



云南省中医医院  
云南中医药大学第一附属医院  
YUNNAN PROVINCIAL HOSPITAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE



# 只要吃得对 脂肪肝也能养好

“过去,脂肪肝的发病多在40~60岁,但现在,经常有20多岁的脂肪肝患者到门诊问诊。脂肪肝早期几乎没有症状,很多人都是在体检时发现。”云南省中医医院住院医师杨秋萍介绍,脂肪肝其实已经是一种肝损伤,通过早期的积极干预,有机会使其恢复到正常状态,但若置之不理,可能会进一步发展为不可逆的肝硬化等疾病。

## 得了脂肪肝未必马上用降脂药

长期饮酒会导致酒精性脂肪肝,还有很大一部分脂肪肝是非酒精性的,与个人的胰岛素抵抗及遗传易感性密切相关。肥胖、血脂紊乱的人和糖尿病病人及本身就有代谢综合征的病人,易患非酒精性脂肪肝。

患者对于脂肪肝的态度也大不相同,有的人很轻视,任其发展;有

的人过于忧虑,一发现就用药。杨秋萍表示,降脂药、中药是通过肝脏代谢的,长期服用对肝脏有一定影响。轻度脂肪肝患者可以通过改变饮食习惯和食疗等相对温和的方法治疗,虽然需要的时间更长,但对已经受损的肝脏负担很小,只要坚持就基本可以恢复到健康水平。

## 要想肝脏健康可以这么吃

脂肪肝患者日常生活中该怎么吃?

杨秋萍表示,每天摄入的蛋白质要在90~120g,多食用瘦肉类,如牛肉、鸡肉、猪肉等,还有牛奶、鸡蛋、鱼虾、豆制品一类。糖类进食占到一天总能量的50%~60%,但是摄入的糖量一般应以低糖为主,比如平时吃的米、面粉,一般每天进食量为每公斤体重2g~4g左右,禁食富含单糖和双糖的食品(如高糖糕点、糖果、冰淇淋等)。脂肪肝患者要增加膳食纤维的摄入,一般每天需40~60g,可来源于粗粮,如玉米粉、粗麦粉,或来源于蔬菜、水果、豆类。

脂肪肝患者维生素的储存能力会下降,所以要多进食富含维生素的食物。硒和维生素E协同,可发挥调节血脂代谢、提高机体氧化能力的作用,肝脏、肉蛋和海产品都是这两种微量元素比较好的来源。

总的来说,脂肪肝患者的饮食习惯应该以清淡为主,吃的东西不能过咸,每天食盐量在4~6g比较合适。少吃对肝脏有刺激性的食物,如酒类等。

杨秋萍给脂肪肝患者推荐了省中医医院脾胃病科常用的一些食疗和茶饮方:

**芹菜清汤。**芹菜含有蛋白质以及各种维生素、膳食纤维,可促进肠

道蠕动,还可促进胆固醇的排泄。把芹菜洗干净切段,搅拌机搅汁滤渣,将剩下的汤汁加清水煮沸,然后加冰糖就可以了。

**荷叶冬瓜粥。**荷叶有排泄降浊的作用,可以促进新陈代谢,有减肥降脂的作用。用荷叶40g、薏仁30g、冬瓜100g、小米80g小火慢煮至黏稠,放少许葱花和盐即可食用。

**山楂薏仁粥。**山楂有消食和降血脂的作用。可以用山楂25g、薏仁50g加水煮成粥食用。

**山楂蜂蜜饮。**山楂消食,蜂蜜有通便的作用。可将山楂洗净晾干切开,放入锅里加水煮30分钟,加点蜂蜜即可饮用。

**莱菔子山楂茶。**莱菔子能消食除胀,可和山楂、茶叶一起用开水冲开,然后焖15分钟饮用。

**陈皮决明子茶。**陈皮可以促进消化,决明子可以减少肠道对胆固醇的吸收。把陈皮切碎,决明子洗净敲碎,一起放进锅里加水煎煮两次,每次煮20分钟,然后过滤,合在一起饮用。

杨秋萍提醒,茶叶可促进脂肪的代谢。容易口干、口苦以及便秘上火的人,可以喝绿茶,不建议虚寒怕冷的人喝茶。

本报记者 闵婕

## 云南省第一人民医院 开展世界卒中日义诊活动

在“第十七个世界卒中日”来临之际,10月25日,云南省第一人民医院神经内科、神经外科、普外一科、康复医学科10名脑血管病专家联合在医院举行了义诊宣教活动。

义诊现场,医护人员为群众发放了脑卒中健康教育宣传资料,免费为群众提供血压、血脂、血糖检测以及卒中危险因素筛查服务。

云南省第一人民医院神经内科主任医师刘江表示,脑卒中俗称中风,具有发病率高、致残率高和死亡率高的特点,被称为人

类健康的头号杀手。我们不但要正确认识脑卒中的危害,更要做到及时识别、尽快治疗,降低致残率。脑卒中自我评定可以使用“8+2”危险评分,“8”是指高血压、血脂异常、糖尿病、吸烟、心房颤动、超重或肥胖、缺乏运动、脑卒中家族史等8项脑卒中主要危险因素;“2”是指发生过脑卒中或者有过短暂性脑缺血发作。出现身体难平衡、眼睛看不清、嘴角歪斜、肢体麻木、无力症状时,应该尽快到医院就诊。

