

体检报告屡见“轻度脂肪肝”,大多不被重视

轻度脂肪肝并不轻 早防早治是关键

本报记者 吕增霞

随着人们饮食结构和生活习惯的改变,脂肪肝患病率近年来持续上升,以25-50岁的男性居多,已成为一种都市常见病。但对于大多数人来说,当体检时被检查出患脂肪肝时,往往是轻度的,人们都不太重视,简单地认为多运动、少吃肉就行了。其实,引起脂肪肝的病因有很多,一定要区别对待,然后根据病因去治疗。

多种因素引发脂肪肝

脂肪肝不是一种独立的疾病,是肝损伤最早的表现,凡是能造成人体内脂肪代谢紊乱的因素,都可能导致脂肪肝的发生。引发脂肪肝的原因主要有过度饮酒、营养过剩、肥胖、糖尿病、血脂异常、慢性肝炎及一些药品和化学品的内源性毒物。

对于肥胖型脂肪肝、酒精性脂肪肝,人们多少都有所了解。然而,对于血脂异常也可引起脂肪肝这一点,知者不多。高血脂增加了肝脏代谢的负担,久而久之影响了肝功能,而肝功能低下又使脂类代谢能力降低,更易导致血脂异常,使脂类大量沉积于肝细胞而形成脂肪肝。此外,糖尿病也是引起脂肪肝的一大因素。这是因为糖尿病患者常常伴有脂类代谢紊乱,体内的葡萄糖和脂肪酸不能被很好的利用,大多数葡萄糖和脂肪酸在肝脏内转变成脂肪而积存下来。有资料显示,糖尿病合并脂肪肝的发病率高达41%。所以,当你被查出有脂肪肝时,即使是轻度的,也不可大意,因为此时,你可能已经和糖尿病、血脂异常“结缘”了。

轻度脂肪肝症状不明显

大多数脂肪肝患者早期不会出现明显症状,部分患者仅会感觉到食欲减退、腹胀,因而不引起重视。有部分病人被原发病症状掩盖未引起注意。而当出现肝区疼痛、恶心呕吐时,脂肪肝已到相当严重的程度了。

早防早治是关键

轻度脂肪肝一般不用药物治疗,但如果没有及早干预,病情不断加重也可能引起严重后果,所以早防早治具有重要意义。

消除病因。根据引起脂肪肝的各种病因,有针对性地进行治疗。如糖尿病患者一定要控制好血糖,这样才能使脂类代谢正常,从而避免脂肪肝。

控制饮食,调整饮食结构。做到荤素搭配。平时经常饮酒者必须彻底戒酒。多食用燕麦、玉米、海带、大蒜、苹果、牛奶、洋葱、甘薯、胡萝卜、山楂等食物,可起到降脂作用。

体育运动。运动可消耗体能,促进脂肪代谢,有利于脂肪肝的治疗。

药物治疗。轻度脂肪肝一般不用药物治疗,只有因血脂异常引起的脂肪肝,可由医生指导,服用药物调节血脂。

宝宝如何避免得肺炎?

记者 吕增霞 通讯员 锡霞

进入冬季之后,得肺炎的小宝宝越来越多,如何避免得肺炎?今天儿科专家帮你支招。

1、远离病源

尽量不要让宝宝接触呼吸道感染的人。特别是疾病流行的季节要少带宝宝出门,避免去公共场所,如果有家人患感冒一定要减少和宝宝接触。

2、缓慢降热

宝宝出汗时不要待在风口处,也不要让宝宝喝冷饮,这样会让宝宝敞开的汗毛孔迅速闭合,从而会造成体内调节失衡,引起呼吸道的感染。当宝宝出汗时,不能脱衣服,要让孩子静下来。

3、常喝温开水

多让宝宝喝温白开水,温开水不但能预防感冒,还对宝宝胃肠道与肺部有益。

4、及时增减衣物

宝宝不比大人耐寒,但他们喜欢运动,所以只要和大人穿得差不多就可以了。家长要根据温度的变化及时的给宝宝增减衣物。

5、经常运动

多带宝宝接触大自然,有氧运动可以提高机体抵抗力。每天都可以让宝宝去户外活动,接受一些新鲜的空气、阳光,而居室每天都要定时开窗换气。

感染了艾滋病病毒,是不是就是艾滋病病人了?

