

平煤神马医疗集团总医院感染(肝病)科:

# 当心脂肪肝成代谢综合征的高危信号

近年来,脂肪肝患者越来越多,但很多人并没有足够重视。平煤神马医疗集团总医院感染(肝病)科主任秦金环表示,脂肪肝与体内代谢综合征有着千丝万缕的联系,脂肪肝往往是身体多种营养代谢紊乱的开始,处理不好,极易滑向“代谢综合征——致命四重奏”的边缘,应该引起人们的高度重视。

## 脂肪肝不是胖子的专利

近日,33岁的小李被查出患有脂肪肝。他很纳闷:脂肪肝不是胖子才会得吗?而他的体重在正常范围内,怎么就和脂肪肝扯上关系呢?

脂肪肝,真的是胖子的“专利”吗?秦金环表示,相对来说,胖子患脂肪肝的风险更高,但门诊中体重指数正常甚至偏瘦的人查出脂肪肝也不少。

“脂肪肝,从严格意义上说,是一个病理学名词,并不是一种独立的疾病。临床上,常见的脂肪肝有酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝;非酒精性脂肪肝又可分为肥胖性脂肪肝、营养不良性脂肪肝、药物性脂肪肝等。从中也可以看出,体重正常或偏瘦的人查出脂肪肝是正常的现象。”秦金环说。

肝脏是人体主要的脂肪运转中心,肝细胞里充斥着脂肪滴,当积累到一定比例,超出肝脏的代谢能力,就会造成肝细胞脂肪变性,通俗地说,就是肝细胞里的“油”超标了。

导致“超标”的原因有很多,秦金环说:“吃得太多,营养过剩是一种,也是我们听到的最多的原因。当一个人营养过剩时会变胖,体内脂肪含量会增加,当脂肪含量超过了肝细胞的清除能力,便造成了肝细胞内脂肪的蓄积。”

还有一种“超标”是“饿”出来的,即营养失衡。“当人处于饥饿状态时,身体无法获得必要的葡萄糖,就会将身体其他部位储存的脂肪、蛋白质动员起来,转化为葡萄糖。这样一来,人体血清中游离脂肪酸就会增多,大量脂肪酸进入肝脏,加之机体又缺少脂肪代谢时必要的酶类和维生素,脂肪就会在肝脏滞留,引起脂肪肝。”秦金环介绍,这种情况在节食减肥人群中较为多见。

“早期的脂肪肝毫无症状,很多人并不知道自己得了脂肪肝。”秦金环提醒,随着生活水平提高,工作压力增加,脂肪肝发病率直线升高。熬夜、缺乏锻炼、忙于应酬、过量饮酒,是发生脂肪肝的高危因素。

## 脂肪肝是代谢紊乱的警报

很多人会说“脂肪肝不算什么病,不少人都有,不用治疗”。一些临床的医生对轻度脂肪肝患者给出的也是含糊的建议:“脂肪肝嘛,不用吃药,平时多注意饮食,不要吃油腻的食物,多运动。”

秦金环表示,对待脂肪肝,千万不能这样轻描淡写。脂肪肝的发生与饮食习惯和生活方式关系密切,但其与人体内代

谢紊乱有着不可忽视的关系,尤其是血脂代谢异常。临床统计显示,代谢综合征如高血压、高血脂、冠心病、肥胖、糖尿病、脑中风等患者脂肪肝的检出率为健康人群的39倍。所以脂肪肝的危害不仅限于肝脏本身,它还是人体内代谢紊乱的一个重要预警信号,是各种心脑血管疾病、代谢异常的危险诱因之一。

如果说中年人的满不在乎是因为医学常识普及得不够,那么医院里医生们的态度多少就有点无奈了。其实,医生们并不是无视脂肪肝的危害,而是医学上暂时还没有解决的好办法,传统的降脂治疗恰恰多损害肝脏功能,反而加速脂肪肝进一步加重。

