

护好 小心肝 远离脂肪肝

医生建议 :节制饮食、 增加运动、限制饮酒

记者 蔡玲玲



昨日是 世界肝炎日 。市人民医院红十字分院健康体检中心透露 ,从今年1月份开始至7月26日 ,在该院体检的50601人次中 ,共检查出脂肪肝5689例 ,约占总人数的11%。脂肪肝是脂肪在肝细胞内过多积聚 ,当肝内脂肪积累超过肝脏正常重量的5%时则发生脂肪肝。据市人民医院感染科主任丁继光介绍 ,近几年 ,我市脂肪肝的发病率大幅增长 ,这主要与人们多坐少动的生活方式、高脂肪高热量的膳食结构 ,以及过量饮用酒精和含糖饮料相关。脂肪性肝炎也会发展为肝硬化和肝癌 ,但很多人都无视脂肪肝的存在。据悉 ,在国外 ,有10%至40%的脂肪肝发展为肝硬化。脂肪肝已经成为了临床常见病 ,时刻危害人体健康 ,大家必须从思想上重视起来 ,早防早治。

瘦子也可能患脂肪肝

近日 ,市民陈先生去献血 ,却由于 脂肪肝 及高血脂被拒之门外 ,颇感郁闷。他告诉记者 ,早几年体检 ,就检出了脂肪肝 ,当时也没怎么在意 ,依然我行我素。

陈先生是一名80后 ,身高178公分 ,体重90多公斤。十年前 ,刚毕业参加工作时 ,体重才60多公斤。陈先生感叹道 ,工作结婚之后 ,饮食上很少节制 ,再加上时常应酬以及缺乏运动 ,体重不断飙升。

据丁继光介绍 ,肥胖会直接导致脂肪在肝脏上的堆积 ,从而引发肥胖性脂肪肝 ,这是

脂肪肝中最常见的一种。还有一种是酒精性脂肪肝 ,这在酗酒者当中比较常见 ,因为酒精本身就是高热量的饮品 ,每天饮酒超过80-160克 ,就会极大增加患上脂肪肝的概率。除了营养过剩、体重超重会带来脂肪肝之外 ,营养不良同样也会导致脂肪肝。

市民汪小姐告诉记者 ,她曾经得过脂肪肝 ,属于营养不良型脂肪肝。她说 ,前年夏天 ,由于感觉身体有点肥胖 ,穿衣服不好看 ,就拼命减肥 ,不吃肉不吃晚餐 ,3个月内 ,瘦了18斤。结果 ,那年下半年单位组织体检 ,就查出

了脂肪肝。一开始以为医院搞错了 ,后来去人民医院复诊 ,医生说是营养不良导致的。从此 ,我再也不 虐待 自己了 ,一日三餐正常。

经常饥饿的人 ,由于血糖降低 ,肝组织中的脂肪酸被调动进入血液 ,使血液中游离脂肪酸升高 ,可致肝脏脂肪堆积 ,而营养不良者也可能由于蛋白质缺乏 ,而导致极低密度脂蛋白合成减少 ,这样造成肝脏转运甘油三酯发生障碍 ,使脂肪在肝内堆积。 丁继光提醒爱美的女士 ,一定要注意合理减肥 ,满足身体所必需的各种营养。

别把脂肪肝 不当回事

脂肪肝的发病率很高 ,但大多人都认为脂肪肝没事 ,不会给身体带来很大影响 ,照样喝酒 ,不去运动。 丁继光感叹 ,这是令人担忧的事情。如果不对脂肪肝进行治疗 ,任其发展 ,极易造成中重度脂肪肝 ,治疗难度加大 ,最终纤维化形成肝硬化 ,恢复起来就困难了。所以 ,积极的干预、治疗 ,对于脂肪肝患者非常重要。

