



摆脱脂肪肝 运动三步走

随着现代人的高脂肪饮食、大量饮酒、缺少运动等生活方式的出现,脂肪肝患者明显增加。那么,脂肪肝患者应该怎么科学运动呢?

运动可以减轻病程

海军总医院消化内科主任崔立红表示,广东、北京、上海等地健康人群普查发现,脂肪肝患病率达 10%~25%。资料显示,现在脂肪肝发病率较 10 年前增加了一倍,且渐趋低龄化。肥胖、Ⅱ型糖尿病、高血压、饮酒、不良饮食,都是诱发脂肪肝的因素。

崔立红表示,运动是脂肪肝的保护因素,可减少能量转化为脂肪。对既往有脂肪肝病史的患者调查中发现,通过锻炼及其他生活饮食习惯的改善,脂肪肝的病变程度会减轻甚至消失。

有氧运动最适宜

崔立红表示,患脂肪肝的人群,应选择以锻炼全身体力和耐力为目标的全身性低强度动态运动,也就是通常所说的有氧运动。比如慢跑、中快速步行(115~125 步/分钟)、骑自行车、上下楼梯、爬坡、打羽毛球、踢毽子、拍皮球、爬坡、练呼啦圈、跳舞、做广播体操、跳绳和游泳等,这类运动可抑制甘油三酯的合成,并促进脂肪分解,对患脂肪肝的人群降脂减肥、促进肝内脂肪消退的效果较好。

就运动强度而言,崔立红表示,针对脂肪肝治疗,运动强度不能过小,以中等强度为适宜。一般情况下,锻炼时心率或脉搏至少要维持在每分钟 100 次以上,但最高心率不宜超过 200 减去实际年龄。锻炼后只有轻度疲劳感,且运动后疲劳感于一二十分钟内消失,而精神状态良好,食欲和睡眠正常,说明强度合适。

运动需“量体裁衣”

运动时间每次不少于 30 分钟。一般的有氧锻炼,每次需要持续 20 分钟以上才能有效。因为运动至少 20 分钟后人体才开始由脂肪供能,且随运动时间延长,脂肪氧化供能的比例越大,效果也越明显。当然,最长不能超过 60 分钟。整个运动过程可分为三个时期:一为热身期,约 5 至 8 分钟。此时,主要进行一些伸展性、柔软的大肌群活动。二为锻炼期,约 20 至 30 分钟。三为冷却期,目的是使身体逐步恢复到运动以前的状态,约占 8 分钟左右,可做一些舒缓运动。根据研究,同样的运动项目和运动强度,下午或晚上锻炼要比上午锻炼多消耗 20% 的能量。而散步的最佳时间是晚饭后 45 分钟,减肥的效果最好。

崔立红表示,一般来说,运动实施的频率以每周 3~5 天较为合适,具体应根据年龄、体质、肥胖程度、余暇时间以及对运动的爱好等因素来决定。如果运动后的疲劳不持续到第二天,每天都进行运动也可以。如果为急性脂肪肝或脂肪性肝炎活动期,或伴有肝肾心功能不全等情况时,应适当控制和减少运动量,以休息为主。(叶洲)

亚当/夏娃



HOU KOU
WAN BAO



随着气温逐渐走高,大街小巷开始飘起了杨絮柳絮,许多人戴上了口罩、眼镜,“全副武装”躲避这些白色小“雪花”。

杨絮沾脸 勿抓挠

一老一小最易过敏

飞舞的杨絮柳絮一不留神就可能飞进眼睛和嘴里,让人不堪其扰。

杨絮柳絮对一般人的影响不大,但对杨絮柳絮过敏的人,外出时要做好防护措施,以防引起呼吸道和皮肤过敏。

杨絮和柳絮引起的过敏主要发生在上呼吸道和皮肤过敏。皮肤过敏是皮肤在接触杨絮柳絮后,容易出现皮肤瘙痒、红斑甚至水肿等现象。而上呼吸道过敏是由鼻腔吸入飞絮,引起鼻痒、流涕、咳嗽等一系列类似感冒的症状。此外,还会出现皮肤瘙痒、眼睛红肿、奇痒等过敏反应,甚至呼吸道出现水肿、充血,引发过敏性鼻炎和哮喘。

需要提醒的是,老人、孩子和本身有呼吸道疾病的患者,往往对杨絮的反应特别强烈,需特别严加防范。

回家前先清理干净

杨絮柳絮纷飞,如果外出无法避免,应该怎样减少伤害呢?

