

# “肥肥” 留给我们的健康思考

## 肝胆手术后 如何进食

肝胆手术后患者饮食的总原则：饮食要有规律，少量多餐、定时定量、避免饥饱时，忌暴饮暴食，避免或减少如海鲜火锅等高脂肪大餐。

肝胆手术后很多患者或家属都会问医生，哪些食物对身体恢复、病情缓解最有帮助。

针对这类问题，专家指出，患者在术后消化系统逐渐恢复的情况下，进食一些高蛋白、低脂肪食物，如鱼、瘦肉、兔肉、鸡肉、豆制品，比一味进食昂贵的药物补品好。这是因为术后人体内的器官功能并未完全恢复，或有不同程度的病理损害，充足的蛋白质可以补偿损耗，维持氮平衡，有助于增强机体免疫力，修复肝细胞损伤，恢复其正常功能。相比而言，进补的药物补品人体却未必能够完全吸收。

不同体质、体重的术后患者，进食含蛋白质食物时也要注意根据身体状况控制数量，最好是在医生的指导下进行。

此外，专家还说，肝胆手术后早期对进食植物油也应限制，宜清淡流质饮食，以碳水化合物为主，补充蛋白质及含脂肪低的食物，如蛋清汤、米汤、藕粉、桂圆汤等。肝胆施行了较复杂手术的患者，胃肠功能会紊乱，此时宜选用静脉营养，使胃肠得到休息。

待病情好转后，给予低浓度饮食，可选择口服、鼻饲或空肠造瘘滴注，并根据情况逐渐增加浓度和剂量。身体恢复后，再给予低脂半流质饮食。同时还要注意减少饮食量，以后逐渐过渡到完全口服食物。（莉莉）



### 编者按：

日前，开心果“肥肥”在香港去世，享年60岁。说起“肥肥”，很多人会一下子联想到她那丰满的体态。因为过于肥胖，“肥肥”患有糖尿病及高血压等多种疾病。

2005年，“肥肥”被查出罹患胰腺癌；2006年，她因患胆管炎住院，其后接受胰腺癌、肝肿瘤切除手术。手术后，“肥肥”病情好转，能下床行走。但去年11月再次突然昏迷，医生的诊断是因饮食不当，贪吃大闸蟹、海鲜火锅等，导致其肝脏不堪重负。

“肥肥”走了，但她却留给我们很多关于健康的思考……

## 远离肝癌 要控制“三大因素”

肝癌的发生，是环境污染、家族基因、肝炎病毒感染、众多不良的生活习惯以及遇事心态等叠加的结果。对于普通人来说，需要在自己可控的范围内尽量减少叠加因素，以降低肝癌的发生概率。

### 可控因素一：防病毒感染别乱吃药

慢性肝炎患者肝癌的发生概率比正常人高出100倍。普通人防肝癌首先要预防感染乙肝、丙肝病毒。

很多药物都可能引起肝脏损伤，不可乱服，如抗生素、止痛药、避孕药、降糖降脂药等。另外，许多乙肝病毒感染者乱服药、迷信民间偏方的现象也较严重。那些“保肝”、“提高免疫力”、“营养”的药物往往名不副实，切忌滥用。

### 可控因素二：海产品少吃“生猛”的

肝癌年轻化与年轻人越来越多的不良生活习惯有着很大关系。很多年轻人营养过剩、肥胖，早上不吃东西，晚上暴饮暴食，喜欢睡觉，这些都是危险因素。

对于现代人来说，粗茶淡饭不仅是节俭，更重要的还是健康。但大部分年轻人却不这么想。他们吃得太豪华，还有猎奇心理，什么新鲜吃什么，生猛海鲜、生鱼、生肉大吃特吃，却不知道不少海产品由于受污染，可能会含有各种肝炎病毒，一旦食入，很可能导致急性肝炎的发生。这也是我国东南沿海一带是肝癌高发区的原因之一。

专家表示，这些生活习惯虽然不会直接导致肝癌的发生，但叠加之后就会有患肝癌的危险。肝癌往往是以肝硬化为基础的，喝酒导致酒精肝，暴饮暴食导致肥胖引起脂肪性肝炎，过分节食导致肝损伤，这些都有可能直接导致肝硬化。而早晨不吃东西会导致营养不均衡，熬夜、睡觉导致人体生物钟紊乱则会降低免疫力，从而成为导致肝癌的叠加因素。

### 可控因素三：避免坏情绪压垮身体

现代人生活压力越来越大，而在我国目前又没有庞大的心理医生队伍来帮助人们缓解这种压力，心态调整不好就容易发病。

专家指出，不少人在得知自己感染了乙肝病毒后，恐惧、抑郁，整天不思茶饭。还有人会经常用手抚摸肝部，有时一摸就摸上两三个小时，时时担心肝炎会癌变。假如这种情绪长期持续，就会导致一系列的神经、内分泌和免疫功能的变化，使血液中的抗癌细胞明显减少，癌变就会真的发生。

### 自己做主预防肝癌

在自己的可控范围内尽可能做得更好，每改掉一个不良习惯，你就会远离癌症一步。

1. 首先把过霉变的食物坚决扔掉，污染这些食物的黄曲霉毒素会导致肝癌。在肝癌高发地区，黄曲霉毒素的污染程度远高于其他地区。要多吃新鲜食物。

2. 要保持适度的体重，不要过瘦也别肥胖，以防止营养不良或脂肪性肝炎。

3. 遇事心态要调整好。有肝癌家族史的人，感染了乙肝病毒，再不好好控制的话，转成肝癌的概率是一般人的20倍，如果再加上心态不好，这个概率就更高了。

4. 定期体检是早发现肝癌的最简单方法。专家建议，定期体检，尤其是高危人群（乙肝或丙肝病毒感染者）最好每半年进行一次肝癌筛查，到大医院或体检机构做就可以，只需查两项，一项是甲胎蛋白，一项是B超。

