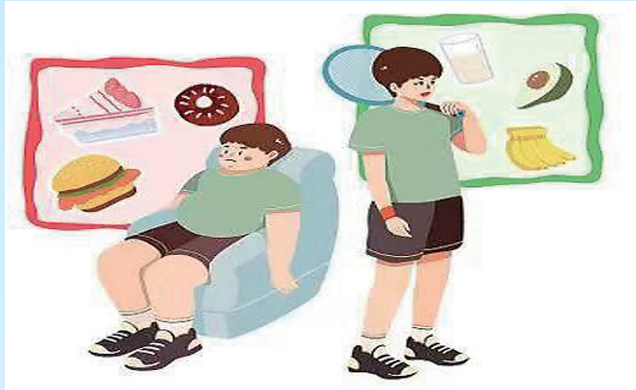


19岁小伙儿竟确诊肝硬化

医生:超重肥胖人群要重视脂肪肝检查

“19岁的孩子怎么可能得肝硬化?他没有症状,也不喝酒啊!”近日,面对肝硬化的诊断报告,小军的母亲难以接受。



1 小伙儿意外查出肝硬化

宁波大学附属第一医院感染科杨乃彬医生说,小军是他接诊的最年轻的肝硬化患者,患病原因是长期肥胖导致了脂肪肝,造成严重肝纤维化,已无法逆转。

“又高又壮”,这是杨乃彬对小军的第一印象。小军在读大学,身高190厘米,体重95公斤,身材魁梧。

小军近日因腹泻住院,接受了肝脏B超等常规检查,提示“肝硬化,肝周有积液”。

肝纤维化等级按严重程度分为1级—4级。小军肝纤维化等级为4级,即常说的肝硬化。小军随后转到感染科就诊。进一步检查后,杨乃彬为小军排除了乙肝、丙肝、自身免疫性肝病等情况,考虑小军肝硬化的原因是长期肥胖引起的脂肪肝。

小军要怎么控制肝硬化进展呢?杨乃彬说,目前没有有效药物,主要靠减重。

医生建议小军第一阶段主要靠

“管住嘴”,通过调整饮食结构,减少热量摄入来减重。如果靠自律难以实现科学减重,还可以在专业人士指导下,通过药物辅助等手段来减重。效果不明显的话,可以考虑外科减重手术。

杨乃彬特别提醒,在这一阶段,小军暂不适合通过运动来减肥,一来容易损伤关节,二来可能影响肝脏供血,加重病情。等减重达到一定效果后,再循序渐进地“迈开腿”来运动。

2 脂肪肝年轻化趋势明显

近年来,脂肪肝年轻化趋势明显,门诊患者中脂肪肝患者的比例升高明显。

杨乃彬说,他刚工作时,脂肪肝更多的是中老年人的专利,40岁确诊脂肪肝都是患者中比较年轻的了。现在,越来越多青年人甚至儿童、青少年早早得了脂肪肝。早些年,门诊中乙肝患者占90%,脂肪肝患者的占比并不高;

现在,脂肪肝患者占到了50%左右,这主要和生活水平提高后,人们摄入高脂高热量的饮食过多,运动量又往往偏少相关。

和小军的父母一样,门诊中很多家属和患者不理解,为什么没有症状,却被诊断出了脂肪肝甚至肝硬化呢?

杨乃彬解释,肝脏是身体中最

沉默的器官。肝脏本身没有痛觉神经,肝损伤达75%—80%时还能照常工作,因此肝脏出现问题,很难被及时发现。

脂肪肝的发病,个体化差异也很大。比如,肥胖是脂肪肝的一大主要病因,但有的人体重超标,也不会得脂肪肝,还需要考虑骨骼肌的含量占比。

3 这几类人群要重视脂肪肝检查

杨乃彬特别提醒,这几类人群,尤其要重视相关检查,以便及时了解自己是否患脂肪肝:

超重肥胖人群 尤其是本来就较胖,且半年内体重有明显升高或下降的人群。

糖尿病患者 糖尿病和脂肪肝这两个疾病往往互为因果,约有70%的糖尿病患者会同时患有脂肪肝。

慢性乙肝患者 慢性乙肝患者合并脂肪肝会明显增加患者发生肝硬化、肝癌的风险,需要更加积极的进行

病因治疗。

如果已经确诊脂肪肝,建议在遵医嘱调整生活方式的同时,每3个月—6个月复查一次,以便及时掌握疾病进展。

据宁波晚报

夏天头痛如何缓解

沧州中西医结合医院神经内科

袁春晓 单永琳

头痛是指头颅上半部疼痛。头痛既是常见的神经症状,也是常见的神经科体征,人群发病率高,原因众多,常常也是令临床医师最“头痛”的问题。

夏天又是头痛高发的季节,夏季总头痛多和中暑、脑供血不足、睡眠不足等情况有关:

