

25岁男子减肥减出中度脂肪肝

医生建议：科学干预 脂肪肝可以逆转

本报讯(记者 张琪)“医生,我半年前被检查出患有轻度脂肪肝,之后就很不注意饮食了,怎么脂肪肝还越来越严重了呢?”“你是怎么控制饮食的?”“馒头、米饭吃得很少,肉也不吃了,只吃青菜。”8月14日,聊城市第二人民医院消化内科副主任医师张贵志接诊了一名25岁的患者王洪磊(化名)。

王洪磊是一名程序员,紧张的工作节奏、不良的生活习惯导致他近几年体重一路飙升,1.75米的身高,体重已超95公斤,每年体检查出的问题也是越来越多,脂肪肝、高血压、高血脂……近半

年来,王洪磊通过控制饮食、增加运动量来减肥,虽然体重下降了,但脂肪肝由轻度变成了中度,这样的结果令他百思不得其解。

“很多人认为脂肪肝是营养过剩导致的,其实营养不良也可以导致脂肪肝。”张贵志说,减肥者患的是营养不良性脂肪肝。吃素或节食,身体长期处于饥饿状态,无法获得所需能量和合成脂肪代谢时所需要的载脂蛋白,从而调动其他地方的脂肪、蛋白到肝脏转化成能量。大量的脂肪酸进入肝脏,加之机体缺少必要的酶和维生素,肝脏代谢能力

受损,大量脂肪无法代谢,沉积于肝脏,长此以往形成脂肪肝。

随着人们生活水平的提高,我国脂肪肝的患病率呈上升趋势,正确认识、科学预防脂肪肝很重要。有些人认为脂肪肝不是病,不痛不痒没感觉,不用治疗。若脂肪肝未得到有效干预,或许会发展成脂肪性肝炎,脂肪性肝炎患者如不及时治疗,会使肝脏发生纤维化,肝纤维化继续进展会发生肝硬化,进而,患肝癌的风险会大大增加。

“科学干预,脂肪肝是可以逆转的。”张贵志提醒,酗酒、营养过剩、滥用

药物等均可产生脂肪肝。脂肪肝不仅可导致肝硬化、肝癌,还可诱发动脉硬化、冠心病、糖尿病等疾病,如不及时干预,患心血管疾病、脑中风的风险会大大增加。

早期、轻中度脂肪肝可以通过调整生活方式逆转,比如,科学饮食,减少高热量、高脂肪食物的摄入,改变酗酒、吃夜宵等不良生活习惯;科学运动,避免久坐不动,避免劳累、熬夜等。如果感觉疲倦、肝区不舒服等,要及时去医院就诊,以便早发现早干预。

岐黄针帮腰椎间盘突出患者减轻疼痛

本报讯(记者 张琪)“我真的应该早点来治疗,现在舒服多了,心情也好了。”8月14日,在聊城市肿瘤医院中医康复科,前来复诊的王凯中(化名)对岐黄针的治疗效果非常满意。

今年46岁的市民王凯中是一家企业的技术人员,常年忙碌在生产一线,因工作性质特殊,几年前他患上了腰椎间盘突出。2个月前,王凯中又开始腰疼,于是,他到一家诊所进行推拿。

“本以为推拿后症状能减轻,没想到腰好点了,臀部的疼痛感却越来越强烈,痛得我整晚睡不着觉。”王凯中说,他没少往医院跑,检查结果都是腰椎间盘突出,也尝

试了多种疗法,但效果都不明显。

备受疼痛困扰的王凯中,经朋友介绍来到聊城市肿瘤医院中医康复科就诊。

“患者刚来的时候,走路一瘸一拐的,还不时用手捶打臀部,表情很痛苦。”接诊的是该院中医康复科主任姜鹏,他对患者的腰部、臀部和腿部进行了详细检查。在按压其臀部某一区域时,王凯中表示有明显痛感。随后,姜鹏团队为王凯中进行了“梨状肌紧张试验”,引发其臀部剧烈疼痛。

“结合患者的CT影像,我们诊断其患有梨状肌综合征。”姜鹏说,他们首先采用手法治疗,对患者梨状肌区域部位进行放松,然后采用

岐黄针对穴位进行针刺,出针后立即施以岐黄罐治疗,并嘱其带罐活动10分钟,以便更好地运行气血,强化疗效。王凯中起身后,在诊室走了几圈,当即表示臀部和腿部的不适感大大减轻。治疗三天后,王凯中感觉疼痛感减轻了一半,一周后疼痛感完全消失。