据其介绍 ,脂肪肝初期并无症状 ,易被忽视。据统计 ,约25%以上的脂肪肝患者临床上可以无症状 ,有的仅有疲乏感 ,因此目前脂肪肝病人多于体检时偶然发现。

一般轻度和中度脂肪肝是可以扭转的。丁继光说。有调查显示 ,九成脂肪肝患者都处于这个阶段 ,这时是不需要服用保肝药的。节制饮食、增加运动、限制饮酒 ,就可阻止脂肪肝进一步恶化甚至完全治愈。而中重度脂肪肝 ,会出现食欲不振、疲倦乏力、体重减轻、肝区隐痛等症状 ,这时一定要及时就医。

10岁小胖子也得脂肪肝

先生道 ,因为酒量好在公司里出了名 ,有时也受老板邀请出去应酬。

据了解 ,脂肪肝的发病群体越来越年轻化。市人民医院红十字分院健康体检中心工作人员透露 ,脂肪肝的发病人群大多在20~40岁之间 ,大部分是80后 ,其中多为上班族。脂肪肝患者呈现年轻化趋势 ,甚至在儿童中也查出患有脂肪肝。

丁继光告诉记者 ,就在前段时间 ,有位年轻的妈妈带着10岁的胖儿子来门诊。原来在体检中发现 ,孩子的转氨酶增高 ,做了B

超后发现是脂肪肝。还好 ,他的脂肪肝程度不是很严重 ,改善饮食结构和加强运动后 ,脂肪肝就慢慢消除了。

丁继光解释 ,儿童患脂肪肝的主要原因是饮食结构不健康 ,都是高热量、高脂肪食物 ,肝脏代谢不了这么多脂肪 ,就慢慢堆积下来 ,形成了脂肪肝。而在年轻的脂肪肝患者中 ,比例最多的是上班族 ,病因主要是缺乏锻炼、酗酒、饮食不合理 ,年轻人要想预防脂肪肝 ,就要适当加强锻炼 ,每日三餐膳食要调配合理 ,做到粗细搭配营养平衡 ,足量的蛋白质能清除肝内脂肪。

瑞 安 市 人 民 政 府 关于调整瑞安市区自来水价格的通告

瑞政告〔2013〕35号

因珊溪水库原水价格的上调和水源地保护治理资金的收取,我市供水成本大幅上升。为有效解决成本上调因素,促进城市供水事业发展,根据国家有关法律法规和政策规定,按照 补偿成本、合理盈利、节约用水、公平负担 的原则,经过成本监审、征集意见、调价听证等一系列程序,现就瑞安市区自来水价格调整标准通告如下:

一、水价调整的范围和用水分类标准。本次水价调整范围为市区自来水公司供水区域,具体包括安阳街道、玉海街道、锦湖街道、东

山街道、上望街道、莘塍街道、汀田街道、飞云街道、南滨街道。水价分类按《浙江省物价局关于简化水价分类规范执行范围实行差别水价政策加快 腾笼换鸟 工作的通知》(浙价资〔2013〕1号)规定,由原先的居民生活用水、非经营性用水、经营性用水和特种行业用水4类,简化为居民生活用水、非居民用水和特种行业用水3类。

二、居民生活用水实施阶梯水价。为发挥价格机制对用水需求的调节作用,促进节约用水保护水资源,从本次水价调整起对居民生活

用水采用阶梯水价。阶梯用水量:第一级水量为17吨及以下,第二级水量为18-30吨,第三级水量为31吨以上。阶梯水价比例为1:1.5:2。

三、水价调整的具体标准。全市平均水价上调0.30元/立方米。原非经营性水价上调1.10元/立方米,归属非居民类。调整后供水价格为:居民生活用水第一级水价为2.40元/立方米,第二级水价为3.60元/立方米,第三级水价为4.80元/立方米;非居民用水水价调整为3.70元/立方米;特种行业

用水水价调整为6.80元/立方米。污水处理费按原标准执行。

四、居民生活用水中 总表制 执行基准水价。居民生活用水实施阶梯水价后,村总表制、小区总表制、集体户总表制、学校等特殊用户执行基准水价。其水价执行居民阶梯水价的第一级水价。

以上水价调整标准自2013年7月1日(用水之日)起执行。

瑞安市人民政府
2013年7月22日