

# 再彪悍的人生 也有肝不动的时候

## 脂肪肝已盯上年轻人



记者沈佳慧报道 3月18日是第24个“全国爱肝日”。

在众多威胁肝脏健康的因素中,非酒精性脂肪肝已成为一种颇为常见的肝脏疾病。近年来,随着肥胖人群的增加,非酒精性脂肪肝的发病率急剧上升。

不少人年纪轻轻,体检报告里已经出现“脂肪肝”的字样。浙江医院肝病科主任王洪提醒,吃得太多、脂肪和果糖摄入过多是脂肪肝的重要推手。

### 才30岁就“肝硬化”? 别把脂肪肝不当回事

近日,30岁的小陈(化名)从事IT行业,熬最深的夜,吃最带劲儿的夜宵,是他的生活常态。毕业后短短几年时间,把自己从青涩少年熬成了油腻宅男,不到1米7的个子,体重已近150斤。

近两年小陈感觉自己越来越胖,经常感觉乏力疲倦,便到医院体检。一查血脂、尿酸、肝功能都异常,还诊断出脂肪肝,并且到了肝纤维化三级的程度,接近肝硬化。

“你的体重早就该好好控制了,从现在开始积极治疗,改变生活和饮食习惯,还是有机会扭转病情的。”王主任耐心解释后,指导小陈科学控制体重的方法,辩证施治联合个性化药物治疗,以改善临床症状、保肝降酶、抗肝纤维化为目标。

“脂肪肝和其他肝病一样,如果不及早干预、控制病情,会逐步发展成肝硬化,甚至肝癌。”听完王主任的话,小陈懊悔不已。

据王洪介绍,小陈的想法其实代表了很多人脂肪肝患者存在的“问题”,以为脂肪肝无所谓,没啥大不了的。其实脂肪肝已经是我国的

第二大肝病,它的后果和其他慢性肝病一样,也会导致肝硬化甚至肝癌;另外,脂肪肝多合并高血脂症、高尿酸血症、糖尿病等代谢性疾病,会对多个脏器造成影响。

### 管住嘴迈开腿 脂肪肝也有可能逆转

王洪认为,年轻人中高发脂肪肝,这与平时不良的生活方式和饮食习惯有很大关系。“比如很多年轻人平时很少运动,饮食方面吃太好,有高热、高脂肪饮食习惯,喜欢吃甜食喝奶茶,或者摄入大量碳水化合物等,都会增加患脂肪肝的概率。”

年轻人检查出脂肪肝,还有方法可以恢复正常吗?王洪表示,

无论是要预防脂肪肝,还是治疗脂肪肝,都必须养成良好的生活习惯,“管住嘴迈开腿”是防治脂肪肝的最佳措施。“一方面是在日常生活中要控制饮食,少吃油腻、含糖量高的食物,保持低盐低脂的饮食;另一方面是增加热量的消耗,坚持运动,脂肪肝就有可能逆转。”

此外,长期大量饮酒、经常熬夜以及服用某些来源不明的保健品,也是日常生活中需要警惕的伤肝行为。“肝脏是重要器官,一旦体检查出脂肪肝问题,患者应去医院做进一步检查,包括血糖、血脂、尿酸、血压指数等,看有无合并其他疾病。脂肪肝患者平时要注意定期检查肝功能预防肝损害的出现。”王洪说。

### 护肝小贴士 这件事每天做25分钟就可以

最近一项研究成果,给减肥困难的脂肪肝患者带来了一个好消息!新研究发现,无论体重是否减轻,只要运动量达到一定程度,就能有效改善脂肪肝。

研究人员将“肝脏脂肪减少≥30%”作为非酒精性脂肪肝改善的目标。然后对近年来十余项高质量随机对照试验进行了分析。

结果发现,在体重减轻无关的情况下,运动的人实现

脂肪肝改善目标(也就是肝脏脂肪减少≥30%)的可能性是不运动的人的3.5倍!

当然,改善效果与运动量密切相关,需要每周达到750个代谢当量的运动量(以分钟计算),这大约是每周150分钟快走或者骑自行车的运动量。

简单来说,即使不去刻意减肥,只要每天快走25分钟,也可以让肝脏脂肪大幅减少,降低脂肪肝的风险!

