

2017年3月21日 周二

zhj759@163.com  
电话:88860470  
责任编辑:  
赵华佳

专家问诊

## 脂肪肝并非胖子专利

## 吃素减肥当心“饿出”病

■记者王艳



**包剑锋** 杭州市西溪医院科教科长,主任中医师,医学博士,浙江中医药大学兼职教授,名中医继承人。现任中国中西医结合学会肝病分会青年委员,浙江省数理医学会感染病分会副主任委员,浙江省中西医结合肝病重点学科后备学科带头人。主攻肝纤维化、肝硬化的中西医结合防治,擅长于各种慢性肝炎、脂肪肝、肝癌、慢性胃炎、结肠炎的中西医结合诊治。

健康警示

高度近视  
忌头部  
剧烈活动

■记者王艳 通讯员张颖颖

日前,余杭的小宁和朋友们在杭州乐园尽情体验了过山车、旋转飞椅、海盗船等惊险刺激的高空游乐项目后,发现自己的眼睛有点不太对劲儿,右眼前总有黑影遮挡,并且眼睛转向哪儿,黑影就跟到哪儿。小宁到医院被诊断为“孔源性视网膜脱离”。

杭州市第一人民医院眼科丁文婷医生说,600度以上的近视通常被称为高度近视。高度近视眼容易发生视网膜变性和裂孔,同时也容易发生玻璃体液化和玻璃体后脱离,使其发生孔源性视网膜脱离的危险性增加。

小宁本来就有高度近视,平日里需要600度左右的眼镜矫正视力。在各类紧张刺激的高空游戏中,头部的剧烈晃动使得眼球内的玻璃体随之剧烈摇晃,视网膜上与玻璃体粘连紧密的部分容易在这种外力牵拉下发生裂孔,玻璃体对孔的边缘产生牵引,变性液化的玻璃体通过裂孔进入视网膜下导致神经上皮和色素上皮的分离就形成了视网膜脱离。

除了高度近视,容易发生孔源性视网膜脱离的其他危险因素还包括眼部外伤、手术创伤、眼内的炎症、胚胎发育异常、原发青光眼、缩瞳剂的使用以及家族性玻璃体视网膜疾病的综合症等。

孔源性视网膜脱离在发病早期多有眼前漂浮物、闪光感、黑影遮挡感等,随着脱离范围扩大,将出现不同程度的视力下降,直至仅存光感。孔源性视网膜脱离多需要通过手术才能使脱离的视网膜复位,极难自然愈合。如果任由其自然发展,会使脱离的范围逐渐扩大引起相应的视野缺损(黑影遮挡),最终发生全视网膜脱离,视力急剧下降最终失明甚至眼球萎缩。

丁文婷提醒,有高度近视等危险因素者,建议定期到正规医院的眼科进行详细的眼部尤其是眼底检查,以便早期发现隐匿病变,并进行治疗。同时,需避免头部剧烈运动、外伤,及重体力劳动,合理作息,避免过度用眼。

视网膜脱离的部位、范围、时间均与预后密切相关,因此,一旦出现上述不适症状时,需尽快到眼科就诊。前往医院的途中尽量保持眼球制动,避免颠簸,以免造成脱离范围的进一步扩大。

## 拍卖公告

兹定于2017年3月28日下午14:00在杭州余杭区逸盛路115号五丰办公楼6楼会议室举行一场租赁权拍卖会,现公告如下:

## 一、拍卖标的、起拍价及拍卖保证金:

杭州余杭区逸盛路115号五丰办公楼3楼整层(建筑面积约417平方米)及五丰商务楼一楼西侧3间(建筑面积约117平方米)5年租赁权,建筑面积约417平方米,租金一年一付,先付后用,起拍价20万元/年,租金每年递增5%。拍卖保证金5万元。

## 二、拍卖方式:有最高限价及保留价的竞价拍卖。

三、展示及咨询:即日起至2017年3月27日9:30至15:00(节假日除外)在标的所在地展示,看样电话0571-89013459。

拍卖公司咨询电话:0571-85108026,13357192831

四、报名时间:2017年3月24日至3月27日15:00止

五、报名方式:意向竞买人携有效证件(单位:营业执照副本复印件、授权委托书、法定代表人和代理人身份证复印件并加盖公章;个人:身份证复印件并核对原件)向杭州余杭区逸盛路115号五丰办公楼704室(联系电话0571-89013459)提交报名材料,并在报名时间截止前缴纳拍卖保证金5万元(拍卖保证金缴纳账户:浙江省拍卖行有限公司;开户银行:农业银行杭州延安路支行营业部;账号:19036101040016242),报名人凭拍卖保证金收据办理竞拍手续。