秦金环称,轻度脂肪肝一般不需要治疗,但是需要患者进行饮食结构调整及增加运动量。虽然只是轻度脂肪肝,但肝脏损害已经存在。在“乙肝一肝硬化一肝癌”三部曲被人们逐渐熟悉的同时,脂肪肝逐步进展的过程却被大部分人忽视。其实,脂肪肝的进展也有三部曲——“单纯性脂肪肝一脂肪性肝炎一脂肪性肝硬化”。如果不及时控制饮食,尤其是减少高脂、高胆固醇饮食,加强运动,控制体重,那么脂肪肝就会进展为中度、重度的脂肪肝。一旦进展为中度、重度脂肪肝,就会出现肝功能异常,就需要进行治疗,不及时治疗会进展成肝硬化、肝癌,甚至导致肝功能衰竭,危及生命。

秦金环介绍,临床中脂肪肝的诊断并不

复杂,在总医院感染科,通常通过化验肝功能,辅助超声、CT等影像检查就可确诊。为了方便患者精准检测,门诊还配备了无创肝纤维化(脂肪肝)检测仪。可以定期监测肝内脂肪量、肝纤维化程度,为疾病的治疗提供依据。

## 导致脂肪肝的“罪魁祸首”是什么

春节刚过,不规律的作息加上暴饮暴食,更容易造成脂肪的堆积,诱发甚至加重脂肪肝。近段时间以来,门诊接诊的脂肪肝患者明显增多。

秦金环表示,“30年前在门诊,几乎看不到因为营养过剩引发脂肪肝的患者,但是如今在门诊,半天就能看到十几个脂肪肝患者,而且患者呈年轻化趋势。这和现在人们高热量高脂肪的饮食结构和生活方式有关,缺乏运动成为诱发青少年脂肪肝的主要原因,检出率可达20%以上。”

秦金环提醒,儿童查出脂肪肝的病例更为典型,更需要引起家长的重视。长期饮用碳酸饮料、长期高热量高脂肪饮食、缺乏运动成为诱发青少年脂肪肝的“罪魁祸首”。秦金环提醒:对于体重超标、过量饮酒、过度节食的人群,出现乏力、食欲不振、消化不良、腹胀等症时,很有可能是肝脏发出的“求救”信号。要注意饮食和生活方式的健康,避免滑向“代谢综合征——致命四重奏”的边缘。

(本报记者牛璞瑛)

市计生科研所不孕不育诊治中心医生提醒:

## 男性不育当心弱精症

本报讯(记者牛璞瑛)市民赵先生和妻子结婚3年一直没有孩子,最初赵先生以为是老婆的问题,但每次老婆的检查都“没问题”。因此,他近日来到市计生科研所不孕不育诊治中心做了全面检查,结果发现自己得了弱精症。该诊治中心医生段国铭在此提醒:“夫妻不育,男性应当心患了弱精症。”

段国铭介绍,不孕不育特别青睐25岁至40岁的青壮年,他们工作繁忙、压力大、易精神紧张、工作应酬也多。这些都是导致男性勃起功能障碍(即ED)的危险因素。但像赵先生这样的勃起没问题,性生活一切正常,为什么也会不育呢?赵先生的弱精、少精等状况由多种原因造成,不良生活方式也是诱因,如久坐,工作应酬多、喜好松软的皮质“大班椅”,都

会影响生育能力。通常情况下,一对夫妇发现不孕不育,男方肯定先想到是女方有问题。他们认为自己性功能正常,不能生育一定是女方的责任。再加上长期以来男人不太懂得关心自己,对男性生殖器官的研究和了解,对生殖健康和生殖保健的关注程度均落后于女性,所以男人即使有病,也常常被忽视。

实际上,引起不育不孕“源头”来自哪一方,男方比女方更容易查明。段国铭说,不孕不育症就医时首先检查男方,没有问题再查女方。男方可做一个精液常规检查,排除问题后再检查是否属于静脉曲张、睾丸发育问题。而女性检查由于受到排卵期等因素影响,耗时持久。有时女方先查,要等一两个月,才彻底排除自己的“嫌疑”,继而发现是男方问题。



