

今日是全国爱肝日

# 早防早筛 呵护肝脏

本报讯(记者胡智伟)今日是第24个“全国爱肝日”,今年爱肝日的主题是:早防早筛,远离肝硬化。市三中心医院内科主任医师叶青提醒,当下影响肝脏健康的因素有很多,人们在日常生活中,应该注意摒弃不良生活习惯呵护肝脏,同时应该定期体检,一旦发现肝有问题,要做到早防早筛早治疗。

## 脂肪肝不再是胖人的“专利”

随着生活水平的提高和饮食结构的改变,脂肪肝已经成为当下第一大肝病。而且,脂肪肝已经不仅仅是肥胖人群的“专属”,它正在悄然影响着越来越多的普通人。有人戏称:三人行必有脂肪肝。因为患病率高,导致很多人对脂肪肝的重视程度不够,其实这是一种误区。患病率高,如果不去干预,脂肪肝一样可以通过肝炎、肝硬化最后发展成肝癌。最近几年,因为病毒性肝炎导致肝硬化、肝癌的人数在下降,但同时由于患脂肪肝后没有及时干预治疗最后演变成肝硬化、肝癌的人数却在逐年上升。

专家介绍,脂肪肝从广义上讲分

为酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。顾名思义,酒精性脂肪肝就喝酒引起的,而非酒精性脂肪肝与人体代谢紊乱有关系,比如患者本身合并高血压、高血糖、高血脂、肥胖等因素,这种就叫代谢相关性脂肪肝。想远离酒精性脂肪肝,最重要的就是戒酒。如果想远离代谢相关性脂肪肝,就要改变自己的生活习惯,首先就是要管住嘴,尽量少摄入高脂肪食物,比如各种烤串、饮料等,同时增加日常运动的频率和时间,每天运动应该不少于6000步。

专家提醒,无论是轻、中、重度脂肪肝,通过及时改善自身的生活方式,是完全可以逆转的。所以发现脂肪肝后,一定要早干预。

## 预防脂肪肝要避免一些误区

有人认为,瘦人不会患上脂肪肝,专家提醒,这是一种极大的误区,长期节食或营养不均衡的“瘦人”反而容易患上脂肪肝。

据介绍,人体处于长期饥饿状态时,身体就无法获得必需的营养物质及各种脂肪代谢所需要的氧化酶。大量脂肪在肝脏不能被代谢出去,就造

成了肝脏的脂肪沉积。

同时,如果营养元素摄入不均衡,也会引发营养不良性脂肪肝。所以脂肪肝的朋友们,不能走极端的“减肥”模式,要科学、循序渐进,否则会加重肝脏的损伤。可以进行适当的饮食控制,避免吃糖类食物,保持低糖、低盐、低脂饮食,减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的食物摄入。

## 特殊人群需要格外注意护肝

肝脏是一个“沉默”的器官,它里面没有神经,即便患上肝病,一些人也感觉不到疼或难受,因此每年的体检就显得格外重要。肝功能、血脂血糖、超声等是一定要查的。此外,患有肝病家族史的人也要特别留意,比如直系亲属曾患有肝硬化或肝癌,那子女就要格外当心了。另外,如果最近一段时间,感觉右上腹有胀满不适感,自身总感觉疲乏食欲差,这些也可能是患上肝病的征兆,最好去医院检查一下。

专家提示,日常生活中,想爱肝护肝,除了管住嘴迈开腿以外,还要养成良好的作息习惯,不要熬夜,控烟戒酒,保持舒畅的心态。爱护肝脏,健康生活。

## 社区百事通

### 写桃花画桃花 感受春之美

伴随着桃花节的开幕,红桥区多个社区举办与桃花相关的活动,让辖区居民感受春天的美好,感兴趣的居民可以前去参加。

19日,民畅园社区带领儿童开展学习桃花诗句,一起用卡纸皱纹纸亲手剪出桃花花瓣,共同贴出桃花树。

20日9:30,世春里社区带领社区党员一行从世春里出发,走到西沽公园踏青。

24日9:30,西河名邸社区举办桃花诗词竞赛。组织辖区青少年诵读赞美“桃花”的诗词,并送给青少年精美桃花书签。

25日10:00,龙禧园第一社区为适龄儿童讲解桃花节的由来及津沽历史故事,带领辖区少年儿童一同观摩社区书画队老师们写桃花、画桃花,并参与其中,在老师们的带领下亲手画桃花。 本报记者 狄慧

