

引起脂肪肝的原因是什么，日常又该如何护理？

唐盛芬

广西中医药大学附属瑞康医院 广西南宁 530011

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 07-105-02

脂肪肝属于一种肝脏常见的良性疾病，病发主要是因为脂肪的蓄积，从而导致肝功能的异常，甚至脂肪性肝炎、肝硬化等。而如果在患上脂肪肝后，没有及时检查和治疗，就会对人体的健康造成很大的危害，常见的像肝功能下降、患上高血脂、肝癌、糖尿病或肝纤维化等，而为了避免这种情况发生建议，一旦患上脂肪肝后，就要尽早治疗并做好护理，能够更好地帮助恢复健康。基于此，本篇科普文就引起脂肪肝的原因，以及日常护理措施进行讲解，希望对大家有所帮助。

一. 分析引起脂肪肝的原因有哪些？

脂肪肝是由多种原因导致肝细胞内部脂肪堆积过多引起的病变，而分析脂肪肝的病发原因，多是因营养过剩、缺乏运动导致，当然也不排除是因为某些疾病引发的脂肪肝，像常见的糖尿病患者，绝大多数都患有脂肪肝。一般情况下，长期大量饮酒会增加脂肪肝病发的可能性，相交于常人而言，更易患上脂肪肝长期酗酒。而在长期大量饮酒超过 5 年以上时，男性饮酒量折合乙醇超过 40g/天，女性饮酒量折合乙醇超过 20g/天，就可能会引发酒精性脂肪肝。因此，应坚决戒酒；与此同时，过量的饮食、吃零食、夜食、间食，以及过分追求高品位、高热量、调味浓的食物，也会引起身体内脂肪过度蓄积，此时患者出现体重超重、肥胖、高血脂症等病症，也会增加脂肪肝的病发几率。因此，可以看出，脂肪肝多见肥胖型脂肪肝、酒精型脂肪肝、糖尿病型脂肪肝等类型，在明确脂肪肝病发原因的同时，才能够更好地进行预防和护理，以此来降低脂肪肝给人体造成的危害。

二. 脂肪肝引起的常见并发症有哪些？会对人体造成严重危害吗？

脂肪肝在得不到及时治疗和有效护理的情况下，便会引发一系列的并发症，其中，常并发有酒精中毒的表现包括酒精依赖、胰腺炎、周围神经炎、贫血舌炎、酒精性肝炎、肝硬化等；而营养过剩型脂肪肝，还会出现肥胖症、糖尿病、高脂血症、高血压、冠状动脉粥样硬化性心脏病（简称冠心病）、痛风、胆石症等并发症；此外，因营养不良性脂肪肝常与慢性消耗性疾病并存，还会出现如结核病、溃疡性结肠炎等；最后，重症脂肪肝患者还会有腹腔积液和下肢水肿等等并发症，只有在了解并发症的同时，才能做好对脂肪肝这一病症的预防和护理。以肝功能下降为例，在患上脂肪肝后，往往会导致肝功能下降，这是因为本身肝细胞就起着解毒和体内代谢能量的作用，肠胃在吸收营养后会先收集到肝脏，只有在经过处理之后释放出去。但是如果肝脏细胞被油脂塞满，就会导致患上脂肪肝，从而也会引起肝功能下降，而且，正常肝内脂肪占肝重的 3%-4%，如果脂肪含量超过肝重的 5% 即为脂肪肝，临床症状表现多为疲劳、恶心、呕吐，以及不同程度的黄疸，还会短期内发生肝昏迷和肾衰，严重情况下还会在数小时内死于并发症，由此可见，脂肪肝如果得不到及时的治疗和护理，便会对人体健康产生较大危害。

三. 脂肪肝需要看哪个科室？

脂肪肝是看肝病科，肝病内科，如果所在医院没有肝病内科

的情况下，还可以考虑看消化内科。在检查过程中，通常以诊断脂肪肝来完善相关检查，包括肝脏 CT 或者彩超的检查、肝功能、甲胎蛋白、血脂、血糖的检查，必要的时候要完善乙肝和丙肝病毒的检测。如果确诊为脂肪肝，则需要根据个人情况来决定治疗方案。与此同时，在临床上还需要进行生化学的检查，和腹部超声的检查。生化学主要检查患者转氨酶的情况，还要看是否有转肽酶，转氨酶以及白蛋白的水平。而腹部超声，则可以很清楚地观察患者是否有脂肪肝。而且，通过腹部超声，除了可以确诊是否有脂肪肝以外，还能够对脂肪肝的程度来进行分类，可以将其分为轻度脂肪肝，中度脂肪肝和重度脂肪肝。因此，在出现脂肪肝病发时，需要前往医院到相应的科室进行检查，能够及时有效地减少脂肪肝对身体健康的影响。

