



脂肪肝 静悄悄的杀手!

脂肪肝发病率已成为肝病排行榜的“老二”,仅次于病毒性肝炎。很多人对脂肪肝持无所谓态度,实际上它对人体的危害是越来越严重,不及时控制,它会逐步发展成肝纤维化甚至肝硬化,其中纤维化发生率约为 25%,肝硬化的发生率约为 8%。

10个南京人1个脂肪肝

脂肪肝患者要当心运动过度加重肝脏损伤

“喜欢运动,喜欢做家务,不怎么爱说话。”乍一看,记者还以为这是现代居家好男人的标准呢,谁曾想这居然也是脂肪肝人群的典型特征。江苏省人民医院近日通过调查将脂肪肝人群的“脸谱”画了出来。经过他们调查,很多市民都没有意识到自己已经是脂肪肝患者,却出于减肥目的加大运动量,结果病情越来越严重。

南京人脂肪肝发病率已超过 10%

“脂肪肝发病率已成为肝病排行榜的‘老二’,仅次于病毒性肝炎。统计资料表明,南京市的脂肪肝发病率已超过 10%,与上海、广州等大城市的发病率差不多。很多人对脂肪肝持无所谓态度,实际上它对人体的危害是越来越严重,不及时控制,它会逐步发展成肝纤维化甚至肝硬化,其中纤维化发生率约为 25%,肝硬化的发生率约为 8%。”

引起脂肪肝的病因很多,但 80% 的脂肪肝患者与过量饮酒、营养过剩、运动量少、生活没规律有关,其中嗜酒者脂肪肝发病率高达 57% 以上。

运动后,肝脏不能承受

“我们对一些不喝酒的脂肪肝患者进行调查,结果很令人意外。”江苏省人民医院江钟立教授告诉记者,调查中他们发现一个令人费解的现象,那就是脂肪肝患者病人生活状态很积极,并不像常人理解的那样不愿意运动。相反,这些人是在家抢着做家务,而且上下班一般不坐公交车,都是走路或者骑自行车,平常双休日,也常常喜欢打羽毛球,做做运动。江教授透露说,乍一看,这样的生活方式似乎很健康,而且起到了锻炼的作用。但他曾经碰见过一个病人,脂肪肝已经发展为脂肪性肝炎,为此患者自己制定了一个严格的锻炼表格,几乎每天运动都超过一个小时,忙得大汗淋漓。结果忙了半个月,体重轻了,但是脂肪性肝炎各项指标却是不锻炼前的一倍,肝脏问题更严重了。

江钟立教授说,脂肪肝阶段其实已经发生脂肪变性,代偿能力下降,不恰当的运动反而导致氧化应激,加重肝脏的损伤,如今脂肪肝人群很清楚运动的重要性,但是不懂这个浅显的道理,

很多人甚至不知道自己是脂肪肝患者,通过运动病情加重,成了脂肪性肝炎了。

性格内向,很少倾诉

江苏省人民医院心理专家同时也展开对脂肪肝人群的调查,结果发现脂肪肝人群多为中年男性,而且多数已经结婚,这部分人生活安逸,但是吃饭速度比较快,特别是中午饭,一般 10 分钟之内就“解决战斗”,由于吃得快,造成大脑饱足感来得比较迟,往往较常人吃得多。最令专家意外的是,脂肪肝人群,性格都比较内向,特别是遇到困扰时很少与他人诉说,往往不知不觉会通过吃饭来缓解压力,有时吃得过饱而浑然不觉。

通讯员 周宁人 快报记者 刘峻

专家建议

1. 脂肪肝人群一定要禁酒。
2. 控制饭量。
3. 可以适量运动,一般以慢跑和散步为主,如果运动过后第二天感觉肌肉酸痛,那就说明运动量过大,必须要减少。

12岁小胖墩也是脂肪肝

专家建议家长应当每年给孩子做一次 B 超

别以为只有大人才会得脂肪肝,106 斤的 12 岁男孩亮亮(化名),刚刚被查出了脂肪肝。南京市第二医院超声科的一项统计显示,儿童得脂肪肝的现在并不少,今年初到现在,因肝功能异常到该院门诊做超声检查的 120 例少年患者中,108 例检查结果有不同程度的脂肪肝。

12岁小胖子得了脂肪肝

别人都把亮亮叫做小胖子,原来今年 12 岁的他,从小就养成了无肉不吃饭的习惯,再加上平时喜欢吃巧克力等零食,刚刚上六年级,体重竟然已经有 106 斤了。暑假期间,亮亮跟爸爸妈妈喊肚子疼,爸爸就带他到医院看病,医生问他哪儿疼?他就摸着自已的肝脏部位说是肚子疼。医生让家长带着亮亮做了超声检查,结果诊断为脂肪肝。

