

减肥也要讲科学 不当或致脂肪肝

粗暴减肥减出脂肪肝

陈东风曾经接触过一位患者，该患者产后8个月，为了快速恢复原先姣好的身材，上网搜罗后给自己制定了一套快速减肥方案：清汤寡水，拒绝主食，晚餐禁食。对自己“残酷无情”3个多月后，不但体形恢复到怀孕前的样子，体重也降了15斤。然而，几个月后的一次例行体检，该患者却被查出了脂肪肝。

“胖子专利”的脂肪肝，怎么会降临到这位偏瘦的患者身上呢？明明在减脂，为啥还会有脂肪肝？

“快速减肥的例子屡见不鲜，有不吃主食减肥，有靠饥饿减肥，还有超负荷运动减肥，更有运动加饥饿联合减肥。”陆军军医大学陆军特色医学中心消化内科主治医师文良志说。

这些“粗暴”的减肥方式，都可以归结为“脱水式”减肥。减肥引起的脂肪肝，与常见的营养过剩脂肪肝最大的区别在于，减肥者患的是营养不良脂肪肝。

“其实，脂肪肝不仅与胖瘦有关，也与代谢紊乱密不可分。”陈东风说，脂肪肝形成的8种因素中，快速减肥也是其重要的诱因。这是因为身体长期处于饥饿状态时，就无法获得必需的能量和脂肪燃烧时所需要的活性氧化酶，它就会自动调节，调动其他地方的脂肪，蛋白到肝脏转化成能量。大量的

“三月四月不减肥，五月六月徒伤悲。”现代快节奏的生活，给人们带来极为丰富物质的同时，也让人们承受了极大的压力。繁忙和营养过剩正悄悄改变着都市人的身材和体重，不少人都有了“啤酒肚”和“游泳圈”。天气逐渐变暖，减肥降重就成了一个热门话题。禁食由于能够收到立竿见影的减肥效果，受到不少人热捧。但专家却提醒人们快速减肥可能危害肝脏健康。

“吃饱有劲好减肥。”别以为这是一句戏言！要减肥减重，还真得科学合理安排好膳食，不吃飯減肥不可取。陆军军医大学陆军特色医学中心消化内科主任陈东风指出，禁食、过分节食等一些快速减肥、快速降重的做法，或许会导致脂肪肝。

脂肪酸进入肝脏，加之机体缺少必要的酶和维生素，导致脂肪在肝脏内滞留，长此以往形成脂肪肝。

蛋白质、热量摄入不足，甚至无摄入，会导致肝脏代谢紊乱。在能量不足的情况下，肝脏要运转，自然会通过其他渠道生产自身所需营养和能量。这样就会有大量的游离脂肪释放到血液中，在肝细胞中蓄积，但是肝细胞膜上脂蛋白表达减少和功能下降，导致蓄积的脂肪酸不能顺利转出，于是就会引发营养不良性脂肪肝。

陈东风提醒，年轻女性的脂肪肝发病率在近年来呈快速增长态势，这或许是因为女性为追求“骨感美”，对减肥降重的期望值过高，因此对自己更“狠”，要求快速减肥。其实，这种过快过急的减肥降重很危险。

脂肪肝不是“胖子专利”

事实上，正常人肝脏内中都含有少量的脂肪，如甘油三酯、磷脂、糖脂和胆固醇等，其重量约为肝重量的3%—5%。

但其重量超过5%时，肝细胞就会有脂肪变性，这就被称为脂肪肝。

脂肪肝作为慢性非传染性疾病，已经取代了病毒性肝炎，成为全球第一大肝病，对人类健康和社会发展构成危害。近年来发病率不断升高，脂肪肝发病也日趋低龄化。目前，我国的脂肪肝发病率高达25%—35%，全国的有3.5亿至5亿人患有脂肪肝。肥胖和2型糖尿病患者虽然是脂肪肝的高发群体，但体形偏瘦的脂肪肝患者也不鲜见。

陈东风介绍，脂肪肝并不只是肝里面有点油水那么简单，临床上将脂肪肝的病程发展分为单纯性脂肪肝、脂肪性肝炎、肝纤维化、肝硬化、肝癌。说白了，脂肪肝就是肝硬化、肝癌的前世今生。

研究证实，放任脂肪肝发展，10—15年内就会出现到不可逆的纤维化，约25%的单纯性脂肪肝可导致脂肪性肝炎，25%—50%的脂肪性肝炎可导致肝纤维化，15%—30%肝纤维化可导致肝硬化，20%—30%脂肪性肝硬化可

进展为肝癌。

“脂肪肝危害大，要想知道自己是否有脂肪肝，做个B超检查就可以诊断，医生根据肝部的回声就能判定肝部的脂肪是不是超标了。”文良志说，要确认是单纯性脂肪肝，还是发生了炎症，则需要做进一步检查。

减肥前提别丢了健康

“只有科学的减肥，才能既甩掉身上多余的脂肪和赘肉，又防止因过快减肥而引发脂肪肝。”陈东风说，应放弃以节食、断食为方式的短期快速减肥法。对身体补给的突然断粮，犹如一脚刹车，对身体无益，对减肥也是弊大于利。