本报记者 王劲松

## 昆明同仁医院肿瘤科开设 微创介入门诊腹水专病门诊

11月起,昆明同仁医院肿瘤科微创介入门诊、腹水专病门诊正式开诊。

腹腔积液(腹水)是肿瘤患者常见合并症,也是部分恶性肿瘤患者最主要的临床症状,甚至是首发症状。大量腹水除了干扰患者呼吸、循环以及消化系统的功能,造成食欲不佳、胸闷、呼吸困难以及腹胀、腹痛、肢体浮肿等各种症状,导致生活质量严重降低,还会因为身体状况的恶化,进一步影响肿瘤治疗。对腹水进行积极有效的治疗,是肿瘤康复和肿瘤姑息治

疗的重要内容。昆明同仁医院从11月起每周五上午开设腹水专病门诊,根据不同患者的病情,制定个性化诊疗方案,护航患者生命安全。

除了腹水专病门诊,昆明同仁医院肿瘤科还开设了每周二上午的微创介入门诊,针对肿瘤开展动脉灌注化疗、肿瘤动脉栓塞治疗、肿瘤消融治疗、食管、气管及胆道支架置入、胆道引流、肠梗阻导管置入、经皮微创胃造瘘等微创治疗。

本报记者 闵婕

## 完美云南分公司 连续19年组织无偿献血

10月30日,完美云南分公司联合云南昆明血液中心、昆明市西山区金碧街道办事处、气象路社区,在西山区中央丽城健康步道共同举办“第十九届完美百城千店万人献血昆明站”活动。当天成功献血人数达299人,献血总量83230毫升。

现场,63位累计成功献血达3次、5次、10次以上的人员接受了表彰。他们当中,有献血192次、全国无偿献血奉献金奖和终身荣誉奖获得者丁昌尧,也有专门从外地赶来、献血44次的任中毅。

### 公告牌

## 拨打12320健康热线 咨询心血管疾病知识

对于心血管疾病你是否了解?拨打云南12320健康热线,云南省第三人民医院心血管内科主任医师洪云飞为你答疑解惑。

**专家介绍:**洪云飞,云南省第三人民医院心血管内科、主任医师。云南省医学会心血管分会常委、起搏与电生理分会常委,

云南省医师协会心血管医师分会常委,心脏重症专业协会副主任委员等。获云南省科技厅三等奖二次。

**健康热线:**0871-12320

**热线时间:**11月3日9时至11时

本报记者 陶彦然

## 如何面对宫外孕 听听这个讲座

孕卵在宫腔外着床发育的异常妊娠过程,也称“宫外孕”,以输卵管妊娠最常见。如何面对宫外孕,听听这个讲座。

**讲座时间:**11月3日15时

**讲座方式:**微信关注云南省中医医院微信公众号(订阅号),点击“省中健康”栏目即可进入直播间。

**专家介绍:**詹兴秀,主治医师,南京中医药大学在读博士,从事中西医结合妇科临床工作11年,全国第七批老中医药专家姜丽娟教授学术经验继承人,曾在江苏省中医医院妇科进修。擅长治疗不孕症、滑胎、痛经、盆腔炎病等。

本报记者 闵婕

## 关于白内障问题 眼科专家来解答

白内障手术有哪些方式?人工晶体如何选择?关于白内障问题,眼科专家来解答。

**专家介绍:**杨建宇,昆明爱尔眼科医院白内障及青光眼科主任,2017年全国白内障“手术大师”,2018年“健康春城 最美医者”,是云

南省较早开展飞秒白内障手术专家。擅长飞秒白内障手术、超声乳化白内障手术、眼底疾病的诊断和治疗,具有丰富的临床经验。

**时间:**11月4日9时30分

**地点:**佳华广场酒店1楼国际宴会厅

本报记者 闵婕

## 疝气 坠胀鼓包不要拖

疝气,常见的是腹股沟疝,开始是站立或走路过久、生气、咳嗽时,腹股沟部有包块出现,平卧休息或用手按压包块可消失。慢慢地,包块出现频率越来越高,也会越来越大,腹部坠胀,疼痛加剧。伴有尿频尿急、便秘、消化不良等症状。

“汕立康”是一种新型外用组合膏药,给疝气患者带来了希望。“汕立康”精选二十多味中药材,熬制成消疝贴,和敷料搭配,通过穴位贴敷,皮下吸收,针对病灶部位靶向渗透,持久作用,改

善循环,简单方便。

“汕立康”适用于腹股沟部位疝气引起的肿胀、疼痛、下坠等症状的理疗。对平卧能回纳,站立或走路时容易坠出的疝气患者疗效显著。

网上不销售,仅限电话订购,谨防假冒。为了让更多的疝气患者早日康复,同时为了减轻患者经济负担,前50名订购者享受出厂价特别优惠,建议按周期使用。

**订购电话:400-635-0806**

广告

皖械广审(文)第230524-02490号