

老年痴呆症或是“吃”出来的

近日刊登在美国《国家科学院院刊》上的一项研究指出,一种被称为晚期糖基化终末产物(AGEs)的化合物可能是淀粉样蛋白积累的一个原因,这种蛋白与阿尔兹海默氏症有关。美国西奈山医学院实验糖尿病与衰老系、老年医学与保守疗法医学系的Helen Vlassara和同事追踪了摄入比例相当于西方饮食水平且有害的AGEs的小鼠的认知健康,以判断这种化合物是否会导致神经退化。结果发现,高AGEs饮食喂养的小鼠出现了认知和运动功能障碍。

滥服保健品可致肝损伤

(上接B01版)

见习记者 陈晓丽 记者 徐洁

脂肪肝找上小孩和青年

不同的人对酒精的耐受度不同,也就是我们通常说的,酒量大和酒量小。原伟说,这是因为人体内分解酒精的两种酶——乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶活性是不同的,但有种说法“脸红的人酒量大”是绝对错误的,脸红是由于乙醇和乙醛对血管的舒张作用造成的。崔岩医生提醒,喝酒脸红表示酒量小,严格来说应该戒酒。

据介绍,得益于乙肝疫苗的推广使用,近年来,乙肝的发病率在不断下降,尤其在少年儿童群体中,过去,我国乙肝人群感染率高达10%,现在已经下降到7%左右。

然而,另一个值得关注的现象却是

脂肪肝的发病率在不断上升,且伴随年轻化的趋势。汪素文说,青少年中也有不少是脂肪肝,不过他们一般肝功能都正常,多是不良饮食习惯引起的,例如现在孩子都喜欢吃炸鸡汉堡,喝碳酸饮料等,小胖墩越来越多,容易发展成脂肪肝。

“集中体检一次,脂肪肝就集中爆发一次,饮食饮酒习惯就暂时收敛一次。”省城某事业单位董女士如是描述。从医院体检结果来看,汪素文发现,20多岁的年轻人患脂肪肝的特别多,大多数人是由于抽烟喝酒,可能在工作中饭局应酬比较多。

汪素文说,如果脂肪肝没有进一步

的发展或明显症状,可以不治疗,但一定改善生活和饮食习惯。她经常以“暴走妈妈”每天暴走5公里、治好重度脂肪肝的故事鼓励脂肪肝病人,多运动,控制饮食,少吃油腻食物,肉类尽量选择鱼肉、虾肉等脂肪含量少的肉类。

如果肝脏出了问题,常常表现为食欲不好、浑身乏力、恶心等,但有的时候,肝病没有明显症状,因此往往容易被忽略,一直发展到肝硬化腹水甚至肝癌才会被发觉,因此,应每年都定期进行健康体检。汪素文提醒,乙肝病毒携带者应半年化验一次肝功,做一次B超,少数患者不经过肝炎、肝硬化就直接发展为肝癌了。

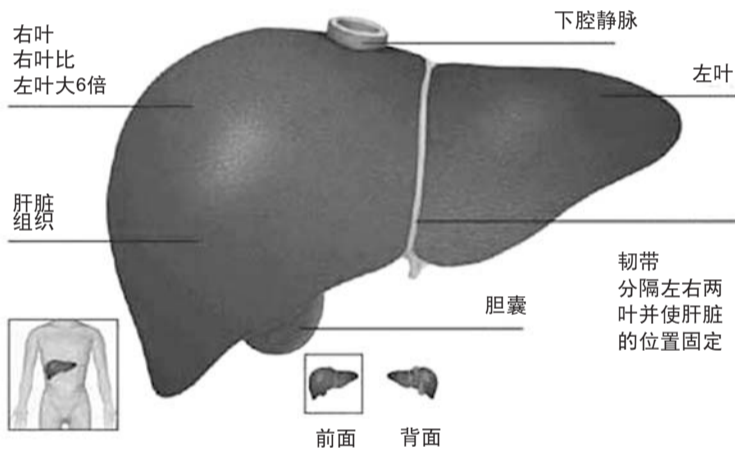
合理用药善待你的肝

众所周知,肝脏负责解毒,但本身也会中毒。由药物及其代谢产物造成肝脏损害,引起肝组织发炎,即所谓的药物性肝炎,这类肝炎的明显增加是肝病新的发展趋势。今年爱肝日的主题恰为“肝胆相照,合理用药”。