四. 脂肪肝如何进行日常护理？护理过程中需要注意什么？

脂肪肝患者要注意个人护理，平常一定要养成良好的生活习惯，不要过度劳累，只有在保证充足的睡眠的情况下，才能帮助肝细胞修复。其中，在饮食方面的护理，需要遵循以清淡饮食为主的护理理念，饮食应多以易消化的食物为主，对于太油腻的食物，像油炸的食物、肥肉、动物的内脏等，尽量不要食用。而且，脂肪肝患者在日常饮食上不能过于精细，饮食的选择最好多吃粗粮、蔬菜和水果，保证基本的膳食纤维摄入。需要注意的是，脂肪肝患者在日常生活中，一定要戒烟，避免因酒精摄入导致的酒精型脂肪肝，做好对肝脏的保护。

与此同时，在日常生活中，还需要科学合理制定锻炼计划，这是因为肥胖型的脂肪肝，大多因为患者体重超标导致，因此平常还要适当的体育锻炼，一般情况下，有氧运动更加适合脂肪肝患者，像散步、慢跑、骑自行车、打羽毛球等，以适当的体育锻炼改善血脂，而通过调整饮食结构、增加科学运动，能够达到减肥、降低体重、减少肝脏脂肪沉积的效果，更好地预防和护理肝脏，降低脂肪肝病发的可能性。

除此之外，日常生活中还需要注意对肝功能的监测，如果出现肝功能异常的情况，尤其是转氨酶升高时，便需要积极地进行保肝抗炎治疗，护肝药物的选用多以双环醇、水飞蓟宾等药物为主，能够更好地做好对脂肪肝的护理。需要注意的是，要尽可能地避免损伤肝脏药物的服用，一定不要同时服用多种药物，以免增加肝脏负担，导致病情恶化。

最后，脂肪肝患者在日常生活中的护理还包括心理方面的护理，通常情况下要保持愉悦的心态，还需要注意劳逸结合，避免过度劳累的情况下增加病情严重程度，而且，在日常生活中也要保持心情开朗豁达、不暴怒、少气恼，学会自我调节情绪、排解压力，能够以平和、积极的心态面对生活中的繁琐事务，有利于帮助患者自身恢复身心健康，降低脂肪肝病发的几率，更好地提高护理治疗的效果。

五. 结语

综上所述，随着现代人生活水平的而不断上升，对于饮食

(下转第 108 页)

重关注宝宝状态表现,在无任何不良反应表现情况下,在做好保温措施下可快速洗澡,但要避免对穿刺部位进行搓洗。

4.4 接种部位硬结护理

在给宝宝接种疫苗后,注射部位可能会出现硬结情况,家长应用干燥、干净的小毛巾垫在硬结部位,毛巾上放上热水袋进行热敷护理,1天3次,1次10min,如此有助于促进接种部位血压循环,促进硬结组织吸收。

4.5 接种部位红肿护理

在接种疫苗后如果宝宝穿刺部位出现热、痛、红、肿等表现时,考虑存在发炎情况,如果红肿部位区域较小,可自行用碘伏溶液擦拭后,给宝宝患上清洁、柔软衣物,避免宝宝用手抓挠发炎部位,如果发炎表现明显,可带宝宝就医,接受专业医护人员护理。

4.6 皮疹护理

如果宝宝在接种疫苗后出现皮疹反应,家长需为其做好皮肤清洁,并选择棉质衣物,避免用热水、香皂等对皮疹部位皮肤进行清洁,也不要具有刺激性的止痒药物,同时严禁

给宝宝吃刺激性食物。

4.7 接种卡介疫苗后的护理

在为宝宝接种卡介疫苗后,家长要谨记切勿对穿刺部位进行热敷,不然会对接种效果造成不良影响。如果在完成卡介疫苗接种后的2周-3周,穿刺部位及周围皮肤可能会出现红肿、溃疡表现,但3周后创面会自动结痂、脱落、形成小疤痕,如果溃疡反应严重,会形成脓肿样改变,此时家长应带宝宝就医,严禁自行挤压、切开排脓,不然会影响伤口愈合。