工商监督电话:86224204

浙江省拍卖行有限公司

## 脂肪肝并非胖子专利

有资料显示:30%~50%的肥胖症合并脂肪肝,但是脂肪肝并非胖子的“专利”,天天吃素,也可能会“饿出”脂肪肝。

包剑锋表示,相对来说,胖子患脂肪肝的风险更高,但门诊中体重指数正常的,甚至偏瘦的人查出脂肪肝也不少见。尤其是在25~40岁的产后青年女性中,由于过度节食、快速减肥,患脂肪肝的人比例也很高。

她们一日三餐以水果、蔬菜、维生素片为主,过度节食,减肥速度过快,没想到却因为营养不良,成为“饿出”脂肪肝的高发人群。这是因为过度节食会导致肝脏内的载脂蛋白合成不足,影响肝脏的脂代谢,使脂肪在肝脏内沉积下来,形成营养不良性脂肪肝。除此之外,过度节食在短时间内会出现体内脂肪快速分解的现象,加重损伤肝细胞,诱发脂肪肝。

## 脂肪肝是可逆性病变

脂肪肝早期常常没有自觉症状,只有乏力疲劳表现,但多数人

并不会将乏力、疲劳感与脂肪肝联系起来。包剑锋提醒,若长时间疲倦无力、肝区不适或隐痛、食欲降低、腹胀、恶心嗳气、腰膝酸软或者无力等症状,应意识到是一种肝脏警报。

脂肪肝是可逆性病变,早期诊断与及时的治疗一般可以恢复正常。

特别要提醒的是,患肥胖性脂肪肝的女性,在保证营养物质正常摄入量的前提下,应该适当减少脂肪、糖类的摄入,并避免过度限制饮食和快速减肥,否则不仅会给肝脏带来直接的损害,并可能产生电解质紊乱、高尿酸血症等不良后果。

一旦诊断出脂肪肝,应绝对戒酒,以免加速肝病的恶化。

## 均衡饮食合理运动,远离脂肪肝的威胁

不少读者认为:得了脂肪肝,就是因为脂肪太多了,以后只能吃素了。包剑锋建议,均衡饮食,粗细搭配,即使是脂肪肝患者也要适量补

充优质的蛋白质,每天保证摄入80~100克优质蛋白质,比如瘦猪肉、牛肉、鱼肉、蛋白、牛奶等。高蛋白饮食可以促进肝细胞功能的恢复和再生,可增加载脂蛋白,特别是极低密度脂蛋白的合成,有利于将脂质顺利运出肝脏,减轻脂肪肝。但要少吃肥肉和油炸食物,多吃新鲜蔬菜水果,每天建议喝2000毫升左右的水。

包剑锋同时提醒读者,合理运动,健康减重。减肥要明确目标,不同的人应该根据自己身高算出健康的体重范围,如果体重超标则可减至标准体重,反之则不需要减肥。减肥不可急于求成,而是要循序渐进。坚持有氧运动,推荐每天健行1万步或循序渐进的运动方式,逐步消耗体内脂肪。一般情况下,建议一个月减重4斤,平均每周减重1斤即可。

“是药三分毒”,任何药物进入体内都需要肝脏解毒,慎用对肝脏有毒性的药物。同时保持开朗的心情,少生气,少发怒,听听音乐,舒缓紧张的情绪。

特别提醒

日温差超过8℃  
仍要适当“春捂”

■沈翀

近期南方地区天气时晴时雨,温度忽高忽低,不少居民困感到底该不该脱去冬装。气象专家提醒,俗语“春捂秋冻”有科学道理,一般来说日温差超过8摄氏度,居民最好还是要注意保暖,继续“捂”着。

气象专家郑蓉介绍,早春时节,北方多是晴好天气,南方却进入阴雨绵绵的季节,冷暖变化频繁,日温差较大,人体与

自然界一样,在春天开始复苏,原先处于冬眠的皮肤细胞开始活跃起来,毛孔张开,这时当冷风袭来时,居民如果减衣很容易感冒。

郑蓉介绍,气象上一般用日温差、日均气温来衡量是否需要“春捂”。当日温差超过8摄氏度时,就是需要继续“春捂”的信号。当然也不能一味地捂着,当日平均气温高于15摄氏度时,就可以“不捂了”,换上春装享受阳光。