市第五人民医院血液净化中心:

## 慈善救助让更多患者受益

本报讯(记者牛璞瑛 通讯员李涛)近日,记者从市第五人民医院获悉,自2013年正式被河南省卫生计生委批准实施血液透析业务以来,该院血液净化中心已让多名肾病患者受益。

该中心面积1000平方米,按30个透析单元规模建设,首批配备有国际上使用最广泛的德国费森尤斯4008S血透机10台、费森尤斯4008S血液透析机1台以及带热消毒系统的40床水处理设备一套。中心布局合理、宽敞明亮,提供家属休息区、冷暖空调、液晶电视、营养午餐等服务;透析设备先进,医疗技术精湛;患者分机透析,避免交叉感染;环境舒适温馨,服务优质高效;透析费用合理,临床效果满意。

据了解,多年来,该院一直探索“小综合大专科”的发展思路。2012年初,中华慈善总会国际交流中心发起了“中慈血液透析中心”慈善救助项目,并得到了中慈置业发展有限公司和德国费森尤斯公司的大力支持。该项目旨在在全国县级、地市级以上地区建立血液透析中心,救助当地肾病患者。经上级审核,市五院有幸成为我市唯一血液透析爱心慈善救助定点医院。该院采用多种形式宣传爱心慈善救助项目,以慈善事业为平台,加强与省、市慈善总会沟通交流,加快“血液透析”专科建设步伐,同时持续推进血液透析爱心慈善救助项目,开展血液透析“爱心双百”慈善救助活动。

市妇幼保健院内科专家提醒:

## 初春时节,警惕突发性心脑血管疾病

本报讯 每到初春,突然发病的心脑血管疾病患者呈现大幅度增多趋势。3月5日,记者在市妇幼保健院内科了解到,今年立春以来,该科共收治心脑血管疾病病人50余人,比平日急剧增多。

“近年来,我们科每到此时心脑血管疾病患者就会大幅度增多。初春气温暂时回暖,但很容易发生‘倒春寒’,早晚温差大,低温时仍旧寒冷。俗话说:‘能度三九,难忍春寒’,这时往往容易诱发冠心病、高血压、中风等心脑血管疾病。”市妇幼保健院内科主任辛藏玲说。

今年2月中旬,82岁的刘老太突然出现胸闷、呼吸困难、咳嗽并伴有粉红色泡沫状痰等症状,她挂急诊并转诊到该院内科。经检查,发现病人心率每分钟达200多次,两肺湿罗音。最终诊断病人患冠心病、缺血性心脏病、心力衰竭,该科医护人员立即采取面罩呼吸、强心、利尿等抢救措施,刘老太才转危为安。

据辛藏玲介绍,在“倒春寒”

天气中,人体受到低温刺激后,会出现交感神经兴奋、全身毛细血管收缩、血压升高等,这可能致血管破裂,引发脑溢血;血压升高也会增加心脏负担,导致心肌梗死、心衰等情况出现。另外,由于初春时节气候干燥,人体消耗水分多,容易造成血液黏稠、血流减慢,加速血栓的形成。

辛藏玲表示,心脑血管疾病发病前往往会有一些早期征兆,如经常性头晕、耳鸣、思维缓慢、反应迟钝、记忆力减退等。如果出现这些征兆,必须引起重视,及早到医院进行全面检查。

辛藏玲提醒,在“倒春寒”天气中,首先要注意保暖,初春时早晚温差较大,心脑血管疾病患者尤其是老年人不宜过早晨练,不宜过早脱去冬衣,要注意天气变化,及时增减衣服。另外要注意饮食调理,可以适量喝茶和姜汤,多吃芹菜、大蒜、洋葱、蘑菇和木耳等,这些食物中的膳食纤维等有利于降低血液黏稠度。

(牛璞瑛 王春英 苗四海)