“药物性肝炎的发病与滥用药的不良习惯有关。”汪素文说,比如有些人感觉身体不舒服,喜欢到药店自行购买药品,但又不了解药物的不良反应或剂量要求,还有的胃疼就去买止痛药,但是大家不知道,很多止痛、退烧药品都会引起肝损伤,还有些药品是18岁以下人群禁止使用的,随意服用会很危险,还有结核病人使用的抗结核药品、癌症病人使用的化疗药物都会引起肝损伤,但为了治疗疾病难以避免。

“临床很多药物性肝炎都与保健品相关。”汪素文说,她曾经接诊过一位20多岁的女患者,服用某品牌排毒胶囊引发肝损伤,还有吃蜂胶、减肥药导致肝损伤的。

“严格来说,保健品不属于药品,是一种食品,大家就以为没有任何副作用,但是保健品并不是纯天然食品,其中的添加剂成分可能会有副作用,但一般不会像药品一样明确说明。”汪素文说,可能大多数人服用都不会对肝脏造成明显伤害,但对特异体质的人、肝功能下降的



老年人来说,某种添加剂摄入到一定量时,就会对肝功能造成损伤。

“曾经一位患者家属来找我,说自己父母吃保健品上瘾,一买就上万,家里人怎么说都不听,最后因为严重肝损伤住了院。”汪素文表示,中老年人的肝功能已经开始减退,再加上有些人本身就属于过敏体质,容易因为服用保健品造成肝脏损伤,特异体质的人对药物的反应高于一般人,比如对青霉素过敏,也不能随意服用保健品。

崔岩医生建议,在日常生活中,应多

吃新鲜水果和蔬菜,尤其是注意选择当季品种,少吃油炸等油腻食品,多运动,从而有效控制体重。“对于网上流传的凌晨一点到两点为肝脏排毒时间,并没有医学上的依据,但是保持规律的生活,按时休息不熬夜,对保护肝脏的作用非常大。”

饮食过量容易得脂肪肝,殊不知,减肥也能“减”出脂肪肝。这是由于维持肝脏正常工作的维生素、蛋白质等原料不够,无法正常维持肝内脂肪等能量的代谢,所以,控制饮食过度,也容易发生脂肪肝。

养生常识

春季养肝正当时

人与自然是一个有机整体,息息相关,在中医学理论中,人的五脏与四季对应,人的身体也跟自然界一样有春生夏长秋收冬藏的循环。

“在中医的角度来说,肝脏主生发、主代谢,是藏血的器官。而结合五行的角度,春天正是万物复苏、阳气生长的季节,与肝脏互相呼应。因此,春天正是养肝护肝的时候。”济南市中医医院脾胃肝胆病科副主

任医师崔岩介绍。

春季如何养肝?崔岩说,多吃带芽的蔬菜,比如豆芽、菜芽等,都有助于鼓舞阳气,萝卜莲藕等有助于通气理气,帮助肝脏疏泄;对于体质偏瘦、易生气上火的人来说,应该多吃滋阴润肝的食物,例如枸杞和新鲜水果。

精神调摄,学会释放不良情绪,也有助于春季养肝护肝。崔岩说:“春天正是

一年中最好的季节,大家可以多出去走走,保持心情舒畅。”养肝最适宜的体育运动是:太极拳、八段锦、瑜伽。但要因人而异,循序渐进。这几项运动有两个共同特点:锻炼呼吸、舒展筋骨。