健康资讯

违规验配角膜塑形镜  
后果严重  
青少年需谨慎选择

■帅才

近日,有媒体曝光了不法机构和组织违规开展角膜塑形镜验配一事,引发了诸多忧虑。角膜塑形镜到底该怎么验配?又要由怎样的机构和人员验配?专家指出,佩戴角膜塑形镜是控制近视非常有效的手段,但其验配需要到正规医疗机构,在专业眼科医师的指导下进行。

据中华医学眼科学分会视光学组副组长、中南大学爱尔眼科学院博士生导师杨智宽教授介绍,青少年由于不适合接受近视手术,目前能够有效控制、延缓近视发展,避免孩子发展成为病理性的高度近视的安全方法之一,就是科学验配角膜塑形镜,也称角膜塑形术。角膜塑形镜减缓近视发展效率达50%~90%以上,优于普通框架眼镜。

谢培英说,眼压正常的青少年配了塑形镜可能出现严重的角膜上皮脱落、炎性反应,引起角膜感染甚至可能导致患者失明。

杨智宽提醒,青少年如果验配角膜塑形镜是在非医疗机构,或者验配时没有眼科医师在场,应立刻停止使用,并尽快到正规、专业的医疗机构进行检查,在医生的指导下不再使用或重新验配角膜塑形镜。如已发生不良反应,应及时配合医生进行治疗。

## 健康睡眠 远离慢病

人的一生当中,大约有1/3的时间是在睡眠中度过的,然而真正懂得睡眠重要性、懂得科学睡眠的人却很少。有了好的睡眠,才有健康的身体,认识和了解睡眠的知识对于拥有健康活力的人生至关重要。

今天是“世界睡眠日”。今年的主题是“健康睡眠,远离慢病”。

## 睡眠不好危害身心健康

■记者王艳

健康的睡眠能让全身细胞尤其是脑细胞处于放松和休息状态。然而,世界卫生组织调查显示,全球约有29%的人存在各种睡眠问题,中国居民睡眠问题发生率高达33%。

杭州市第七人民医院院长、杭州市睡眠障碍诊疗中心主任张永华主任医师表示,无法入睡或无法保持睡眠状态,导致睡眠不足称为失眠。失眠表现为入睡困难(入睡时间超过30分钟)、睡眠维持障碍(整夜觉醒次数≥2次)、早醒、睡眠质量下降和总睡眠时间减少(通常少于6小时),同时伴有日间功能障碍。

失眠症是临床门诊中最常见的健康问题之一,其病因很多,包括临床常见的焦虑抑郁、打鼾暂停、不宁腿,还包括少见的发作性睡病、快速眼动期运动行为异常、致死性失眠症等,许多常见的帕金森病、痴呆、脑血管病、冠心病、高血压都合并明确的睡眠障碍。

研究发现,未经治疗的失眠病人,43%思维及判断力混淆,59%记忆力普遍下降,83%容易沮丧和恼怒,42%情绪失控,47%有抑郁现象。

张永华提醒,睡眠是维持生命的极其重要的生理功能,因此,对失眠现象必须重视。

## 打呼噜睡不够或有病

■记者王艳 通讯员应晓燕

此情况。

打呼噜的原因多为气道狭窄、身体肥胖等。气道先天发育异常、鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻中隔偏曲、鼻甲肥大、腺样体肥大等,这些原因会造成鼻、咽喉处气道狭窄;晚上睡觉时神经兴奋性下降,肌肉松弛,而肥胖患者往往颈部沉积过多的脂肪并伴有舌体肥大,这样更易造成气道在口咽部形成狭窄,从而引起睡觉时打呼噜。

张艳艳建议,打呼噜的人首先要通过减肥、改善睡眠体位(可侧卧)、多吃清淡食物,例如多吃蔬菜瓜果,少抽烟,不喝酒,早睡早起,体育运动等来减轻打呼噜症状。当尝试这些手段也无法改善打呼噜症状时,还可以在医生的指导下,选择配用呼吸机来治疗。

长兴县第三鑫粉体材料有限公司遗失由长兴县工商行政管理局2013年1月5日核发的注册号为330522000005146的营业执照副本,声明作废。

长兴顺业煤炭有限公司遗失由长兴县工商行政管理局2015年9月7日核发的注册号为33052200145249的营业执照正、副本,声明作废。

长兴顺业煤炭有限公司遗失税务登记证正、副本,税号:浙税联字330522355405322,声明作废。

长兴顺业煤炭有限公司遗失组织机构代码证正、副本,代码号:35540532-2,声明作废。

长兴县第三鑫粉体材料有限公司遗失由长兴县工商行政管理局2013年1月5日核发的注册号为330522000005146的营业执照副本,声明作废。

长