## 市卫生计生监督局开展学雷锋志愿者服务活动

本报讯(记者牛璞瑛 通讯员路易峰)3月5日上午,市卫生计生监督局志愿者开展了以“传承雷锋精神 争做文明先锋”为主题的学雷锋志愿者服务活动。

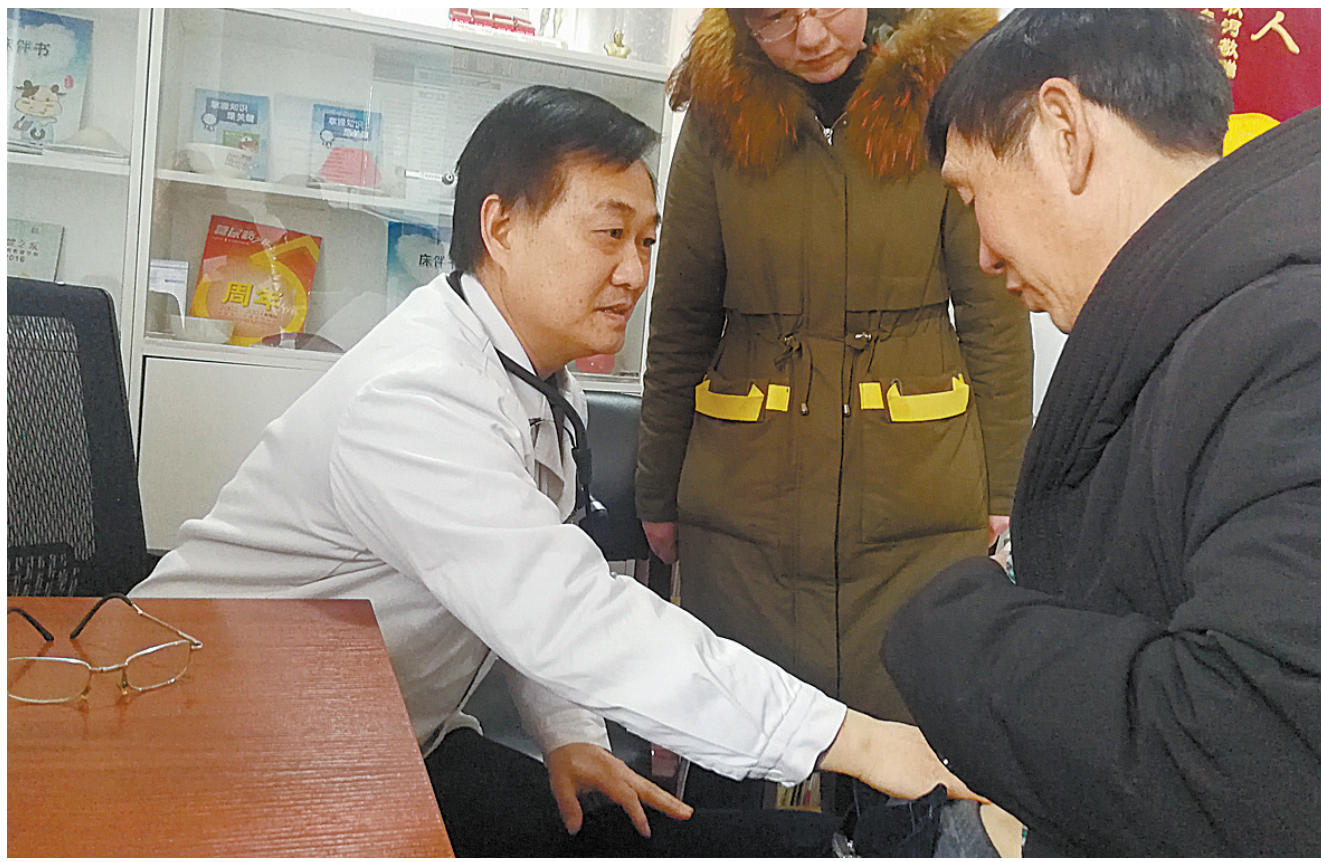
活动现场,志愿者们通过现场展示、发放宣传册、一对一指导等形式,向广大市民科普宣传雷锋精神、卫生法律法规知识、涉及公共场所卫生知识、生活饮用水知识、医疗卫生知识、非法行医的危害等,并动员全市广大市民参与到日常卫生监督项目中去。