最后,应保证充足的睡眠:顺应天时,休息养生。一张养肝良方即为:顺应自然、吃好、睡好、心情好。

(徐洁 陈晓丽)

医患关系 我有话说

近期各地暴力伤医事件频发,让人揪心。个中原因,有人认为医院就医环境不让人满意,医患信任的基础破坏殆尽;有的归结为暴力伤医者素质太低,不体谅医生的辛苦;还有的认为医生实际上当了改革的替罪羊。

“医生与患者的共同目标应该是疾病,怎么彼此成了敌人呢?”一位医生对小说说。答案在哪里?我们每个人都曾有过与疾病打交道的经历,无论您健康与否,可能随时需要医生的帮助,如果没有人愿意做医生,这个世界会好吗?

无论如何,我们不希望伤医事件发生在我们身边,即使个人微小的力量难以决策改革,我们至少可以走入对方的内心,互相体谅、关怀、宽容。本刊相信,面对医患关系,您一定有话说。

请将您想说的话发送到本刊邮箱:qjshengming@163.com,或给本刊新浪官方微博“齐鲁晚报-生命周刊”发送私信,或致电本报热线电话96706。我们将在下期生命周刊开设相应版面给予刊登。和睦医患关系,关系你我健康。(徐洁)

我来帮您问

上一期生命周刊开通“我来帮您问”栏目以来,不少读者朋友参与栏目,讲述自己对疾病的种种困惑。就大家关心的健康问题,本刊记者寻找了权威医生给予解答。现将部分问题整理如下:

读者:我是一名50岁的女性。我5年来一直做噩梦、惊恐梦,从躺下到起床一直在做梦,躺下就能睡着,就是梦不断,中西医都看了,药也吃了不少,就是不管用。希望你们能帮帮我。

山东省精神卫生中心主任医师杨晓东:多梦的原因有很多,有的是社会心理因素导致,比如生活中发生了大的应激事件,生活家庭、工作压力等对精神带来不良刺激;有的是环境的改变;另外,器质性疾病也会影响睡眠质量,比如呼吸系统疾病、心脏病等。

建议患者首先查找噩梦的病因,根据病因适当治疗,排除心理障碍等。药物也有帮助改善睡眠的作用,患者吃了不少药都不管用,建议在医生的指导下换其他药试试,但不可随意买药服药。

读者:女儿牙龈经常出血,口腔总有异味,去医院看了,医生说是牙周炎,然后洗了3次牙,出血的情况稍微有些改善,但口腔异味还是很重,是什么原因呢?怎么治疗?

山东省交通医院口腔科主任医师相金贵:口腔严重异味有多方面的原因,包括牙周炎、龋齿等局部性因素,以及糖尿病、肝脏疾病等全身性代谢疾病。不过首先考虑检查口腔局部性因素,如果排除了这方面的因素,再检查全身性疾病。

如果确定是牙周炎,建议半年洗一次牙,平时可以在口腔涂一些碘甘油。在日常生活中,应注意避免食用辛辣、热烫等刺激性食物,早晚刷牙,饭后漱口。

如果症状长期得不到缓解,建议再去医院做详细检查,由医生根据具体状况做出诊断和治疗建议。

读者:孩子4周岁多了,口水特别多,说话也不连贯,鼻子有时候像不通气似的。请问这是怎么回事?

济南市第四人民医院儿科主任医师邢莉:孩子在婴幼儿时期,一般是1周岁以下,由于唾液分泌比较多,但是吞咽功能发育尚不完善,容易出现口水较多的现象。随着孩子年龄增长,唾液分泌减少,吞咽功能也将逐渐发育成熟,一般不会存在口水过多、说话不连贯的情况。

如果孩子长期表现如此,建议及时到医院儿科进行全面专业的检查,根据医生的诊断结果进行纠正或治疗。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子邮箱:qjshengming@163.com,或拨打96706热线电话,您也可以给新浪微博“齐鲁晚报-生命周刊”发送私信,我们将竭力帮您寻医解答。

(陈晓丽 徐洁)