

希望拥有好身材没有错,但过分瘦身就不科学了——

过度节食 易诱发脂肪肝

□ 记者 杨寒冰



9月至10月是结婚旺季,不少女性在等待做幸福新娘的同时正努力减肥,白小姐就是一个正在积极减肥的准新娘。

白小姐从去年1月份就开始减肥了,每天不吃主食,只吃瓜果蔬菜。虽然很饿,但为了美丽,她认为很值。没想到减着减着麻烦就来了,在单位组织的体检中,身材窈窕的她被查出有脂肪肝,医生说是由于过度减肥引起的。

胖人易患脂肪肝,注意节食的瘦人怎么也会患脂肪肝呢?市医学会营养专业委员会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞说,人们普遍认为,只有肥胖者才会得脂肪肝,其实,长期节食、偏食、厌食导致的

饥饿也可引起脂肪肝。

众所周知,肝脏承担着糖代谢、蛋白质代谢、脂肪代谢、维生素代谢、激素代谢、胆汁生成和排泄、解毒、免疫、凝血、产生热量等功能。正常人肝内脂肪占肝重的2%至4%,当肝内脂肪积聚超过肝重的5%时即为脂肪肝。

肥胖者的脂肪肝是由于过多的脂肪和蛋白质无法及时代谢,积存于肝脏导致的。

过度节食导致脂肪肝的原因是人体长期处于饥饿状态时,机体无法获得必需的葡萄糖这种能量物质及各种脂肪燃烧所需要的氧化酶类。为了弥补体内葡萄糖的不足,机体就会将身体其他部位贮存的脂肪、蛋白质动用起来转化为葡萄糖。这些脂肪、蛋白质都将通过肝脏这个“中转站”转化为热量。于是大量脂肪酸进入肝脏,加之机体又缺少脂肪代谢时所必需的酶类和维生素

素,导致脂肪在肝脏滞留,造成脂肪肝。

同时,长期节食、偏食、厌食会导致营养不良,机体缺乏蛋白质和维生素,不能合成载脂蛋白,影响体内脂肪的运转,致使甘油三酯积存于肝内。这类因过度节食造成的脂肪肝患者在参加体检的人群中并不少见。

王朝霞说,脂肪肝如果早期发现,及时控制并治疗可以完全恢复;但若处理不及时,肝细胞被反复破坏,将有肝硬化的危险。由于脂肪肝发病缓慢,早期症状不明显,所以每年体检是发现脂肪肝的最好方法,尤其对35岁以上人群更是如此。

脂肪肝可以通过合理膳食、戒烟限酒、适量运动等措施得到防治,在膳食中适当加入燕麦、玉米、海带、大蒜、牛奶、洋葱、大豆制品以及薯类等食物,有利于防治脂肪肝。

加强自我防护

远离漆性皮炎

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

都是与油漆亲密接触惹的祸

河科大二附院皮肤科主任李永锐介绍,漆性皮炎属于常见病,是接触性皮炎的一种,多由皮肤接触油漆、染料、杀虫剂等刺激物诱发,临床症状表现多样,主要有皮肤出现红色丘疹、风团、红斑、水疱等,有时还伴有头痛、发热、局部红肿等全身症状,症状的轻重与接触刺激物的浓度、时间、面积及机体的敏感性有关。

漆性皮炎多发生在皮肤暴露的部位。李永锐表示,像康先生一样,很多市民在天热时喜欢光膀子或仅穿背心干活,忽视防护,皮肤和刺激物直接接触致病。该病以面部、颈部、手臂及腕关节周围多发,可扩展至胸、腹、腰、四肢等部位,如果不及时治疗,还会引发全身症状,严重危害健康。

加强防护 远离漆性皮炎

李永锐提醒市民,远离漆性皮炎,在接触刺激物时要加强自我防护。

“尤其是在装修房屋前,市民应先准备好防护用品,如护目镜、口罩、手套、防护服等,尽量减少与油漆等物品直接接触。”李永锐表示,装修时,要保证室内空气流通,尽量缩短单次作业的时间,特别是过敏性体质的市民,每次作业时间不要超过两个小时,如果已经出现刺激性病症特征,应立即脱离致敏环境,将患处洗净擦

