

四类脂肪肝患者不宜做运动

如果有谁体检查出脂肪肝,周围人总会语重心长地劝告:“管住嘴、迈开腿,抓紧运动吧!”虽说生命在于运动,但脂肪肝患者是不是都要增加运动量,还真不能一概而论。

控制饮食、戒烟戒酒、体育锻炼、谨慎用药是脂肪肝治疗的基本方针。其中,体育锻炼在临床上又被叫做“运动疗法”,应根据不同人群的疾病特点,选择合适的运动方法。

有研究表明,由于运动对脂肪代谢的影响具有较强针对性,因此通过增加能量消耗、限制能量摄入所产生的血脂改变,较单纯限制能量摄入更为理想。伴有胰岛素抵

抗、体重超重或近期体重增长的脂肪肝病人,以及肥胖症、2型糖尿病、高脂血症所致的营养过剩性脂肪肝,病毒性肝炎后脂肪肝患者,均可在医生的指导下进行适当的运动治疗。但另有四类脂肪肝患者,做运动要尤为谨慎。

1.伴有严重合并症,如急性心肌梗死急性期、不稳定性心绞痛、充血性心力衰竭、严重心律失常、重度高血压、1型糖尿病、肾功能不全或有明显的糖尿病肾病、肝功能明显损害或发展至肝硬化失代偿期等,应限制活动,以免病情恶化。即使是医生许可运动,也必须严格掌握运

动量,并在运动过程中密切观察。

2.运动会使代谢增加,对于低体重的营养不良性脂肪肝,以及甲状腺功能亢进和肺结核等全身消耗性疾病所致的脂肪肝患者,过多的运动反而会加重病情。

3.药物、酒精和环境毒素、工业毒物所致的脂肪肝病人,过多运动可能成为干扰代谢的因素。

4.妊娠急性脂肪肝、瑞氏综合征(脑病脂肪肝综合征)患者,应限制活动,并增加卧床休息时间。另外,运动疗法仅适用于原发性肥胖症,继发性肥胖患者不宜过多运动。

(范建高)

新发现

别再信了 适量饮酒有益不存在

以往,人们总会看到适量饮酒有益健康的说法,而且,多数是提倡少量饮红酒,据说,可以扩张血管、美容养颜。那么适度饮酒真的有利于健康吗?

在世界著名医学杂志《柳叶刀》上,全球疾病负担研究组研究发现:喝酒不能带来任何健康收益,适量饮酒有益的说法,根本就不存在!

数据分析显示,在全球每年因各种原因死去的3200多万人中,喝酒直接导致了280万人的死亡,是第七大致死和致残因素。在15岁到49岁的人群中,3.8%的女性死亡及12.2%男性死亡归因于酒精。

可能有人会觉得每天喝上二两白酒感觉不到身体出现什么不良影响,反而一直把白酒当做一种养生方式,殊不知,和滴酒不沾的朋友们比起来,你肝脏的健康水平却大不如他们呢。当然,喝酒对健康的危害有多大,还要看喝了多少酒。如果每天的纯酒精摄入量在10克以下(一罐/瓶啤酒或者一小杯红酒),那么健康风险与不喝酒的人相比只会增加0.5%,但目前所谓的适量饮酒(20克),就会让死亡风险上升7%,每天喝50克的酒会使风险上升到37%,再多喝酒风险就更是直线上升了。

因此,没事喝点酒有益健康的鬼话,千万别再信了!想活得长活得好,就别喝酒,如果用数据计算,喝多少酒对健康的威胁最低时,结果是:0!

少量喝酒能预防心脏病吗?

少量饮酒虽然有利于减少冠心病、心衰、中风的风险,但也会增加房颤风险,说明其对心血管病的保护作用并不是“全方位覆盖”的,很有可能利弊相抵甚至弊大于利。

更重要的是,少量饮酒的有益作用只体现在部分心血管疾病中,而在内分泌疾病、肝脏疾病和肿瘤方面的研究中,无论量多少,饮酒都是彻头彻尾的有害因素。因此,即使对心血管有一定保护作用,饮酒都会对其他器官造成损害。

再者,饮酒量很难控制在所谓的“有益范围”内,对于喜欢消费高度白酒的中国人尤为如此,基本上高兴一点多喝两杯就超限了,“适当饮酒可以预防心血管病”多数时候不过是自我安慰的借口。

总之,虽然有证据显示少量饮酒可以降低部分心血管疾病的风险,但从整体健康的角度来说,一方面要建议饮酒者限量饮酒,另一方面则不建议原来不喝酒的人为了预防疾病而开始饮酒。

50岁以上,癌症与酒精密切相关

对于老年人来说,饮酒情况则更糟糕。研究表明,对于50岁及以上人群,癌症则与酒精密切相关。

50岁以上的人中,癌症是导致酒精相关死亡的主要原因,女性癌症中的27.1%,男性癌症中的18.9%与酒精有关。饮酒已是全球疾病负担的一个重要危险因素,构成了对人类健康的严重损害。随着饮酒量的增加,全因病死率和发生癌症的风险随即显著增加。

