



科学护肝 强健生活

7月28日是世界卫生组织确定的世界肝炎日。肝炎的原因、类型不同,但我们爱肝护肝,以及对美好生活方式的持续追求都不会变。本期的各种护肝养肝知识,希望你成为你关爱身体的一个切入口,在未来日子里,更科学地与身体好好相处。(林清清)

注意这两点,脂肪肝可逆转!

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 周晋安 甄晓洲

每10个中国人,大约有3个被诊断为脂肪肝。根据《非酒精性脂肪性肝病防治指南(2018年最新版)》,我国普通成人B超诊断的脂肪肝患病率10年期间从15%上升到31%以上,50岁至55岁的男性患病率高于女性,其后女性的患病率增长迅速甚至高于男性。脂肪肝正在取代病毒性肝炎,成为我国居民的第一大肝脏疾病。

“好口福”易致脂肪肝

中山大学附属第三医院肝病科主任医师谢冬英教授表示,体检检查脂肪肝,一般可通过血液检查、B超或CT、MRI来诊断。如B超、CT可发现肝脏轻度或中度肿大;一些病人的血清检查会显示转氨酶偏高、血脂偏高、尿酸高、低密度脂蛋白升高;弥漫性脂肪肝在B超图像上会显示出高回声斑点。像白领、出租车司机、职业经理人、个体业主、政府官员、高级知识分子、经常应酬者、喜爱外卖/饮料者等,十个体检九个都有脂肪肝。

这主要和他们不良的生活方式有关。无暇参加体育运动,社交应酬多,“口福”致使营养过剩,加上久坐不动活动量较少,不能消耗体内多余的热量,导致体内过剩的营养转换成脂肪,储存在人体不该储存的部位,如腹腔、心脏、肝脏等。脂肪长期堆积于肝脏超过肝重量(湿重)的5%,脂肪肝就诞生了。

控制体重可逆转

谢冬英称,脂肪肝属于可逆性疾病,早期诊断并及时治疗可以恢复正常。脂肪肝最基本的治疗是控制体重。体重下降大于3%,肝脏脂肪含量会改善;体重下降大于7%,肝脏炎症会改善;体重下降大于10%,肝脏纤维化会改善。所以有部分病人通过控制体重达到逆转脂肪肝。

目前主要是通过饮食及运动控制体重。

(一)通过控制饮食治疗脂肪肝

纠正不良生活方式或行为(比如尽量减少在外吃饭、少喝饮料、少喝酒),推荐中等热量限制,肥胖成人每天热量摄入量减少500-1000千卡;改善饮食习惯,多吃蔬菜;早餐要吃好,中餐要吃饱,晚餐要吃少。

(二)通过运动来治疗脂肪肝

并非所有的脂肪肝患者都适宜参加体育运动。那些营养不良、药物、酒精、毒物和妊娠所致的脂肪肝患者,以及营养不良性脂肪肝伴有心脏病、肾、肾等合并症者,不宜参加剧烈运动,或在医生指导下进行适量运动。

没有运动禁忌症的一般人群,建议进行中等量(运动当量4.0MET左右)有氧运动,如慢跑、中快速步行、骑自行车、游泳等。每周运动5天,每次运动时间30分钟至60分钟,运动时心率为(170-年龄)次/分,心率可通过运动手环来测试都可以;另外每周最好加2次轻至中度阻力性肌肉运动(举哑铃、俯卧撑等),以获得更大程度的代谢改善。

烦躁易怒肝不好? 中医养肝干货到!

莫名烦躁易怒,还总觉得眼睛干涩?专家提醒,这可能是肝脏提醒你注意身体健康的信号。

文 羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳

好的作用,如果爱发脾气,可以用丹栀逍遥散,胃口不好的,就用逍遥散。当然这些都要在医生的辨证下进行。

乙肝祛湿热,中医有方法

对于慢性乙型肝炎,陈延表示,乙肝在中医上被认为是“湿热疫毒”,临床研究也发现,湿热阻遏是慢性乙肝最主要的中医临床证型。不过,中医药治疗乙肝的作用机理并不仅仅局限于对病毒的杀伤作用,还包括调节机体的免疫系统,改善免疫功能,依靠机体本身的抗病能力达到治疗目的。