听到医生的诊断,爸爸很是吃惊,“我快 40 岁了,有脂肪肝一点不稀奇。他才 12 岁,怎么会有脂肪肝呢?”医生告诉不解的爸爸,脂肪肝可不分年龄,只要你吃喝不注意,大小孩都会得。

记者从南京地区其他大医

院了解到,近年来不断接诊脂肪肝小患者,不少是 10 多岁的小孩子,而且体重多在 100 斤以上。这些脂肪肝小患者在饮食习惯和生活方式上有许多共同的特征,一放假就喜欢白天睡觉,晚上上网打游戏,偏好吃高脂肪、高蛋白食品。

脂肪肝儿童越来越多

南京市第二医院的专家介绍,脂肪肝的诊断主要依靠超声检查。近年来,到该院做超声检查的小患者明显增多,他们平均年龄 9-14 岁,大多因体检发现肝功能异常前来就诊,查肝炎全套标志物均为阴性。超声检查中,发现这类患者大多体重超标严重,是典型的“小胖子”,而且超声检查结果都有不同程度的脂肪肝。今年初到现在,因肝功能异常到该院门诊做超声检查的 120 例少年患者中,108 例检查结果有不同程度的脂肪肝。小儿患脂肪肝危害非常大,若治疗不当,患儿会出现持续的肝功能异常,发展为脂肪性肝炎,日久逐渐发展成肝硬化。

大都爱吃肉不爱吃蔬菜

医生在与他们交流的过程

中,可以了解到他们平常大多喜欢吃各种肉类食物,而不喜欢吃蔬菜和水果,加上不爱运动,时间一长,也就成了“小胖子”,患上了脂肪肝。脂肪肝早期一般没有临床表现,只有达到中重度时,才会出现食欲不振、疲倦乏力、恶心等症状。

专家介绍,孩子们所患的脂肪肝主要与不良的饮食习惯有关,营养过剩、缺乏运动和锻炼等,都会导致脂肪肝主动找上门来。

通讯员 旭东 红参快报记者 张星

专家建议

1. 饮食上荤素搭配,营养均衡,尤其晚餐不要吃得过饱,少食油腻、油炸食物。限制脂肪性饮食,适当供给高蛋白食物;服用多种维生素和微量元素。
2. 保持一定量的体育锻炼,甩掉脂肪。
3. 家有“小胖墩”的家长,应当每半年或一年给孩子做一次肝脏 B 超,每年至少做一次肝功能测定。

敬告读者:任何单位和个人不得向求职者收取报名费、押金等相关费用!

人才天地

友情提醒

本刊仅为信息提供和使用的双方搭桥,所有信息均为所刊登者自行提供,客户交易前请查验相关证明文件,本广告不作为承担法律责任的依据。



招聘 保健小姐。13805183759
招聘 优秀美容师,待遇优。13801593566
急聘 按摩小姐。13451846866

急聘 发型师,1500-2500。13814067961
招聘 按摩技师。(大厂) 13851752502

顶尚造型

招发型师、助理、学徒,高薪保底。84874836

六合上品造型聘

发型师、技师各 10 名。13770626062

招聘 浴场按摩小姐、服务员。13236594571
急聘 桑拿女按摩技师。13016940758
急聘 女足疗师,瑞金路。81775686
招聘 美容师,1000。13739191560
招聘 男女足疗师。52978094

怡人美容诚聘

美容师,包食宿 13605160056
急聘 专业技师,保 2000,客房小姐,市中心。13584022190

家松造型

聘:发型师、总监各 10 名(2000-5000 元),有老客优;技师、助理、学员各 10 名(600-2000 元);主管、收银各 2 名(800-2000 元)。83370983

宝林足道

招足疗技师,男女不限,保底 2000(包吃住)。15062250907
招聘 发型师。13601459554
招聘 洗头小姐。15852912910
招聘 保健小姐,月薪 500。13851930291

急聘

新开发廊:发型师、技师、助理、学员,1200-5000 元。13675155145
急聘 发型师助理,有保底。83691301
招聘 发型师保底 1500-2000,技师、店长。13605190960

新概念美发聘

发型师、技师、助理。13913956103
急聘 因生意火爆聘发型师助理十名。13914484174

香港神秀化妆品

代理国际知名品牌,邀有相关经验人士共创大业,聘区域经理、讲师、美导、接待,月薪 3000-9000。83765131
招聘 发型师、助理,有保底。15805177295

青木造型

招美发学员、助理数名,要求好学上进。84714348
招聘 洗头小姐,生意旺,日结。13236501881

梦巴黎美发

聘 发型师 2000-5000,学员。13851672677

厨师待聘

待聘 厨,求稳,精艺。15105169377
待聘 厨,快稳。13584034175
待聘 厨 2200。13801597021
待聘 厨,特色多。13451861485
待聘 私房菜,特色绝,2600 元。13814015509
待聘 实力厨,3000 元。13584098645
待聘 诚厨,精川维土、盆菜。15951990412
待聘 运动过后第二天感觉肌肉酸痛,那就说明运动量过大,必须要减少。