本报11月29日讯(本报记者 吕增霞 通讯员 王华丽) 艾滋病病毒感染者:是指机体感染了HIV,但没有任何临床表现或症状体征,不足以诊断为艾滋病(按卫生部诊断标准)的人;对他人有传染性。

艾滋病病人:当HIV在体内复制到一定数量时,人体免疫功能被破坏,其它病原微生物乘虚而入,使其发生各种严重的感染如腹泻、肺炎、念珠菌感染、神经系统的各种感染或肿瘤等,当出现的症状体征按照卫生部诊断标准足以诊断为艾滋病时即称为艾滋病病人。

大家都知道艾滋病可以传染,所以一提起艾滋病就紧张的不得了,对待艾滋病病人更是退避三舍。其实我们没必要这么紧张,日常生活中的一般性接触不会传染艾滋病。比如:在工作和生活中与艾滋病病人和感染者握手、拥抱、共同进餐,共用工具、办公用品等不会感染艾滋病;共用马桶、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或公共

浴池等公共设施也不会传播艾滋病;咳嗽和打喷嚏不传播艾滋病。家里有艾滋病病毒感染者,那么一家人日常生活中只要注意避免接触患者的血液是没有问题的,家人的关爱和照顾可以帮助感染者提高生活信心与质量,增强他们改善健康状况的能力。虫叮咬不会传播艾滋病。

哪些人或者说有了一些什么行为后需要做艾滋病检测?以下几类人群需要做HIV检测:一是有高危性行为史者,包括男性商业性工作、女性性工作、HIV感染者和病人的配偶及性伴侣、异性多性伴侣、男男同性恋者、性病患者等。患有生殖器疱疹、梅毒、淋病等性病的患者比没有性病的人更容易感染艾滋病。二是有不安全血液及血液制品接触史的,包括有过有偿供血(浆)史者,共用注射器静脉吸毒者、怀疑接受过不安全的输血及使用不安全的血液制品者、与HIV感染者共用牙刷、剃须刀者。三有职业暴露者,包括被污染

的注射器枕头或手术器械刺破皮肤、粘膜的医生、护士和接触HIV阳性血液标本的实验室人员;公安等部门监管人员接触在押HIV感染者含有病毒的体液等。

作为个人来说如何预防艾滋病?艾滋病目前还没有治愈的药物,也没有疫苗,但完全可以预防,就是通过行为来预防,这一点应该讲是最主要的方式。洁身自爱、遵守性道德是预防经性途径传染艾滋病的根本措施。性自由的生活方式、婚前和婚外性行为是艾滋病、性病得以迅速传播的温床。尽量约束自己的行为,减少性伴侣,这样减少通过性途径感染。及时治疗性病。其次,要远离毒品。现在社会上盛行新型毒品,例如冰毒、摇头丸等等,新型毒品在吸食后会出现幻觉、极度的兴奋、抑郁等精神病症状,从而导致行为失控造成暴力犯罪或者因兴奋极易发生性乱行为,“毒”“性”交织加大了艾滋病传播风险。作为家长,要教育我们的

孩子远离毒品,也要多关注孩子的业余时间,避免沾染上不良的行为习惯。另外,像母婴传播就是主张孕妇都要做HIV的检测,避免让孩子得上HIV。山东省从去年开始,按照知情自愿的原则,逐步将艾滋病初筛纳入国家免费孕前优生健康检查项目,使预防艾滋病母婴传播关口从孕前期移至孕前,从源头上降低出生缺陷的发生风险。

