



# 全民进入“脂肪肝时代”？

本报带你认识了解脂肪肝

不少身材标准的人体检被查出了脂肪肝,更有甚者,一位乐天派的素食者也被查出轻度脂肪肝。有数据显示,脂肪肝已成为中国居民第一大肝脏疾病,这让人不禁感叹,难道已经进入全民脂肪肝时代?

本报记者 刘婷

## 症状

脂肪肝是一种常见的临床现象,而非一种独立的疾病。引起脂肪肝的病因很多,其临床表现轻者无症状,重者病情凶猛。

1.肝区疼痛,上腹部疼痛,是脂肪肝症状中常见的情况,当肝内脂肪沉积过多时,可使肝包膜膨胀,肝韧带牵拉,而引起右上腹隐痛。

2.食欲不振,恶心,体重减轻,易疲劳,这是常见的脂肪肝症状。脂肪肝导致患者肝脏健康受损,从而影响了消化系统,使人体容易发生恶心呕吐等情况。

3.有少数脂肪肝症状表现为口角炎,皮肤淤斑,四肢麻木,四肢感觉异常等。

4.蜘蛛痣,这类脂肪肝症状的表现是皮肤小动脉末端分支性扩张所形成的血管痣,脂肪肝早期蜘蛛痣的大小不等,直径可以针头大到数厘米以上。

5.少数脂肪肝症状出现不明原因的出血,可以表现为消化道出血、牙龈出血、鼻血等。

## 病因

1.肥胖:肝内脂肪堆积的程度与体重成正比,约半数肥胖患者可见有轻度脂肪肝,在重度肥胖症的患者中,脂肪肝的发病率可高达60%-90%。

2.酒精:每天饮酒超过80-160克则乙醇性脂肪肝的发生率会增长5-25倍。此外,乙醇的代谢产物如乙

醛对肝组织本身也有直接毒性作用,引起肝组织脂肪变性。

3.营养不良:营养不良,缺乏蛋白质,如加西卡病是引起脂肪肝的重要原因

4.运动少:不少运动量少的瘦子,即便体重正常也会患上脂肪肝,这与每个人的脂肪代谢能力有关。

临床发现,30岁左右的脂肪肝患者较多,也是由于这一阶段的人生活相对稳定,运动少的缘故。

5.糖尿病:糖尿病患者平均50%可发生脂肪肝,特别40-50岁发生糖尿病者更易出现肝内脂肪沉积。

6.内分泌代谢紊乱。

## 检查

脂肪肝患者应该做哪些检查?

1.实验室检查:肝功能ALT正常或升高,有血脂血症表现,甘油三酯升高,血清γ-GT活性升高,蛋白

电泳血浆球蛋白增高。

2.超声与CT:B型超声显示肝脏增大,实质呈致密的强反射光点,深部组织回声衰减。CT扫描显示肝

密度比其他实质脏器(如脾脏)低下。

3.肝活检:病情严重者可做肝活检,这也是的肝癌的确认依据。

## 治疗

治疗脂肪肝需要去除病因,调整饮食,增加运动,合理用药。

1.去除一切可以引起脂肪肝的因素。戒酒和应用高蛋白饮食,常常能有效降低肝内脂肪。酒精性脂肪肝主要是戒酒,并给于足量蛋白质饮食,使肝内积存的脂肪有效地去

除;肥胖者要减肥;糖尿病病人要治疗原发病。

2.调整饮食。这是治疗脂肪肝的重要一环,饮食需要高蛋白、适量的脂肪和糖类。

3.增加运动量。根据不同的原发病可适当进行锻炼,加速脂肪的

代谢。

4.合理用药。可根据药物说明服用一些去脂药物和减肥药物,但治疗效果不十分肯定。合理用药可降低转氨酶,使肝功能恢复正常,但这些药物大多有损肝的副作用,使用时应加以注意。

## 临沂市皮肤病医院 您最可信赖的 微整形医院

微整形,即通过微创或无创的手段对特定人群实施细微调整以达到健康态、和谐态和年轻态,与传统整形手术相辅相成。随着经济的发展,非手术治疗逐渐升高,这是国际上的趋势,目前最受国人关注的莫过于肉毒素和玻尿酸等产品的注射式美容。

肉毒素在微整形中的应用,具有安全性高,功用多,效果好,无需休息等优点,玻尿酸是人体本来就有的,是一个天然锁水因子,在微整形中的应用也十分广泛,可对面部做精细化美容,效果是立竿见影的,因此越来越多的医生和爱美人士选择注射肉毒素和玻尿酸来实现健康化和年轻化。

当然,注射肉毒素和玻尿酸也会存在一定风险,如果医生技术水平有限,常会导致双侧不对称,面部表情僵硬,甚至局部血管栓塞坏死等治疗风险。如果使用假冒的肉毒素,则可能是无效的,甚或产生中毒、过敏等反应。使用假冒的填充剂,则可能出现的结果是吸收很快,或者多年不吸收,容易形成硬结、肉芽肿等并发症。一旦发生并发症,处理起来非常棘手。本着业界良心和对市民负责的科学态度,我们建议广大求美者,到正规医院治疗,使用正规来源药品,并且寻找经过专业培训、熟悉解剖的整形外科医生来操作。