陈延提醒,这类湿热患者首先要注意的是,不能过早使用滋补药品。“祛除湿热是一个相当长的过程,有些慢性肝炎的患者,连续用了3个月的药,舌苔才褪干净。如果没把湿热祛干净就过早使用补品,不仅不能改善患者的身体素质,反而会使湿热的情况加重。”

其次要特别注意定期复

诊。因为清热祛湿的药物相对比较苦寒,有损伤脾胃的可能,患者服用一段时间后,应到医院复诊,看舌苔,了解湿热是否已经祛除干净,以便及时调整,避免损伤人体正气。

长期熬夜,如何养肝?

大家都知道,养肝要注意不能熬夜。萧焕明表示,长期熬夜容易气阴不足,可以多吃养肝、益气、养血的食物,如枸杞、桑葚等,还可以适当多喝西洋参茶。“但最关键还是要改变这种状态。因为熬夜对身体的伤害,其实不能真正补回来,补觉、补充营养等,只能做到尽量让身体少受伤害。”

萧焕明建议,可以适当有氧运动,多做瑜伽、简单的八段锦。对于容易动怒或情绪低落的人,可以晚上睡觉之前轻轻按揉太冲穴。经常头晕失眠的人,可以晚上搓涌泉穴、昆仑穴,以缓解疲乏,改善失眠。

暑期外出注意! 生吃海鲜,小心感染戊肝

文/羊城晚报记者 张华

暑假来临,外出旅游增加。中山大学附属第三医院肝病医院副院长高志良提醒大众,生吃海鲜、肉类食物一定要煮熟,不然罹患甲肝、戊肝的机会明显增加。

戊肝的急性患者、隐性感染者,已经被病毒污染的水源、动物内脏和肉制品、海鲜等食物等,只要与患者密切接触或者吃了被戊肝病毒污染的食物、水,均会引起感染。“高志良说,“戊肝病毒对环境抵抗力较低。一些实验表明,将猪肉加热到71℃至少20分钟,戊肝病毒可被灭活。”

感染了戊肝后,原本有基础肝病的人群,容易出现重症化。高志良说:“中山三院一年6000多例肝病中,63%为重型病例,大约24%为乙肝重叠戊肝感染。我国有7800万慢性乙肝患者,这部分人群尤其要注意避免感染戊肝。另外,老年人对戊肝病毒感染缺乏特异性免疫力,老年人感染戊肝病毒后,病情较重、病程较长,病死率较高,治疗效果差。”

另外,孕妇感染HEV后,病情较为严重,尤其是妊娠中晚期孕妇感染HEV,病死率可高达20%-50%。

因此,高志良指出,基础肝病者(慢乙肝、丙肝患者、乙肝携带者)、育龄期妇女(备孕女性)、

老年人是戊肝的高风险人群。

易感人群可接种疫苗

暑期人们外出旅游和就餐的几率大大增加,摄入被戊肝病毒污染的饮用水、被粪便污染的猪肉、蔬菜和草莓、海鲜等均可能会感染戊肝。

高志良建议16岁以上易感人群接种戊肝疫苗。临床试验结果显示,我国的戊肝疫苗具有良好的安全性和有效性。“接种后一个月的抗体阳性率高达98.69%,完成疫苗接种后的1年内,保护率高达100%。”

记者了解到,2020年我国已经接种约20万剂次戊肝疫苗。“聚集性人群(如学生)、经常在外就餐者、戊肝患者密切接触者、援外人员及旅行者、接触直接入口食品的工作者、畜牧及海产品养殖加工人员等是戊肝的易感人群以及高风险人群,可以分别在0、1、6月经肌肉注射接种三针HEV疫苗,全程接种后,疫苗保护率高达100%。”高志良说。

体检查出肝囊肿怎么办?