中暑 夏季总头痛考虑是夏天的温度比较高,长时间在密闭的环境下久待,多会导致机体的产热和散热失衡,因此会引起中暑的现象发生,此时易导致患者颅内的温度升高,会出现头疼、头晕或呕吐等症状。

脑供血不足 因夏季温度比较高,通常会导致血管处于扩张的状态,而机体丢失的水分不能够及时补充就会引起脑供血不足的情况发生,血氧供应不上就会导致患者出现头痛等症状。

睡眠不足 夏季总头痛也考虑和睡眠不足有关。夏季,天气比较热,多会导致大部分人存在睡眠不足的情况,长期下去就会造成血管肌肉收缩从而出现头痛。

夏天头痛可以通过以下方式缓解:

开窗通风 如室内温度过高,可以将窗户打开,保持室内的空气流通,在一定程度上能够改善症状。

冷敷头部 患者也可以通过冰袋冷敷的方式进行处理,收缩局部的毛细血管,在一定程度上也能够达到止痛的目的。

适当休息 在日常生活中,患者还要注意多休息,避免过度劳累,以免加重病情。

补充水分 建议患者适量喝一些温开水,同时,还可以多吃新鲜的水果和蔬菜,比如苹果、西红柿等,既可以为机体补充所需要的营养成分,还有助于促进新陈代谢,有利于疾病的恢复。

使用药物 如疼痛比较严重,可以在医生指导下服用布洛芬缓释胶囊、对乙酰氨基酚片等药物进行治疗,具有缓解疼痛的作用。

若出现明显不适,还需及时就医诊治,以免延误病情。

商家直销 产地发货

解锁诗意生活 这两款茶你一定不能错过

“黄金芽,口感好,茶味细腻,特别好喝!”“这是一款能喝得住的茶叶!”“暖香这茶,味道浓厚,层次感强,非常好喝!”“暖香太好喝了,越放越好喝!”黄金芽,一款滇红工艺制作的古树红茶;暖香,越放越好喝的熟茶。这两款茶一经上市,就得到了市民的认可。

黄金芽,商家直销,原产地直发。其选用云南景谷地区老树大白茶,采摘单芽,经滇红工艺精制而成,外观芽头肥壮,色泽金黄,做工精良。

黄金芽喝后温和暖胃,暖而不燥,含有多种氨基酸,有益于人体健康。如果茶友的身体素质差,或者亚健康,缺乏氨基酸、蛋白质等,可以多喝黄金芽。

冲泡黄金芽时,以90摄氏度的水为宜,沸水会稍有涩感,过低则无法充分表现。紫砂、盖碗皆可,可泡二十几泡。前几泡1至3秒出汤,后面可适当增加出汤时间,适当提高水温。投茶量比生茶要低,110克标准盖碗5克左右。

黄金芽的口感,清爽细腻,绵柔顺滑、甘甜持久、茶香清新优雅。读者有机会,可以试试黄金芽,真的好喝。

暖香,它选用云南永德地区老树春茶为原料,经过精制熟茶工艺制成。口感醇厚饱满,坚果香、花果香、菌香、糖香会细腻及综合地呈现。

一般而言,好的熟茶应该满足三个大的原则:

首先,要干净。这不光是食品卫生上的干净,更是食品安全上的干净。要满足后者,原料上要控,选择的都是古树老树原料。

其次,要有好的香气和口感。这不是熟茶的特别要求,而是所有好茶的共同要求。我们必须坚持这个要求,这也是古树的特质所在。

再次,要醇、要暖。这是好熟茶的根基所在。古树做生茶,有太多优势和转化空间,我们之所以喝熟茶,就是要茶给我们这种温暖醇厚。醇厚要求发酵适度,且不能有任何杂味,暖则对原料有更高的要求。

冲泡用95摄氏度的水即可,紫砂,盖碗皆可。投茶量,建议适当加大,这样会让我们更加充分地体验醇厚与温暖。因

为加大了投茶量,就必须及时出汤,前几泡即泡即出,后面可适当增加出汤时间,适当提高水温。

暖香喝后温润暖胃,身体慢慢发热,常喝茶的读者,会有后背发热通畅、手脚热胀的感觉。

黄金芽1两/袋,每袋88元;暖香2两/袋,每袋88元,欢迎到店选购。

购买地址:沧州市运河区浮阳南大道新闻大厦门口北第三个门市沧州日报社·全媒体融合发展交流中心(乘坐1路、29路、158路公交车即到)

购买热线:18931777908
19933419614