## 淇河区卫计委扎实推进国家卫生城市复审迎检工作

本报讯(记者牛璞瑛 通讯员王世欣)目前,我市已进入国家卫生城市复审迎检关键时期,淇河区卫计委积极行动,扎实推进卫生城市创建工作。

3月5日上午,淇河区卫计委召开了迎接国家卫生城市复审动员会,传达贯彻平顶山市国家卫生城市复审迎检动员精神,深入学习了《平顶山市国家卫生城市复审迎检评估和考核实施方案》,并对国家卫生城市复审迎检工作进行安排部署。会议要求全区卫生计生系统认清形势,高度重视,克服松懈、麻痹、厌战、侥幸的思想,以志在必得的信心和决心,全力抓好创卫各项工作落实。该区精心组织,迅速行动,全面推进工作中存在的问题,进行集中整治,做到不留盲点、死角。动员全体工作人员投入到卫生城市创建活动中来,全力确保高标准、高质量完成各项任务。

淇河区卫计委领导班子成员到分包路段和火车站、汽车站等重点单位、重点区域对“创卫”工作进行了现场督导检查,对检查中发现的问题提出整改意见,要求相关单位限期整改。目前,该区卫计委已督导检查责任单位21个,提出24条整改意见和建议,并要求相关单位限期整改到位。



3月6日,一患者在新华区医院内科就诊。据该院内科主任李忠吉介绍,过春节期间不少市民因暴饮暴食引发了肠胃病,市民应注意休息,要以清淡、易消化、富含维生素的食物为主。 本报记者 姜涛 摄

# 厚德精术 严谨创新

### ——记市第五人民医院院长张亚伟

整洁的门诊和住院病区内,医生和患者的交流有条不紊,一片和谐。3月2日上午,记者前去市第五人民医院采访时发现,为满足更多患者就医,改善就诊环境,该院将原来的行政办公区改建后让给了临床,缓解了临床接诊的压力。

前身为一家企业职工医院的市第五人民医院,是如何一步步发展成为集医疗、预防、科研、急救、保健、康复及计划生育指导为一体,拥有自己的专家队伍、先进的诊疗设备和高素质员工群体的现代化综合性医院的呢?

该院院长张亚伟认为,这一切成绩离不开院公司和市卫计委的正确领导。在此基础上,该院始终秉承“厚德精术、严谨创新”的院训,坚持“以人为本、以病人为中心、以科技为先导、以患者满意为标准”的办院宗旨,凝心聚力,开拓进取,促使医疗质量明显提高,安全基础全面夯实,服务质量显著提升,人才梯队

不断完善,学科建设成效显著,医院规模逐步扩大,医院品牌不断擦亮,影响力和核心竞争力不断增强。

去年,为进一步改善医疗条件,在张亚伟和同仁们的努力下,该院融入了创新元素以打造“活力医院”,使医院整体规模进一步扩大。在提升医疗护理质量的基础上,医院又更新了一批仪器设备,以加强医院硬件建设,并外派业务骨干前往国家级医院进修学习,积极探索首席医师负责制、科主任轮训制。

打造“实力医院”,一直是张亚伟和全院干部职工的目标。近年来,该院持续开展“十大指标”宏观监管活动,坚持人才发展战略,促进医院内涵建设;全面实行药品零差价销售,建立公立医院运行新机制;开展电话预约、辅助检查自助查询等服务;畅通急诊危重病人“先抢救、后交费”绿色通道,对危重病人全程陪检;完成医院微信公众平台与趣医院