干,瘙痒处不要用手抓,以免引起细菌感染。

漆性皮炎患者要根据病情轻重对症治疗。李永锐介绍,病情较轻的患者,如仅出现风团和瘙痒症状,可使用炉甘石洗剂涂抹患处或内服抗过敏药物即可,一般1周~2周即可痊愈。病情较重的患者,如出现皮肤溃烂、水疱渗液等,一定要及时到医院就诊,可全身补液并内服抗组胺药物治疗,伴有局部感染的患者可合并使用抗生素治疗。

激素类软膏不能随便用

李永锐说,从门诊接诊的情况来看,很多市民存在过量使用、滥用和误用皮肤病常用药——激素类软膏的情况,这不仅对治疗无益,有时还会加重病情。

激素类软膏主要针对皮炎、湿疹、皮肤瘙痒之类的问题,能起到消炎、抗过敏和止痒的作用。但有些情况并不适合使用,一是真菌感

染引起的皮肤病,如夏天常见的脚癣、股癣;二是细菌感染引起的皮肤病,如一些细菌感染引起的脓包、痤疮等。市民使用激素类软膏时,在一个部位连续使用时间不宜过长,最好不要超过4周,腋下、腹股沟及外阴等处连续使用不能超过2周。患者如在使用过程中出现皮肤不适的症状,应及时到医院皮肤科就诊。

一个月前,家住洛龙区的康先生开始自己动手装修新房。刷油漆、铺地板忙得不亦乐乎。几天前,康先生的手臂、颈部出现了成片的红色丘疹并伴有瘙痒和红肿现象。他赶忙到医院检查,医生告诉他患的是漆性皮炎,是因在装修过程中油漆溅到皮肤上所致。

治便秘

吃粗纤维食物有讲究



□ 记者 崔宏远

家住涧西区的宋女士肠胃功能较弱,经常便秘,她天天吃粗纤维食物,症状依然得不到缓解,只好到医院就医。

河科大二附院消化内科主任李忍萍、国家高级公共营养师赵彦军均表示,粗纤维食物具有润肠通便的功能,可以维护肠道健康。但肠道感染性炎症、内分泌代谢性疾病、神经系统病变等引起的便秘,不能靠吃粗纤维食物解决。此外,老人不宜过多食用粗纤维食物,患有肝硬化、食管静脉曲张的患者更要忌食此类食物,以防消化道出血。

便秘是一种常见的临床症状,约20%的人有便秘症状。李忍萍介绍,每2天~3天或更长时间大便一次,无规律,且大便干硬即为便秘。引起便秘的原因有很多,人们饮食过于精细,高脂、高蛋白食物摄入过多,粗纤维食物摄入过少及久坐等都可能引起便秘。

赵彦军介绍,所谓粗纤维,也就是人们常说的膳食纤维,其主要来源是植物性食物,如蔬菜、水果、粗粮、杂粮等,粗纤维食物可以帮助消化,增强肠胃功能。中国营养学会建议,每人每天应摄入20克~30克粗纤维食物,如果摄入量会增加胃及肠道的负担,造成胃排空延迟,出现腹胀、消化不良等症状。一些肠胃功能较弱的老年人,如果粗纤维食物吃得过多,会延长消化吸收的时间,导致食物难以被完全消化、吸收,还有可能导致营养不良。

赵彦军提醒市民,肠胃功能较弱的老年人,应控制粗纤维食物的摄入量,一般每天吃一顿就足够了。主食如果是粗粮或杂粮的话,再搭配吃一些白萝卜、空心菜或蘑菇等就能满足一天的需要了。另外,经常便秘的老人,可以在医生指导下服用膳食纤维制剂,以清除肠道内的毒性物质,对防治便秘有很好的疗效。