总之,为宝宝进行疫苗接种是为了让他们的身体更加健康结实,以防日后在接触复杂人群时,受到外界因素影响,遇到病毒侵害。虽然在进行疫苗接种后,宝宝可能会出现一定不适表现,但只要家长做好相应准备工作,便可帮助宝宝轻松化解疫苗接种后的各种问题。在日常生活中为了确保身体健康,应积极配合相关医疗部门完成疫苗接种,在疫苗接种后为减少不良因素对药效发挥造成的影响,家长应多给孩子吃一些香蕉、苹果、菠菜等新鲜果蔬,同时多喂宝宝喝水,提高机体代谢功能,如此有利于更好发挥药效,减少不良反应发生。

(上接第 102 页)

情稳定 48 小时后,进行康复治疗。

五、如何把握脑出血后康复锻炼的强度?

脑出血后康复锻炼的强度过大或者过于密集。容易加重患者负担进而产生反作用,强度过于松散又无法有效发挥其作用,因此需要对患者进行科学的评估,并坚持循序渐进的原则。一般情况下,脑出血后前两周是再出血的高发期,也是最为危险的阶段,因此,这段时间内的康复强度,尤其是主动康复的强度不宜过大。两周后,可根据生命体征的稳定情况、患者精神状态、再出血风险程度、并发症情况等循序渐进地

调整康复的节奏。不同的患者适合的康复强度不同,但通用的标准为在康复训练过程中不出现明显的心慌、气短、头晕、头痛症状,血压不明显升高、心跳小于 120/分,且结束后无明显疲乏感。

脑出血后患者面临着从躯体到精神、从心理到认知、从吞咽到言语等多方面多类型的后遗症,需要提高重视,加强脑出血后的康复训练,以减轻后遗症对患者生活的影响。除了一系列的康复锻炼外,需要注意常见的并发症的处理,如感染、深静脉血栓、褥疮等,同时,应积极控制高血压、糖尿病、冠心病等疾病的病情稳定,提高康复效果。

(上接第 103 页)

医生的指导和意见,切忌私自停药和更改剂量,在用药过程中若出现不适,也要及时告诉医生,让医生对自己的身体作进一步诊断,避免严重后果的出现。

首先,患者自身在生活中也要随时做好对自己病情的监管,选择合适的血压计,并按照医生的建议来定期测量血压,记录相应的测量结果,以便后续医生对病情疗效的评估和治疗

方案的调整。其次,患者也要做好相应的定期复诊工作,积极接受血压检测和相关检查,及时告知医生任何不适症状和变化,方便医生及时做出判断。最后,由于高血压患者很容易出现心脑血管疾病、肾脏疾病等并发症的情况,所以按时检查患者的心脏功能、肾脏功能等身体各组织器官功能也十分重要,能够帮助患者及时发现并处理相应的并发症,保障自我的身体健康。

(上接第 104 页)

包括打太极和散步等,这些运动量小,可以防止剧烈运动造成的不良影响,另外,听音乐和旅游等活动,可以愉悦人的心情,使其精神放松,在哮喘预防方面,有着良好的效果。

综上所述为哮喘相关知识,无论是病人,还是医务工作者,在生活和工作中,都要格外注意,积极做好各项护理工作,预防哮喘的发作,让病人远离疾病,早日恢复健康。

(上接第 105 页)

的可选择性在不断扩增,而毫无节制地饮食背后,则会增加脂肪肝的病发风险,在得不到及时治疗和有效护理的情况下,还会出现并发症(肥胖症、糖尿病、高脂血症、高血压、肝硬化等),从而危及患者的生命健康。因此,脂肪肝的日常

护理极为关键,从饮食、运动、药物选择以及心态的调整方面着手,能够更好地提高护理治疗的效果,帮助患者恢复身心健康,降低脂肪肝病发的可能性,对于保障人们身体健康有着重要的作用。

(上接第 106 页)

的孩子都无需进行外科治疗。但如果骨折靠近关节,尤其是生长板损伤,则需要外科复位。骨折部位肿胀、畸形及活动受限是儿童骨折的主要表现。血肿在吸收后会有轻微的升高,但是不会超过 38 度。如果出现开放性骨折,温度升高,则有

可能发生感染。局部疼痛,肿胀,功能失调是骨折最常见的症状。严重的开放骨折或复杂的内脏受伤也会引起休克。如果您的小孩受伤,请立即去看医生,服用适当的药品,并遵照医生的指示。