### 配合地铁建设 此处通行有变

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,因地铁7号线广东会馆站主体建设施工,自即日起至9月15日止,城厢中路西环(北城街至南城街)禁止机动车通行,途经机动车可绕行北城街、城厢西路、南城街、西马路、北马路等道路,非机动车、行人可在施工路段两侧导行路通行;城厢中路东侧单位机动车可利用施工路段东侧导行路出入。施工期间,北城街(城厢中路至城厢西路)禁止机动车由西向东通行;城厢西路(北城街至南城街)禁止机动车由南向北通行;南城街(城厢西路至城厢中路)禁止机动车由东向西通行。

### 两条公交线路 变更中途设站名称

本报讯(记者庄媛)记者从市公交集团滨海公司了解到,为更好配合公交、轨道交通的两网融合,向市民提供更准确、清晰的公交出行指引,即日起,公交605路、835路两条线路变更三处中途设站名称。

605路原平江里站更名为玛钢厂地铁站站,原珠江公园站更名为微山路地铁站站;835路原迎水北里站更名为王顶堤地铁站站。两条线路更名后,站名均与地铁站站名吻合。请市民乘车关注线路变化,如有问题可拨打公交服务热线96196咨询。

### 免费公墓定制专线 20日开通

本报讯(记者庄媛)记者从公交集团第一客运有限公司了解到,为方便市民清明节祭扫,倡导绿色出行,缓解交通拥堵,3月20日开通免费定制专线直达永安公墓,市民可按需乘坐。

免费定制专线分别于3月20日至22日、3月25日至29日、4月1日至3日期间运营,市民可前往北辰道与辰昌路交口乘坐。线路运营时间为6时30分至10时30分;永安公墓返程时间为8时30分至12时30分。

为保障市民乘客安全、快速达到,第一客运有限公司配备充足车辆,并提前做好车辆检查,现场设置安全引导线,指示路牌,每天安排志愿者维护秩序。请市民在清明祭扫高峰期有序上下车。

## 防范电动车消防安全隐患

近日,本市东丽区军粮城街道冬梅轩社区开展电动自行车消防安全宣传,引导居民正确理解和遵守“电动车不上楼”的规定,从而预防安全事故的发生。

本报记者 周伟 通讯员 翟鑫彬摄

## 春暖花开 预防哮喘

本报讯(记者刘波)春暖花开,万物复苏,也是哮喘多发的季节。天津医科大学朱宪彝纪念医院呼吸内科医生提示哮喘患者,春季来临,不要随意停用或减量使用哮喘药物,定期随访,积极预防哮喘发作。

支气管哮喘是因过敏源或非过敏因素引起的一种气道变应性炎症和气道高反应性为特征的疾病,特点是反复发作,暂时性、带哮鸣音的呼气性呼吸困难,持续数分钟至数小时或更长,经休息或治疗后可缓解。

哮喘可分为内源性和外源性两种。外源性哮喘常于幼年发病,主要

与过敏因素有关,过敏源有吸入性的,如尘、螨、花粉、动物羽毛;有食入性的,如鱼类、虾、蛋类、牛奶等,有接触性的,如染料、油漆等。内源性哮喘多因呼吸道感染、寒冷空气、刺激性气体、过度疲劳、焦虑紧张等因素引起。

预防哮喘发作,要避免紧张和生气,保持愉快心情,防止诱发和加重病情。饮食宜清淡、易消化、富于营养;多饮水,避免冷、硬、油炸食物及导致过敏的食物,如为蛋白过敏者,不宜吃鱼类、蛋类、虾、牛奶等。大量出汗时,要及时擦拭并更换内衣,防止受凉,保

持皮肤和口腔的清洁卫生。

尽量少去公共场所,并寻找过敏源,防止花粉、烟尘、异味气体的吸入,经常调节室内温度和湿度,保持室内空气新鲜,避免放置花草、皮毛等致敏物,注意气候变化,防止受寒。合理安排生活起居,保证充足的睡眠,避免劳累,纠正吸烟、饮酒过量等不良的生活习惯。痰多者应尽量将痰液排除,可使用祛痰剂,气雾吸入,机械性排痰如体位引流或吸痰等,积极防治上呼吸道感染,坚持预防用药。坚持锻炼身体,如散步、做气功、打太极拳等,以增强机体抵抗力,但要避免剧烈运动。