肝病的表现多数以消化道症状为主，一旦出现不明原因的恶心、呕吐、腹胀、食欲不振、乏力、厌油腻等症状，要意识到可能是肝脏出了问题。另外，观察大小便也是简单的自我检测方法，如果发现尿色明显发黄、大便颜色浅白，一定要到医院就诊。

（藏红）



## 最新研究确认 肥胖致癌

专家一致强调，肥胖对身体有很多负面影响，但现在肥胖的人却越来越多。疾控中心最新数据显示，城市里超重、肥胖人数已超过60%。

美国研究人员在最新研究中发现，肥胖症引发癌症的危险性正在增加，并有可能取代吸烟成为美国人患癌的元凶。

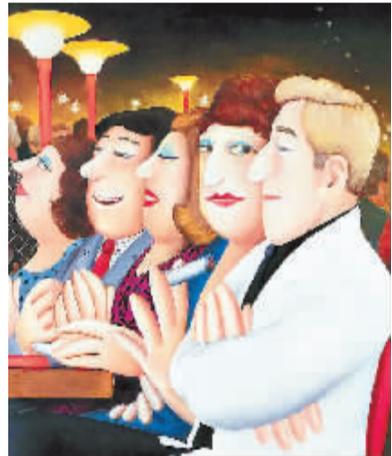
美国哈佛大学公共卫生学院的科研人员在研究肥胖症与癌症的关系后发现，在美国死于癌症的男性和女性病人中，与肥胖症有关的比例分别为14%和20%。研究人员指出，从上世纪80年代开始科学家就认为，过多摄入脂肪会增加患癌风险，眼下的最新研究再次证明了这一点。

这项研究成果目前已提交给正在波士顿举行的美国科学促进会年会。负责这项研究的沃尔特·威利特在年会上说，越来越多的证据表明，肥胖症与相当一部分癌症有关，其中包括乳腺癌、结肠癌、肝癌、胰腺癌和胆囊癌。

威利特警告说，随着美国吸烟人数下降和肥胖症患者的增加，可能要不了多久肥胖症将成为引发美国人患癌的头号元凶。

这一点，同样值得我们警醒。“肥肥”的去世再次向我们敲响了警钟。

（小群）



### 小天使拉丁舞蹈学校热招

小天使拉丁舞蹈学校春季招生：拉丁舞少儿班每周六、日全天上课；成人拉丁瘦身形体班，每周一、三、四晚7:00-8:30上课。随到随学。另招聘拉丁舞教师若干名。  
2175859 13503920960（新区）  
电话：2123686 13939238198（老区）

### 招聘

鹤壁中原赛科科技有限责任公司现招聘如下人员：  
项目经理：1名，本科，国际贸易专业，熟悉煤炭生产、煤化工类业务。业务人员：2名，专科，熟悉国际贸易工作，熟悉煤炭生产、煤化工类业务。会计：1名，大专，有相关证书。出纳：1名，大专，有相关证书，40岁以下。文员：2名，大专，英文好，有文字功底，熟悉档案管理。  
报名者请将简历和照片发至 zkhnhb@163.com  
电话：2966511

### 误区之一：脂肪肝不是病，看不看无所谓

大量研究表明，非酒精性脂肪肝是与生活行为密切相关的慢性疾病。一、至少20%的非酒精性脂肪肝是非酒精性脂肪性肝炎而不是单纯性脂肪肝，而非酒精性脂肪性肝炎现已明确为隐匿性肝硬化和肝癌的重要前期病变。二、即使是单纯性脂肪肝，也比正常肝脏脆弱，较易受到药物、工业毒物、酒精、缺血以及病毒感染的伤害。三、对于超重和肥胖者而言，很容易发生高血脂症、糖尿病和高血压，最终发生冠心病、脑中风的概率也会相应增加。因此，即使是健康体检发现的无症状性脂肪肝也不

## 脂肪肝防治的几个误区

市传染病医院 赵明志（副主任医师）

能掉以轻心，应该及时到医院诊治。

### 误区之二：脂肪肝伴有转氨酶升高须服用降酶药物

脂肪肝患者检查发现转氨酶增高主要与肥胖有关，在3个月~6个月内体重下降5%~10%，就可以使肥胖性脂肪肝患者增高的血清转氨酶降至正常水平。有报道称，体重每降低1%，转氨酶下降8.3%；体重下降10%，增高的转氨酶可基本恢复正常，并伴有肿大的肝脏回缩和脂肪肝逆转；而体重居高不下者转氨酶往往持续升高，即使用保肝药和降酶药也难以奏效。

### 误区之三：脂肪肝伴有转氨酶升高不能多活动

流行病学调查表明，大约10%的非酒精性脂肪性肝病患者存在血清转氨酶增高，无论是临床医生还是家属往往要求患者少活动、多休息，结果患者体重和腰围有增无减，血清转氨酶异常和脂肪肝持续存在。肥胖性脂肪肝伴有转氨酶升高与饮食结构西化和多坐少动的生活方式关系密切，而在节制饮食的同时，每周坚持150分钟以上中等量的有氧运动是最为有效的治疗方法。

