

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任陈东风说。

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,五月六月徒悲伤。”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,不吃饭减肥不可取。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%。

但是其重量超过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型糖尿病人群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油水那么简单,临幊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子,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。

临幊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)