“岐黄针疗法对各类痛症的治疗有明显优势。”姜鹏介绍,岐黄针疗法和普通针灸对比,具有取穴少、不留针、见效快等效果。通过岐黄针疗法可以治疗关节痛、头痛、失眠、面瘫、耳聋、耳鸣、带状疱疹后遗神经痛等疾病。

聊城疾控《疾控专家谈健康》

入选山东省十大健康科普培育品牌

本报讯(通讯员 钱兆璐)8月15日下午,由山东省卫生健康委、省委网信办联合举办的山东省健康科普传播新媒体作品大赛及健康科普传播十佳品牌征集评选活动颁奖仪式在山东电视台举行。活动评选出了全省各级医疗卫生机构优秀健康科普传播新媒体作品及健康科普传播品牌,聊城市疾控中心打造的《疾控专家谈健康》入选山东省十大健康科普培育品牌。

2021年8月,聊城疾控打造《疾控专家谈健康》原创视频节目,结合健康热点问题或主题宣传日组织专家进行解答或普及健康知识,是健康教育与疾控专家讲座相结合的创新探索,也是聊城疾控培育的新型健康教育品牌,通过重点、热点问题用小切口的精准科普,直击大众关心、易误解的健康问题,让健康知识一目了然。截至目前,聊城疾控录制了共计28期健康科普视频,在抖音、微信平台点击播放量超过两百万,受到了业内的广泛关注和高度认可。

聊城疾控将依托新媒体平台,不断提高健康教育与传播的权威性、趣味性,进一步推广疾控工作,普及健康知识。

男子疏忽大意 险被“糖网”夺走视力

“控糖+查眼底”是预防“糖网”的关键

本报讯(文/图 记者 张琪)“没想到我差点因为‘糖网’导致看不见东西。”8月15日,在聊城市眼科医院糖网科门诊,被确诊双眼患有糖尿病性视网膜病变(以下简称“糖网”)、新生血管性青光眼的李运筹(化名)复诊时,为自己的大意懊恼不已。

65岁的聊城市民李运筹,3年前被查出患有糖尿病,医生建议其控制血糖、定期复查。

“当时觉得身体没什么感觉,担心吃药打针会有依赖性,就没有听从从医生的建议,只是偶尔吃点降糖药。”李运筹说,2个月前,他感觉双眼看东西模糊、眼胀眼痛,这才急着到聊城市眼科医院就诊。

该院糖网科主任房修岭为其详细检查后发现,李运筹双眼眼底有出血、渗出及大量新生血管、虹膜新生血管合并眼压高等症状。为了挽救李运筹的视力,房修岭团队为他进行了手术,经过一段时间治疗,李运筹的视力恢复良好,眼压得到控制。

“像李运筹这样的患者不在少数,‘糖网’诱因就是没有控制好血

糖。糖尿病患者如果长期控糖不佳,会引发心脑血管、眼睛、神经等方面的并发症。”房修岭解释,“糖网”是糖尿病患者最常见的致盲性眼病,会导致患者视力出现不可逆转的损伤甚至失明。

“由于‘糖网’早期并无明显症状,到患者明显感觉视力下降时,往往错过了最佳的治疗时期。”房修岭表示,很多患者对这种疾病的认识不深,总以为可以再等等,或是在发现视物模糊甚至一只眼睛看不见时才去看病,导致错过了最佳治疗时机。

据有关数据统计,“糖网”发病率随着糖尿病患者患病时间逐年上升。患糖尿病5年后,“糖网”的发生率约为25%,10年后增至60%,15年后可高达75%—80%,20年后发病率可超过90%。

“‘控糖+查眼底’是预防‘糖网’的关键。”房修岭表示,一旦确诊糖尿病,应积极就医,平时控制好血糖、血压、血脂,糖尿病患者应每年到医院检查一次,如果血糖控制不好,应半年检查一次,一旦确诊“糖网”,应根

据医嘱和“糖网”的严重程度每1—3个月复查一次;如出现眼睛有“飞蚊”、视力下降等症状,请及时就医,早预防早治疗。



房修岭为患者做裂隙灯检查