### 养生谈

## 年轻人 一边养生一边焦虑

■胡宁

中老年人最爱的养生风潮,已经被风华正茂的80后、90后,甚至活力十足的00后套用,并催生了属于他们自己的新式养生哲学。

关注健康本是件好事,但在养生过程中,越来越多的年轻人出现焦虑情绪,一旦没有按照计划行事,便会有深深的负罪感,或是体检指标出现一点点浮动,跟着担心害怕。还有养生过度,养出问题的。

十来岁的孩子关注中医、关注养生,并不是什么新鲜事。

温州市中心医院中医科副主任医师周帆注意到,从去年开始,来该科就诊的学生群体明显增多,其中有不少是初中生、高中生。

20岁的小陈是这两年紧跟养生大潮步伐的一名年轻人,别看她“入行”不久,可对养生这件事一点也不含糊。早上起来,先是喝一大杯温水,然后开始煮养生粥,什么黑米、小米、红豆,每天都按照她制定的配表来。午饭跟晚饭,也是她自己动手做,以粗粮饭为主,加一些蔬菜、水果。肉类,在小陈看来,不健康、不吃。甜食,不健康、不吃。白天工作时,小陈会给自己泡中药茶饮。平时,她的作息也很规律,几乎不应酬。有同事、朋友叫她一起去吃饭,她都尽量推掉,因为不吃外面的东西。有次因为实在推不掉,跟朋友吃了一顿火锅。之后,她心理负担很重,觉得自己没有严格遵守养生

计划。小陈这样的养生焦虑在不少年轻人身上都有体现,只是表现各异。

近年来,中药代茶饮包、药膳包的主力消费群体均为年轻人,而光顾中医推拿针灸夜门诊的也以年轻人居多。一面是居高不下的养生热潮,一面是年轻人养生焦虑的出现,甚至还有年轻人养出了问题,怎么办?

今年全国两会期间,有人大代表建议,年轻人养生要找到适合自己体质的方式,不能盲目跟风。近日,也有全国政协委员发出呼吁,年轻人少喝中药代茶饮,多学学八段锦。

周帆接诊过不少因为养生出问题的年轻患者:坚持吃素、吃粗粮,导致营养不良摄入不均,反而血脂升高了;天天喝中药茶饮,结果得了功能性胃肠病;用药膳长期滋补,补出尿酸高、血脂高;感冒咳嗽也寻找养生偏方,却导致病情加重。她还记得有一名年轻女性,想通过刮痧减肥,因为心急,在短期内多次进行刮痧,引发皮下血肿,刺痛感严重影响了其生活。

“这些都是因为过度了。”周帆说,首先,要肯定年轻人对自身健康的重视,他们也意识到了自己的亚健康情况,并且想补救。到这里,都是积极的、鼓励的。但如果盲目养生、过度养生,就会带来负面效果。

养生没毛病,问题在于养生的方式要选对,可遵循因时、因地、因人“三因制”,这样才能让养生不翻车。

## 春天喝碗汤,养肝又护脾

■杭中

春天,是万物复苏的季节。肝脏与草木相似,草木在春季萌发、生长,肝脏在春季时功能也更活跃,因此春季养生以养肝护脾为先。由于此时人体肝气旺盛、脾胃阳气虚弱,所以,春季养肝药膳选择的主要原则是“减酸增甘,以养脾气”。

但春天的天气最是反复无常,加上空气干燥,很多疾病都会在此时发生,想要做好居家调理,可以对症煲点汤,一碗养生汤下肚,不仅养肝护脾,还能增强免疫力。

### 春天来饮养生汤

**山药汤:**说到甜味食物,山药不能不提。《中国药典》记载:山药性平、味甘,归脾、肺、肾经,能健脾

养胃、生津益肺、补肾湿精,因此民间有“白色山药胜人参”的美誉。山药能补肺气,益肺阴,不寒不热,补而不滞,滋而不腻。山药富含皂甙、黏液质,这两种成分都有滋润功效,非常适合肺阴虚损者食用,健康人群日常保健食用更能起到生津益肺的功效。山药还有很好的补肾功效,《本草经读》中提到:“山药,能补肾填精,精益则阴强、目明、耳聪。”所以不论是脾虚还是肾虚,食用山药都有很好的调理作用。