如果怀疑自己感染了艾滋病怎么办?艾滋病实验室检测网络逐步健全,市、县级疾病预防控制中心、县级以上医院、部分乡镇卫生院都可以进行艾滋病病毒抗体检测。我市各县区都有3-4个自愿咨询检测门诊,可以进行艾滋病相关咨询、抗体检测等。如果怀疑自己感染了艾滋病病毒,可以咨询艾滋病防治专业机构,评估可能感染的危险性,不要盲目恐慌,并在窗口期过后,进行艾滋病病毒抗体检测。市疾控中心艾防科电话:8333673

26岁小伙因错过最佳救治时间死亡 心梗救治日:专家呼吁抓住心梗救治的黄金时间



本报11月29日讯(记者 解岩) “在日常生活中,会听到这样的案例,一位老人正睡着,第二天一叫,结果发现没有气息了,在电影里也会看到这样的画面:老人坐在椅子上就没有了呼吸。这些就是心肌梗死的表现。”20日是“心梗救治日”,东营市卫计委、东营市人民医院心内科专家走进小区为居民进行健康讲座,呼吁市民抓住心梗救治的黄金时间。

秋冬季,心脑血管疾病进入高发期,11月20日是心梗救治日,下午,东营市人民医院心内科专家在金水南区展开了健康讲座,向市民普及了心肺复苏相关知识,呼吁抓住心梗救治的黄金时间。

据东营市人民医院心内科主任李振华介绍,近日随着气温骤降,现在心梗病人越来越多,其中源性猝死是猝死最常见的病因,作为不可逆的生物学死亡,中国每年因猝死死亡的病例约有54.4万例。45至75岁是猝死的高发年龄且男性发生率高于女性,多发冬季,气温越低,冠心病猝死越多,大多数病人有既往心血管病史。

李主任介绍,心梗病人不是说病来如山倒,也是有先兆的,许多病人在发生心脏骤停前有数天、数周、甚至数月的前驱症状,如心绞痛、心悸气短加重,易于疲劳等非特异性主诉。而发病期即导致心脏骤停前的急性心血管改变时期,通常不超过1小时。典型表现包括:长时间的心绞痛或急性心肌梗死的胸痛、急性呼吸困难、突然心悸、持续心动过速、或头晕目眩等。若是在心脏骤停的头4-6分钟内未予心肺复苏,则发生生物学死亡。“有很多病人因为没有及时抢救,错过了最佳治疗时间而失去了宝贵的生命,去年我们就接诊了一个26岁的小伙,因为家人也没有及时施救,错过了最佳治疗时间,年轻的生命就这样没了。”李主任说,人类猝死87.7%发生在医院以外,没有医护人员参与抢救。猝死的人有35-40%如经现场及时抢救进行心肺复苏,可以挽救生命。

如何在救护车到来前实施心肺复苏呢?心内科医生马凯介绍,首先要通过拍打伤员双侧肩膀,在伤员的耳部重唤判断意识,其次是通过耳朵凑近患者口鼻,观察胸廓有无起伏判断呼吸,再通过触摸颈动脉搏动判断心跳,方法是一手食指和中指并拢,置于患者气管正中部位,男性可先触及喉结然后向一旁滑移约2-3cm,至胸锁乳突肌内缘凹陷处,切记不可双侧同时触摸。若伤员意识丧失、无呼吸、大动脉搏动消失提示危险状态,必须立即高声呼救,确认环境安全后实施心肺复苏,在坚硬的平面上将伤员摆好心肺复苏体位:平卧位,解开衣领、腰带后在胸骨下1/3交界处或双乳头与前正中中线交界处有力、连续、快速的按压。按压时上半身前倾,腕、肘、肩关节伸直,以髋关节为支点,垂直向下用力,借助上半身的重力进行按压,按压幅度至少5cm。

口对口呼吸要首先开放伤员气道,口张开,捏鼻翼,口包口密闭缓慢吹气,1秒内吹入足够气量,吹气后松鼻、离唇、凝视胸部,至少每分钟吹气100次,当伤员面色口唇有紫转红,摸到动脉搏动,有自主呼吸、眼球活动,手脚抽搐、开始呻吟、出现排尿……等表示病人已恢复自主呼吸和心跳,心肺复苏可终止。