待聘 单位大厨,大小锅。13605179851
待聘 食堂主厨,包佳。13584012756
待聘 厨。13952052421
待聘 特色厨。13851767611
待聘 配菜。13815893651
待聘 厨人诚艺精,单包外可。15077842492
待聘 精家常。13404150041
待聘 家常,创新土菜大师,包佳。15850771239
待聘 厨。13770349632
待聘 厨+配。13813087932
待聘 实力厨 15 年。13186435337
待聘 厨 16 年,技全面,擅创新,特色多。15996408766
待聘 精家常。13776696352
待聘 厨,2700。15051831316
待聘 特色厨。13951947463
待聘 冷菜。13951009674
待聘 10 年厨、家常、人诚。13851401753
待聘 厨,川维、家常。13809005366
待聘 创新厨,有配。13815423589
待聘 家常厨。13451818672
待聘 川厨,创经典、川菜,有配。13584051962
待聘 汤包、特色面,资深两人。13951724852
待聘 实力川菜厨师长,诚稳求精有特色,包佳单可。13913012994
待聘 特色湘菜名厨。13770569979
待聘 十年厨,艺佳 2400。15850547589
待聘 好厨,特色多。81957416
待聘 绝对特色厨 2800。13505160355
待聘 精家常。13851941627
待聘 川人,特色川菜、火锅,外可。15151854763
待聘 以技求存,以味服人,翻新快。13915900744
待聘 厨 18 年,品优,味好,出菜快,有特色,求包。13913857923

待聘 实力厨(2 名),有好菜,包回客。15905149299
待聘 川厨、川菜。13404150827
待聘 厨,快、稳。13952014182
待聘 专业做鸭血粉丝汤。13776600432,13770963390
待聘 家常特色厨,2500 元。15851816301
待聘 拉面师。13913045835
待聘 家常川厨。13182846783
待聘 厨+配,4000 元。13605142240
待聘 诚厨,单包均可。13951749694

会计待聘

待聘 高级会计师代账。13057616986
待聘 代账报税 80 元起,免 2 个月。84695136
待聘 多名会计。81609022
待聘 会计代账。85128132
待聘 代账。82010070
待聘 江宁代账。13770971210
待聘 专业代账,经验丰富。85068881
待聘 企业登记代理代账报税。15951872690
待聘 会计代账。13584001980
待聘 诚信会计。13951869934
待聘 代账报税。13851445284
待聘 代账。13951986184

驾驶员待聘

待聘 驾驶员 88 名。52247815
待聘 司机。84524542
待聘 司机。85972262
待聘 司机。52256445
待聘 好司机。51653480
待聘 驾驶员 60 名。52379991
待聘 优秀司机 83893305
待聘 二驾。85115800
待聘 军退(小)司机。83210829
待聘 司机。83417846
待聘 优秀司机。13851493990
待聘 二驾。86325662
待聘 优秀司机。15951900251
待聘 带金杯车。13951087783
待聘 自带宝来。13057526412

待聘 自带全顺 12 座公牌 A 驾,专业优。13905159195
待聘 好司机,带宝来,技优,价优。51690687
待聘 带车。15005156239
待聘 自带轿车。13451949862
待聘 带新普桑。15951822177
待聘 安驾 13 年,本市人(小车)。13851589679
待聘 军退守 B,路熟,诚稳。13914741119
待聘 二驾,水西门、南湖(夜),证全。13072558022
待聘 宁 A,长客 13 年,懂修。13852289522
待聘 宁 B 6 有证,能苦。13770316948 蔡
待聘 自带别克商务求职。13174085196
待聘 自带时代双排小货车。13851664125
待聘 司机 B2。13245237838
待聘 学生兼职。83918249
待聘 商务。13739197498
待聘 A 照。13057543048
待聘 好司机。83601560
待聘 驾驶员、宁 B12 年,军转地。13585174590
待聘 宁 B 照,路熟。13505193023

其他待聘

待聘 学生兼职。83982505
待聘 各类劳务。86681969
待聘 学生兼职。83918249
待聘 精干文员。84524542
待聘 本科毕业于全国顶尖名校,雅思 7 分,明年赴国外著名大学读研,辅导高中大学英语雅思等。51165489
待聘 水电工(兼职)。13851528796
待聘 职业经理人,多家企业营销总监,自带车。15951822177
待聘 门卫、会计、仓管。83210829
待聘 出纳、仓管。13951812085
待聘 会计、文员、仓管。66850033
待聘 学生兼职。83957219