文良志指出，减肥是为了健康。“管住嘴迈开腿”作为减肥的主要方向，是基本正确的。因此，减肥时可把“管住嘴”变为“管理嘴”。即在饮食方面不宜提倡节食，而是提倡科学的膳食结构，偏素不纯素，减少高脂饮食，多吃粗粮、谷物等高纤维食物和脱脂牛奶、鱼虾等低脂食物。“迈开腿”也要因人而异，每个人根据自己不同的情

况，制定合理的运动计划。肥胖超标严重，且本身就懒于运动的人，要加大运动量，而本身就有运动习惯的人，可以适当增加运动量。

按照体重的总重量，半年内减重5%—10%为有效减重。如果每周减重超过1.6千克，就属于减肥过度。科学安排一日三餐也很重要，控制膳食热卡总量，减少能量摄入，饮食每日减少500—1000大卡热量。采用低糖低脂的平衡膳食，减少淀粉和含糖食物、饱和脂肪（动物脂肪和棕榈油等）、反式脂肪（油炸食品）的摄入，增加膳食纤维（豆类、玉米、蔬菜和水果等）摄入。

运动尤其是有氧运动也是减肥的一大利器。“运动可以加快新陈代谢，促进能量的消耗，避免机体能量过剩而转化为脂肪积聚，同时也可以使机体已积聚的脂肪得以分解，是最有效、最健康的减肥方法。”陈东风说，运动宜循序渐进，避免疯狂运动对身体造成伤害。比如，每周进行4—5次、每次半小时以上的运动，如骑自行车、游泳、快走、爬山等，累计时间150—250分钟。每周进行2次阻抗运动，如举哑铃、俯卧撑等。

“减肥既是意志力的考验，也是智慧的考验，效果可能会因人而异。减肥要拒绝‘旁门左道’，这样才能减出健康的身体，而不是减了肥胖丢了健康。”陈东风说道。

(来源：科技日报)

什么症状说明心脏不好

1.有胸闷、心慌、胸痛的症状是心脏病吗？

心脏病的常见症状包括胸闷、心慌、胸痛，但出现这些症状，不代表就是心脏病，也可能是神经功能调节失衡所引起。另外，剧烈运动、过度劳累时也会出现胸闷、心慌，但需要区别的是，非心脏器质性疾病变引起的胸闷、心慌持续时间不会很长，休息后可能就会好转，而心脏病患者活动量大时会加重不适。

临床上经常会见到因神经官能症引发的心脏病症状，也就是说患者经过检查，心脏没有器质性疾病变，却总感觉心慌得很厉害，或者胸口闷、难受、呼吸困难，女性较为常见。这类人要学会减压、放松心情、适度运动，必要时应该进行心理治疗。

2.有的年轻人经常心跳加速是心脏病吗？

出现这种情况的年轻人，多数可能不是心脏疾病，尤其是年轻女性。另外，没有基础疾病的人在情绪波动、精神紧张、受到惊吓、运动后、过量吸烟、喝酒后，都可能出现心跳加速的情况，如果在上述条件下出现这些症状，不用太担心。但心率过快肯定不好，如果成人每分钟心跳超过100次，就算心动过速，容易增加心血管疾病发病风险，因此我们应该学会控制情绪、适度运动、戒烟限酒。

3.心里咯噔一下，像是停



心脏病的危害早已为人们所熟知，但对其表现出的症状，很多人却弄不明白，以至于有的人已经出现了心脏病症状，自己却浑然不知；有的人则整天为子虚乌有的不适感到焦虑。那么，什么症状才是心脏病，如何正确判断？



跳了，是心脏病吗？

这个问题应该引起重视，可能是早搏。早搏的发生率很高，健康人和有心脏疾病的人均可发生，精神压力大、饮酒、喝咖啡、睡眠差等因素是诱因。早搏有良性和恶性之分，没有心脏病的早搏是良性的，如果症状不明显，对生活没有影响，可不用治疗。但如果是冠心病、高血压等引起的早搏，应该引起足够重

视。因此，发现早搏还是应该去医院，让医生检查是否有心脏基础疾病。

4.一感冒就不舒服，胸闷、气短，跟心脏有关吗？

有一定关系。感冒发烧后出现胸闷、气短等症状，建议到医院做心电图，如果发现早搏、传导阻滞等，要警惕病毒性心肌炎。但大家不用紧张，因为大多数人的不适是一过性的，真正发生重型病毒性心肌炎的人

很少。生活中，我们应该加强锻炼，预防感冒。

5.什么症状应该怀疑是心脏病？

心脏病的表现非常多，例如冠心病、心绞痛患者除了胸闷、心痛、心慌、气短、嗓子发紧等症状外，还可能有胃痛、腹痛、头晕、腹胀等不典型心绞痛的表现。双下肢疼痛、浮肿等，也可能是心衰表现，最好马上去医院，以便及时发现

病情。

6.预防心脏疾病最有效的方法是什么？

简单来说就是两种：一是改变生活方式，戒烟戒酒，适当运动、饮食有规律，荤素搭配、少吃油腻；二是高危人群循证用药，比如有高血压的人一定要按医嘱规律服用降压药，有糖尿病的患者控制好血糖，血脂高的人要管好血脂等。

(来源：人民网)