在杨絮柳絮飘飞的时节,过敏体质的人最好尽量少出门。如果一定要出去,也要戴上口罩和眼镜、围巾,穿上长袖等加以防护。回家前,要把身上的杨絮残留物消除干净,不要带到居室内。记得仔细洗脸,以免杨絮沾在脸上过敏。

对于必须要接触有杨絮环境的人,除口服些扑尔敏、氯雷他定等抗过敏的药物和补充维生素 C 外,也可到医院做脱敏治疗。

沾脸勿抓挠

专家特别提醒,杨絮若落到面部,特别是口、眼、鼻等处,千万不要急着用手去搓揉和抓挠。因为人的面部皮肤娇嫩,口、眼、鼻等处的黏膜防病能力又较弱,搓揉和抓挠容易造成其破损,并让杨絮携带的病菌和手上的病菌趁机而入,加大危害。最好是马上用纸巾或消毒湿巾擦拭,回家后再及时用清水洗净。

这个季节晾晒衣物时尽量选择 indoors,以免杨絮飞在衣物上,出现过敏现象,另外还要注意饮食调节。

如果出现过敏反应,不要用手抓挠,可在家中备淡盐水放入冰箱,然后打湿毛巾敷在脸上,可以起到缓解皮肤红肿的作用。如果过敏症状严重,要及时到医院就诊。

(京华)

服药避孕 需谨遵医嘱

被国内一些女性视为去痘“良药”的避孕药达英-35(Diane-35),近日在欧洲遭到调查,被指存在增加血管性栓塞的风险。这款来自德国拜耳制药的老牌避孕药,目前已相继在法国和荷兰停售。

清华大学第一附属医院药剂科主管药师万里燕强调,避孕药本身是由雌激素和孕激素组成的复方制剂,存在诱发血栓形成的可能,建议女性在服用避孕药时,最好能咨询医生权衡利弊。

国内尚未对该药进行调查

目前欧洲药物管理局已开始针对达英-35 的安全性评价展开大规模的调查,最终结果或将于 9 月份公布。

4 月 25 日,记者登录国家食品药品监督管理局网站查询,达英-35 于 1994 年进入中国市场,目前国内尚无针对该药的调查记录。

不过,国家食品药品监督管理局药品评价中心专家孙忠实在接受采访时表示,长效避孕药中含有雌激素和孕激素,长时间服用雌激素确实会增加血管栓塞的风险,这个验证数据在很多年前就已经确认了。

万里燕则分析,早在 20 世纪 70 年代就有流行病学调查研究提示,口服避孕药可能会增加心血管病的风险,尤其是那些曾有心血管病的患者。后来改进了口服避孕药的成分,雌激素含量有所下降,但仍然是一个显著的危险因素。达英-35 含炔雌醇 0.035mg,虽然含量较低,但也有可能会增加血栓形成的危险性,其说明书特别指出,对于有血栓形成的病史或前驱症状(短暂性脑缺血发作、心绞痛)、累及血管的糖尿病,具有多种导致血栓形成的危险因素如抽烟、高血压、血脂、肥胖、心脏瓣膜病、心房纤颤、高龄、长时间不动等禁止或慎重使用该药。

短效避孕药副作用较小

科学避孕无疑利于女性身心健康。不过,市场上避孕药种类繁多,女性到底该如何选择?

万里燕表示,目前市场上的避孕药多是由不同类型的雌激素和孕激素配伍组成的复方制剂,按作用时间一般可分为长效避孕药、短效避孕药、速效避孕药、紧急避孕药。一般来说,紧急避孕药不作为常规避孕方式推荐,因为其副作用较大。

长效避孕药优点是使用方便,一月服用一次即可,避孕效果可达 98% 以上,但是由于一次摄入激素量较大,不良反应也较多,目前已不提倡使用。短效避孕药是近年来使用较多的一类避孕药,复方制剂能显著地抑制排卵,避孕效果达 99%,由于该药雌激素含量较低,不良反应相对较少,目前应用比较普遍。

服药避孕避开“雷区”

万里燕提醒,各类避孕药并非有效率都是百分之百,在使用时更需严格遵守说明才能保证避孕成功。

除了严格遵守时间、剂量服药外,想要避孕成功,在服用药物避孕期间,还需要避开一些特定药物,否则可能影响效果。例如有一些药物会影响避孕药的疗效,如抗癫痫药(苯巴比妥、苯妥英钠、卡马西平)、抗生素(如青霉素)、抗结核药(如利福平)等。

此外,针对有些人会服用避孕药来祛痘的做法,万里燕表示,痘痘的产生与体内激素分泌异常有一定的关系,服用避孕药可能会起到一定的效果,但那只是暂时的,而且避孕药主要抑制女性排卵,长期使用可能会影响女性的生理周期,因此不建议使用。

(朱瑞娟)