系统对接和升级改造;持续改善医疗服务,以问题为导向,以患者为中心,使医院为患者提高满意服务逐步制度化和常态化。

血液透析是该院的重点工程。5年来,张亚伟在慈善机构的支持下大力推进血液透析重点专科建设和开展爱心慈善救助项目,提升了医院的影响力和核心竞争力。为落实城乡医院对口支援工作,他出面完成了曹镇乡卫生院、淇阳镇卫生院的对口支援任务。

初心如磐,使命在肩。张亚伟说,在新的一年里,医院将继续深入贯彻落实省、市卫生计生工作会议精神和,携手共进,砥砺前行,加快改革与发展步伐,全力推进各项重点工作的落实,为把医院建设成为医疗技术精湛、专科建设突出、社会各界认可、人民群众信赖的现代化综合性医院而努力奋斗。

(本报记者牛璞瑛)

健康周刊联系电话 137 3378 6699

## 市中医院普外科:中西医结合为乳腺健康保驾护航

本报讯(记者牛璞瑛)19岁的女孩小丽(化名)今年上大一,谁也不会想到,这位正值青春的女孩经历了双侧乳房多发肿块手术治疗。在市中医院普外科通过微创手术+射频消融治疗后,小丽双侧乳房多达8处肿块最终消失。微创、安全的手术甚至不留一点痕迹,不仅没有影响乳房外形,也不会影响其婚后的哺乳功能。

很多人以为中医院不会做外科手术,甚至误认为中医院没有外科。事实上,很多国家三级中医院不仅开展了外科治疗,还将传统中医和西医相结合,将整体施治和精准治疗相结合,给众多患者带去了安

全、有效的诊疗体验。市中医院普外科多年来中西医并重施治,为鹰城及周边地区众多女性的乳腺健康保驾护航。

43岁的陈女士就是在该科中西医结合乳腺病治疗中获益的患者之一。去年年初,陈女士左侧乳房发现了乳腺肿块,其超声分级达到恶性程度较高的4A级。为了治病,陈女士跑遍了省内大小医院,最终选择了市中医院普外科。乳腺腺瘤手术中,该院通过快速冰冻病理检验结果确诊其为乳腺腺瘤,随即,手术团队为其实施了乳腺腺瘤改良根治术。术后,陈女士接受了化疗。

“选择中医院的初衷,就是看中了中医院区别于单纯西医化疗的中西医结合技术。”陈女士表示,有了中医药治疗的坚强后盾,化疗、手术对她的身体并没有造成太大的打击。同时,个性化的治疗提升了机体免疫力和抵抗力。陈女士目前身体状态恢复良好。

“正气存内,邪不可干,中医在乳腺疾病的治疗中更强调调整体性和辩证性。”普外科主任贺建功介绍,获益于现代精准医学的发展,中医院不仅能够运用西医手段尽可能地杀灭疾病的“种子”,还能运用中医手段改善机体的“土壤”,通过中西医并

重,取得“1+1>2”的疗效。

贺建功介绍,对于常见的乳腺炎、乳腺增生、乳头皲裂、中医乳痛等病症,中医药的阴阳辨证以及中医热疗、针灸、特色止痛膏剂的综合治疗效果更加确切。此外,由中医普外科和妇产科相结合开展的特色催乳疗法为众多哺乳期缺乳女性提供了专业化的治疗。该院中西医并重治疗为女性乳腺健康提供了全方位、一站式服务,惠及了高龄乳腺癌、乳腺纤维瘤、断经溢乳综合征、肉芽肿性乳腺炎、浆液性乳腺炎患者,让众多深受乳腺疾病困扰的患者得到了专业、确切的诊疗。



“爱耳日”义诊 3月3日上午,医护人员在鹰城广场为市民义诊,并现场讲解爱耳、护耳知识。当日是第19次全国爱耳日,主题是“听见未来,从预防开始”。当日上午,平煤医疗集团总医院、市第二人民医院等分别组织专科医护人员,在市区鹰城广场开展义诊宣传活动,现场为市民进行耳部疾病检查,向市民宣传各种爱耳、护耳知识。 本报记者 牛智广 摄