**荠菜汤:**荠菜味甘、淡,性凉,归肝、脾、膀胱经,凉肝止血,平肝明目,清热利湿。荠菜清肝调脾,平肝火、降血压,祛的就是肝经湿热。荠菜含有丰富的维生素C和胡萝卜素,有助于提高机体免疫功能,还能降低血压、健胃消食。同时,荠菜中丰富的维生素A可以治疗夜盲、白内障等眼疾。荠菜还有大量的粗纤维,食用后可增强大肠蠕动,促进排泄,从而增进新陈代谢。

**玫瑰花饮:**春天阳气生发,人体的气血从里向外走,内里气血相对不足,就会容易困倦。肝阴不足、肝阳上亢,人还容易出现烦躁、兴奋、焦虑等情况。玫瑰花味甘气香,性温,归脾经,具有理气解郁、和血散淤的功效。玫瑰花药性温和,能温养人的心血脾脉,舒发体内郁气,舒缓情绪,常常用于春季疏肝解郁。春天泡一杯玫瑰花茶,对缓解紧张情绪也很有帮助。

### 春分养生贵在“平衡”

再过几日,就是春分节气了,

春分节气的养生,要注意“阴阳平衡”的原则。在膳食的搭配上要尽量做到多样化,可以根据个人的体质进行饮食搭配。如在吃鸭肉、海鱼等寒性食物时,可以搭配葱、姜等热性食物,来平衡食物的寒热属性。

另一方面,春季肝气旺盛,加上春分时节雨水渐多,湿气渐增,易损伤脾胃,因此在食物的选择上应做到减酸增甘及健脾化湿,除了上述膳食食品,也就是要多吃甘味、健脾的食物,如大枣、薏仁仁、芡实等。

在精神调养方面,要做到心平气和,保持轻松愉快、乐观的情绪,安养神气,与春分节气的“阴阳平衡”特点相适应,切忌大喜大悲、情绪波动剧烈。

# 特“困”户们 是时候该脱“困”了

记者沈佳慧报道 每年的3月21日是世界睡眠日,今年世界睡眠日中国主题为“健康睡眠,人人共享”。睡眠是生命健康不可缺少的源泉,但不同人群中都有睡眠特“困”户。

### 青年主动性失眠

随着失眠人群的日趋年轻化,关注年轻人睡眠健康已成为社会话题。据中国睡眠研究会等机构最新发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,44%的19-25岁年轻人熬夜至零点以后;19-35岁青年是睡眠问题高发年龄段,每两名睡不好的青年中,就有一名“压力山大”。不良生活习惯、工作学习压力导致的心理疾患等正在“偷”走年轻人的睡眠。

每个睡不好的人,都有自己的故

事。浙江省立同德医院睡眠医学中心主任马永春说,“年轻人在职场或学习环境中,经常会通过压缩睡眠时间,来增加自己工作、学习的时间,通过这样的方式,让自己在竞争中获得较好的位置。”马永春提醒,如果没有充足的睡眠,对健康有很大影响。年轻人应当坚持有规律的作息时间,尽量不要熬夜,减少手机刷短视频、吃宵夜等行为,注意饮食和运动,营造良好的睡眠环境来缓解失眠问题。

### 中年压力性失眠

人到中年,生活压力不断增加,上有老、下有小,确实容易导致失眠问题。

马永春表示,失眠是中年人面临的常见问题,中年人工作生活要以身体健康为基础,要时刻关注自

己的情绪,可以通过定期释放压力的方式进行改善。建议患者可以适当进行户外运动、游泳等体育锻炼,有助于排解压力,保持心情愉悦。同时,如果问题持续存在,患者应该寻求专业帮助,以便获得更好的解决方案。保持身心健康,享受良好的睡眠,才能让我们更好地应对生活中的压力。

