早期干预,是可以治愈的。

合理搭配,均衡饮食。一日三餐定时限量,营养均衡,多吃粗粮豆类,少吃精白细软。每天补充优质蛋白质,足量的蔬菜、水果,坚持低糖、低脂饮食。烹调时清淡少油,远离油炸食物。

纠正不良的生活习惯。少饮酒或戒酒,长期久坐、爱吃零食或者暴饮暴食、睡前加餐、活动过少等

习惯要纠正,调整生活方式。如果因为一些慢性病需要长期用药,一定要谨慎听取医生意见,合理用药。很多药物经肝脏代谢,用药不当容易导致肝损伤。

但对部分人群来说,出于信仰、出于习惯必须素食的情况下,又该如何预防脂肪肝呢?

许烂漫建议,蛋奶素食者可以依靠鸡蛋和牛奶来补充优质蛋白,严格素食者可以依靠多摄取大豆

及豆制品来补充优质蛋白质。

拒绝精制碳水,如白米饭、白馒头、面包、面条、蛋糕、甜品等,最好浅尝辄止,避免过多摄入。

另外,还要坚持适量运动。每周5次,每次30分钟中等强度的有氧运动,如快步走、慢跑、打太极拳、骑车、打乒乓球等,有利于预防脂肪肝。

记者 陆麒雯
通讯员 张林霞

三甲专家 加盟家庭医生团队

这家医院

探索紧密型医联体合作新模式



专家会诊疑难患者

本报讯(记者 孙美星 见习记者 任诗妤 通讯员 郑轲 文/摄)日前,中国科学院大学宁波华美医院(宁波市第二医院)多学科专家联合古林镇蜃蛟社区的家庭医生团队举行首场签约居民见面活动,共同为辖区内的高血压、糖尿病疑难病例进行会诊、宣教,对片区医生开展现场教学。自此,国科大华美医院心血管、内分泌、急诊科的3位专家也正式加入到社区的家庭医生队伍,成为蜃蛟片区的专属签约专家。

家庭医生签约服务是实现“基层首诊”的重要举措,家庭医生扮演居民健康守门人的角色。但在日常的诊疗过程中,家庭医生碰到疑难、复杂病例,容易出现诊断不明确乃至常规治疗效果不佳。此次,国科大华美医院与古林镇卫生院创新探索家医模式,打造“全科医生+专科医生”的家庭医生签约团队。在紧密型医联体的框架内,通过三甲专家下沉社区的形式,会诊疑难复杂病例,在家门口解决家庭医生团队的重难点问题,给老百姓带去便捷高效优质的医疗服务。

当天的签约居民见面活动上,社区家庭医生早早筛选通知了疑难病人。家住龙三村的何大爷血压、血糖居高不下,国科大华美医院心内科冯海明主任医师、内分泌科张劼副主任医师对其进行了全面的体格检查、详细询问病史。考虑到患者现实情况,短期内不便住院,两位专家与家庭医生商量后,先给出了初步的治疗方案,并让何大爷在古林镇卫生院完善必要检查,随后根据检查结果再进行专家会诊。这样一来,何大爷即便没有住院,也享受到了三甲医院专家的诊疗服务。

谨防这些电信诈骗手法

科技发展日新月异,信息网络普及我们的生活,但这也让一些不法分子乘虚而入,侵蚀网络空间,电信诈骗手段不断翻新,给广大人民群众财产造成了损失。怎样才能远离电信诈骗,保护资金安全?我们梳理了典型电信诈骗手法及防范措施。

诈骗手段不断翻新

利用非法手段获取受害人信息,然后发送虚假“退改签”信息,诱骗受害人拨打虚假客服电话或不明链接,窃取银行卡、密码、验证码等敏感信息,转走银行卡内余额。

在网络平台以“采购超值物资”“献爱心”“特效药”“内购群”等为幌子发布虚假信息,诱骗金融消费者转账,使金融消费者遭受资金损失。

以“推迟开学”“线上培训”需要交纳相关费用为名,通过社交软件对学生家长群体实施诈骗。

冒充医疗机构谎称异地家属、亲人等感染重病或遭遇意外,急需紧急汇款支付医疗费用,骗取消费钱款等。

这些防范措施要记牢

不使用来源不明的无线网络进行涉及个人信息、资金的操作;对来历不

明的来电、信息、链接,做到“不接、不看、不信、不回、不点、不转”等六不措施。

对涉及资金转移事项,务必先通过银行官方渠道,如银行官方网站、客服电话、微信公众号、APP客户端等进行确认核实。

除必要外,不随意向他人透露个人有关的金融信息。

妥善保护银行卡密码、网银密码、短信验证码、金融产品关键信息等个人敏感金融信息,防止泄露。

认准正规捐赠渠道进行爱心捐助,通过正规平台和渠道购买有关捐

助的物资,警惕进行线上私人交易,谨防上当受骗。

如发现利用网络或其他工具的金融诈骗行为或线索,及时向当地公安机关报案。

记者 徐文燕
通讯员 俞若望 郑波 章敏泗