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 陈壮忠 刘庆灼



能对肝脏造成影响,比如说出现肝区不适等,尤其是属于紧张型的人症状会表现得更加明显。

不少人体检中查出肝囊肿,总会担心肝囊肿会不会发展为肝癌?肝囊肿越来越大怎么办?肝囊肿到底该如何治疗?广州中医药大学第一附属医院肿瘤专家林丽珠教授针对读者关心的问题进行了解答。

林丽珠教授解答,首先强调肝囊肿绝对不是肝癌,和肿瘤根本就不沾边。肝囊肿是如何形成的?它只是一种囊性的结构,且一般都是先天性的,由于先天性肝囊肿胚胎胆道系统发育异常,而形成局部囊腔,胆管上皮分泌的液体则聚集在局部扩张的囊腔里,囊液越来越多就形成了囊肿。肝囊肿多发于女性,且常在40岁左右被发现,有些患者还常常伴有肾囊肿。

肝囊肿患者有哪些症状?一般肝囊肿没有什么明显的症状,很多人一辈子都没有什么感觉,但当囊肿越来越大时,可



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长张忠德教授

咳喘头痛胸闷 竟是暑湿作乱

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案:朱婆婆,84岁,头痛1周

84岁的朱婆婆患有重度慢性阻塞性肺疾病多年,还有高血压、糖尿病、冠心病等基础病。由于是德叔的忠实粉丝,近几年一直坚持门诊求治,病情控制还算稳定。近来天气闷热,朱婆婆吃了点西瓜解暑,没想到咳嗽、胸闷、气喘

就找上门来,还出现了头痛,睡不着,全身困重不想动,四肢发胀,吃不下饭。家人认为是西瓜寒凉导致,赶紧煮了生姜红糖水给朱婆婆喝,结果头痛加重了,还出现了气短、汗出多等不适。朱婆婆吃了点西瓜解暑,没想到咳嗽、胸闷、气喘

德叔解惑:暑湿困遏,气机不畅

大暑时节是一年中最热的时段,广州受东南季风影响,降雨量大,水气上腾,湿气充斥,暑热夹湿成暑湿之邪,人易感受外邪困遏气机而出现头痛、胸闷、身体困重等不适。朱婆婆此次就是因为感受了暑湿之邪加上进食寒凉水果所致。

朱婆婆慢阻肺多年,加上年龄大,肺、脾、肾三脏不足,感受外邪就会影响肺气宣降,出现胸闷、咳嗽、气喘。暑湿

若是困遏了中焦气机,加上饮食不节,脾气不升,胃气不降,则胃脘部饱胀,辗转难眠;若是郁遏了肌表经络,则头痛、身重。肺、脾、肾是调控水液代谢的主要脏腑,任何一脏出现问题,都会影响水液运输而出现浮肿、肢体胀满。

德叔治疗时,以清暑化湿、宣畅气机为主,兼以健脾固肾益肺以固其本。虽没用止痛药,暑湿邪气一散,头痛自然就好了。

预防保健:顺应节气防暑湿

大暑节气要避免暑湿伤身,以健脾养胃、祛暑化湿、益气养阴为主。平时应避免长时间高温环境下工作,出汗过多时应及时补充淡盐水;保证充足的睡眠;避免进食生冷食

物,以防加重脾胃负担,给暑湿可乘之机;还可按摩丰隆穴、中脘穴健脾化湿。操作方法:用拇指或食指指腹置于穴位处按揉。每个穴位按揉150-200次,每日1次。

木棉花瘦肉煲鸡脚

材料:猪瘦肉250克,鸡脚150克,木棉花(干品)40克,陈皮3克,生姜3-5片,精盐适量。
功效:补气健脾祛暑湿。
烹制方法:猪物洗净,猪瘦肉切片备用,鸡脚焯水备用;上述食材一起放入锅中,加入清水或火煮开后改为文火煲1.5小时,放入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

赤小豆百合饮

材料:赤小豆100克,百合(干品)40克,陈皮5克,冰糖适量。
功效:健脾渗湿,清热消暑。
烹制方法:猪物洗净,赤小豆、百合放入水中浸泡约1.5小时;上述食材一起放入锅中,加入适量清水,大火煮开后,转小火继续煲0.5小时,至赤小豆软烂,放入适量冰糖调味即可。此为2-3人量。

苦夏吃点“苦”