### 老年生理性失眠

一夜要醒五六次,迷迷糊糊似睡非睡直到天明,或是总在半夜两三点醒来,再也睡不着……很多人进入老年后,都会有失眠的困扰,可能与生理因素、环境因素、生活方式、精神心理因素等有关。

马永春认为,老年人之所以容易出现睡眠障碍主要有以下因素:身

体疾病多、睡眠习惯改变、不规范治疗、疾病或药物的副作用、夜尿增多等。曾有一位75岁大爷来找马医生就诊,他患有前列腺和糖尿病等基础疾病,半夜两点醒来再吃一颗安眠药就成了每天雷打不动的必做“功课”,一直被失眠困扰了20年。最后,在保持原发病稳定的前提下,马医生通过调整药物种类和服用方式,辅以中医诊疗手段缓解了大爷的病情。

“老年人一定要从自己的作息来做好失眠的防治工作。”马永春说,规律生活是有效改善失眠的重要方式,平时适当锻炼,多去户外运动,日常生活中多充实自己和找到自己的价值感,保持积极乐观的心态面对机体衰老情况,培养兴趣爱好亦有助于提高夜间睡眠质量。



■陈怡

今年3月的第2周是第17个“世界青光眼周”。日前,宁波市眼科医院在东湖畔举办第二届“我运动·我青亮”公益乐跑活动,百名青光眼患者、家属与眼科医生一起欢乐开跑。

本次乐跑活动全程5公里,跑前跑后由眼科医生进行眼压测量,呵护每一位参与者的眼健康。

“我们希望通过健康的生活方式,进一步提高公众对青光眼疾病的认知。”宁波市眼科医院孙儿说,青光眼是一种以渐进性视神经损害和不可逆性的视野缺损为主要特征的慢性疾病,是全球第一位不可逆性致盲眼病。因发病的隐匿性,青光眼常常在不知不觉中“偷”走人们的视力。有氧运动可以降低眼压,增加眼部血流供应,保护视神经。

跑友陈怡是一位有经验的“青光眼管理者”,与青光眼经历了四年的“和平相处”。“不要相信感觉,感觉是不准的,青光眼的发病给人的感觉是很微弱的,要用眼压数值去掌握病情。”四年来,陈怡不但每月定期复查,而且规律运动,“一般跑前,我的眼压在20mmHg左右,跑后12mmHg,所以慢跑对青光眼是能达到有效控制的作用,我把跑步当作一个治眼晴的方子来用。”这是陈怡第二次参加青光眼宣传周的马拉松,她想给更多的青光眼病友一些信心和说服力。

15岁的小患者肖潇(化名)也参加了本次活动。肖潇是名初三的学生,去年寒假的一个晚上,他躺下来休息时,感到左眼有些阴影,视野范围变窄,当时以为功课太疲惫,睡一觉就会好。一星期过去,这种被罩上了一层乌云的感觉一直没有消散。肖潇来到医院检测,眼压已经超过50mmHg,“医生告诉我已经超出了眼压的测量范围,当时就把我和我妈吓坏了。”肖潇和妈妈一起找到宁波市眼科医院青光眼专家徐晓萍医生,随后确诊为青光眼,并被告知立马安排手术。短短2个月,肖潇的左右眼都接受了青光眼手术。“手术很顺利,眼压控制住了,医生要求我半个月、1个月就复查1次,我不敢马虎,定期复查。”肖潇说,从最开始确诊到现在,他对青光眼有了更多了解,知道用什么方法控制眼压,以及如何跟医生配合好,管理好自己的眼部健康。

到达终点后,肖潇两只眼的眼压分别是10.2mmHg和9.4mmHg。“很好!”听到医生这句话,肖潇和妈妈都笑了。“我会坚持适度跑步运动的。”肖潇说。

拥有20余年临床经验青光眼专家徐晓萍介绍,青光眼的管理强调终身管理,合理的筛查及诊疗方案为提高治疗效果搭建了稳固的基石。“不要过于焦虑,这是一个可以用科学的方法去达到预防发病和控制病情的眼病!前提是我们一起从健康的生活方式开始!”徐晓萍说。