临沂市皮肤病医院,是直属临沂市卫生局管理的市级非营利性医疗机构,旗下的医学美容科成立于1992年,全部由资深整形美容医生坐诊,可常年开展各类医学整形手术。手术团队所有医师均曾多次到北京、上海等地的上级医院培训学习,特别是医院微整形学科带头人、医学整形专业在读博士宋晓非,系山东省立医院医学整形专业委员会主任委员,全国知名专家霍然教授的高足,受霍教授言传身教多年,能够熟练掌握常规的美容整形手术,尤其是对微整形的前沿技术有较深的研究。而且医院与多家上级美容整形医院建有战略合作关系,定期邀请全国知名美容整形专家前来指导及开展会诊手术,正凭借精湛的技术,理想的效果和人性化的服务,赢得了越来越多爱美人士的信任。

(刘婷 孙琦)

编辑 刘婷  
组版 陈莹

## 治疗面瘫,针灸更有效

春天是面神经麻痹症的高发期,如何预防和治理是人们关注的焦点。近日,临沂市中医医院针推老专家门诊主任中医师刘冬梅向记者介绍了面神经麻痹症的针灸治疗方法。

“面神经麻痹就是老百姓常说的‘面瘫’,这种病在春、冬和秋、冬交替时常发。面瘫的发病原因有两种,一种是受凉,一种是病毒感染。一般情况下受凉引起的面瘫症状较轻,容易治疗,病毒感染引起的面瘫症状比较重,治疗疗程比较长。”刘冬梅说,面瘫是春季的常见病,每天到中医院就诊的面瘫患者有十多例。

刘冬梅介绍,得了面瘫一定要尽早治疗。患者一发现自己患病后,要去正规医院治疗,不要错过最佳治疗时期,针灸治疗越早治疗越好,过去认为7天后再针灸,从针灸临床经验和许多临床报道来看,发病2周内开始治疗者,痊愈率为77%,在2-4周开始治疗,痊愈率为51.8%,在1个月或半年内才治疗的治愈率为4.5%。

“针灸治疗面瘫,尤其是急性面瘫,首先要用针刺翳风、牵正穴,以此来清热止痛。针刺翳风穴的作用等同于西医治疗时用的激素,但大量运用激素对健康不利,而中医治疗中针刺翳风穴可以起到同样的治疗效果,且无副作用。”刘冬梅说,治疗面瘫只靠针是不够的,要针、灸同时进行。治疗面瘫,要先用针刺翳风、牵正、迎香、犬迎、阳白、地仓等穴位,然后将艾柱点燃后放在针的上部,借灸火的温和热力以及药物的作用,刺激这些穴位,然后通过经络的传导,起到温通气血,扶正祛邪,达到治疗的效果。

“很多人对针灸的认识存在误区,认为针灸是同一回事,其实针灸说的是两种治疗方法。针是针,灸是灸。中医说‘针所不能,灸之所宜’,很多病症灸的效果比针更好。”刘冬梅说,治疗面瘫时主要用艾柱放到针上进行灸,有时也用隔姜灸的方法。隔姜灸时要把姜切成薄片贴到需要灸的穴位上,然后在姜上面放点燃的艾柱,以此来治疗。

记者 刘婷

沂蒙麦饭石 生命正能量  
沂蒙麦饭石健康馆  
扫一扫有惊喜  
电话: 0539-8169788  
手机: 18669500188  
地址: 临沂市兰山区金五路100号(火车站东200米路南)

杏林故事  
临沂市中医学院  
急救电话:  
8238116  
协办

## 失眠抑郁 精神障碍

失眠、抑郁症、焦虑症、精神障碍多由于自身体质、性格特点、遗传因素、心理状态、社会压力、人际关系诱发,其临床表现为:

- 头痛头晕 ● 入睡困难 ● 浅睡易醒
- 醒后难眠 ● 梦中易惊 ● 惊后多汗
- 心慌心悸 ● 胸闷气短 ● 情绪低落
- 烦躁不安 ● 焦虑紧张 ● 惊恐胆怯
- 思前顾后 ● 寡言少语 ● 幻听幻视
- 猜疑多虑 ● 生活懒散 ● 喜怒无常
- 注意分散 ● 丢三落四 ● 言语零乱
- 耳鸣烦躁 ● 来回踱步 ● 打人毁物
- 行动缓慢 ● 悲观厌世 ● 兴致丧失
- 时有无望感、无助感、无力感等症状

临沂特色中医医学研究院医学心理学双硕士主任采用“三通一补一调法”即疏通脑部经络,疏通头脑气血,疏通血脑屏障,滋补肾阴肾阳,调整生物节律并根据每位患者的寒热虚实,阴阳表里一人一方一症一方辩证施治,不论病情轻重时间长短,用药当天见效,1-3个疗程康复,无依赖不反弹。

咨询热线: 0539-8035320  
网址: www.sdly120.com  
地址: 临沂市通达路与前十街交会南行50米路西(临沂师范学院对过)临沂特色中医医学研究院