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 祈沅

炎夏暴雨接连而至,广州迎来一年中最难熬的酷暑天气。祈福医院治未病科李跃华主任医师说,夏季养生重在养心,心在五行中属“火”,心火旺可适当吃些“苦味”食物来调节,苦瓜和莲子是泄心火的最佳选择,尤其是苦瓜,可清心除烦、生津止渴。她为大家推荐简单易做的网红佳肴——雪碧苦瓜。

雪碧苦瓜

原料:苦瓜1根,雪碧1罐,柠檬1个,蜂蜜、枸杞适量。
做法:将苦瓜洗净,对半剖开,刮去内瓤,斜切片;锅内放凉水烧开,倒入苦瓜片,焯至水再次沸腾;

迅速捞出苦瓜,放入冰水中浸泡;将冷却后的苦瓜放入碗里,放入两片柠檬片(要去籽),蜂蜜和枸杞,再倒入雪碧没过苦瓜即可,放入冰箱冷冻口感更佳。

专家点评

苦瓜具有清心明目、清凉解渴、泄火实火、益气生津、解除疲劳的功效,可用于烦热口渴、中暑、痲疹、痢疾、肝热目赤或疼痛、暑天感冒发热、身痛口苦、胃疼等,还可用于减肥降脂、美容养颜、祛疤。

另外,苦瓜还具有良好的控糖效果,尤其适合夏天阴虚火旺的糖尿病患者,可生吃、凉拌,或切成苦瓜条蘸酱佐餐。

数字化精工种牙,圆健康好牙梦

解决看牙难题,“广东爱牙工程社区行”福利进行中,即日起致电020-8375 2288 申领高额种牙补贴,免挂号费,专家会诊费,名额有限,火速报名!

文/宾果



服务一次,关爱一生,让百姓拥有健康好口腔

包括了健康口腔、健康骨骼、健康体重,其中健康口腔放在了第一位,可见其重要性。口腔卫生事业是一个朝阳产业,建设健康中国,口腔健康应该先行,而各大民营口腔医院越来越成为促使我国口腔水平与国际接轨的重要力量。德伦口腔凭借先进数字化的医学技术,专业的医疗团队与优秀的医疗资源等优势,打造了一个优秀的医疗品牌做表率!



黄伯通过数字化种牙恢复一口健康好牙

缺牙早修复,省钱更享口福

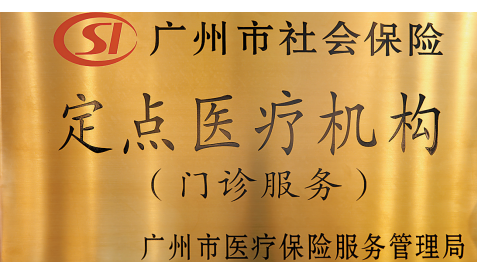
黄伯掉了一颗牙,自认为不影响生活就没有在意,谁知后来其他的牙也掉了,吃不了东西,身体日渐消瘦。最后在医师安排下接受了数字化无牙颌种植治疗。重新种上牙齿后,身体也慢慢地恢复如初,现在种好了牙,吃饭更有滋味!

数字化无牙颌亲骨种牙,圆好牙梦

数字化无牙颌亲骨种植牙,只需植入4-6颗种植体即可修复半口牙,减少创口,缩短种牙时间和恢复时间,更加关注患者感受,适合全口或半口缺牙人士选择。德伦口腔亦是广州市社会医疗定点机构,始终以高品质的诊疗服务市民。



德伦口腔先进数字化技术获得高新技术企业荣誉



德伦口腔连锁获批广州市社会医疗定点机构



“广东爱牙工程社区行”福利进行中

- 免费领数字化种牙高额补贴
- 0元种植方案设计每日限量50名
- 0元博硕士学位专家挂号费每日限量50名

广州佛山双城19点 地铁沿线均设有分院
东风总院·体育西旗舰店·中山八旗舰店
宝业旗舰店·车陂旗舰店·燕塘旗舰店
区庄旗舰店·顺德旗舰店·赤岗旗舰店
三元里旗舰店·京溪旗舰店·石溪旗舰店
新塘旗舰店·花地广百精品院·冼村精品院
滨江精品院·长寿精品院·汇侨精品院
西门口精品院

健康中国战略中,口腔健康为第一位

“健康中国2030”规划纲要中提到了“三健”,