要知道,酒精进入体内30秒后,就可以进入脑部,对脑血管及脑神经形成不良影响,长期喝酒的老年人,患老年痴呆的几率和风险要大大升高。而且,老年人长期喝酒还会增大肝脏的负担,酒精肝、脂肪肝,都经常会出现在长期喝酒的人身上,特别是老年人,代谢机能逐渐退化,酒精对于肝脏的损伤就更大,对于长期酗酒的人,最终发生肝硬化、肝癌的几率要远远大于不喝酒的人。

另外,很多中老年人都会服用各种药物,而酒精对于大多数药物在体内的代谢都会产生影响。

早在上世纪80年代,世界卫生组织就将酒精列为一类致癌物质,长期喝酒不光是可能会造成肝癌的问题,食道癌等消化道癌症都与长期饮酒有关。(据《武汉晚报》)

做颈部保健 米字操 应适度

“米字操”是当下流行的颈部保健方法,即将头顶或下颌当作笔头,将颈部当作笔杆,反复书写“米”字。这种练习能够通过活动颈部,拉伸周围肌肉,改善颈椎紧绷、僵硬的状态,从而达到缓解疲劳的效果。但是,“米字操”包含颈椎的屈伸、侧屈和旋转等动作,涵盖了颈部活动的最大范围,而且包含几个不同动作的复合动作,稍有不慎,就容易造成颈椎的损伤。

颈椎健康人群,如青壮年、无明显椎间盘突出和骨质增生退变者,练习“米字操”无妨。但要注意不能过快和过度地屈伸旋转,以练习后感觉头、颈、肩轻快舒适为度。

颈椎病患者练习“米字操”时需要注意,不能盲目地活动颈部,尤其以下几类人要注意:1.椎间盘突出者活动颈部时,注意不能做尽量低头的动作。2.发育性颈椎管狭窄者,颈椎所面临的风险远高于正常人,活动颈部时注意不能做头部过度后仰的动作。3.老年神经根型颈椎病患者,多数存在神经根管狭窄的情况,在发作期和缓解期不适宜做“米字操”,尤



其不能做颈部后伸的动作。4.脊髓受压者,不管是否发病(出现四肢酸软无力、走路像踩棉花等临床症状),都尽量不要转动和屈伸颈椎,减少颈椎活动。过度的屈伸和旋转动作,尤其是过度的后伸动作,可能会加大对脊髓的刺激和压迫。5.老年人中,骨质增生或动脉硬化者多,椎动脉或颈内动脉管狭窄变小者多,有些老年人的颈部还存在着血管斑块,过度颈椎转

动和屈伸会增加血管受刺激的机会,轻者出现头晕,重者则增加中风的风险。

颈椎保持一动不动,时间一长就容易产生不适。变换姿势、活动颈椎,不适感能够有所缓解。所以,在日常生活中,颈椎要“动”起来,“左盼右顾”就是其中一种方式,但要有节制地“动”。

(林定坤 侯宇)

女性养生

更年期,你准备好了没

一提起更年期,不少女士都觉得它是衰老的标志,一股“无可奈何花落去”的惆怅涌上心头。其实,更年期带来的也不全是负能量。身体会发生的一些变化,我们可以把它看作是其发出的善意提醒,告诉我们是时候重整旗鼓了。这是让我们关注自身健康,调理自己,获得健康老年期的一个重要的时间段。

北京市疾控中心健康教育所的专家介绍,更年期是女性生育力从有过渡到无的一个必经的生理阶段,通常在40岁开始,会持续到60至65岁。绝经,即一年没有月经,是更年期的一个标志性表现。这里特别提醒一下,绝经后突然出现阴道出血,大多数情况是坏事,极少数

情况是好事。若出现这种情况,一定要看医生。此外,二三十岁的年轻女性,尤其是体型瘦弱、精神压力很大的年轻女性,两三个月来一回月经,且频率越来越低,说明卵巢活动不活跃了,这也可能是更年期的一种表现。

身体出现以下情况,是在提醒我们更年期到来了:发热,伴有心动过速、心慌;潮热,即出汗多;出现情绪问题,如心情不好、容易感到疲惫、容易激动、抑郁疑心等,严重的会产生厌世情绪;失眠;尿路不适;骨头疼、肌肉疼、关节疼、骨质流失;血脂升高、血压不稳。

应对更年期,我们能做点啥?专家介绍,更年期症状是否影响了生活

质量,是判断是否需要用药的一个标准。如果仅出现轻度症状时,我们可以通过改变生活方式来进行调节,例如有氧运动、合理膳食、心理疏导、戒烟和避免二手烟等。

如果好好锻炼、控制饮食两三个月后,身体的一些疾病指标依然没有改善,或出现中重度症状,病症已经影响了生活质量,可以选择进行药物治疗。通过调节神经递质,有助于获得一个健康的更年期和老年期。

(李洁)

本版转载文章、图片作者,请联系编辑(电子邮箱:lysb1211@126.com)告知地址,以奉稿酬。

