

# 内脏脂肪超标当心堵死血管

## 内脏脂肪是疾病发动机

半年前,张先生因头晕乏力、活动后心悸就诊。进门时,他挺着的“将军肚”特别显眼,他身高172cm,体重104公斤,体质指数高达35.1,属重度肥胖。尤其是他的腰围达到120cm,腰臀比1.34,远超男性1.0的警戒线。内脏脂肪测量发现:他的内脏脂肪面积高达268cm<sup>2</sup>(正常值应低于100cm<sup>2</sup>)!这意味着,大量内脏脂肪正包裹着他的肝脏、胰腺和肠系膜,持续制造炎症,破坏他的血管健康。

“这是典型的‘危险型腹型肥胖’。”贺晓鸣解释,“内脏脂肪是动脉粥样硬化性心血管疾病的‘发动机’,会同时启动五条破坏通路——释放持续炎症因子、加重胰岛素抵抗、升高血压、引发血脂紊乱、损伤血管内皮。血管随之发生弹性下降、狭窄、斑块形成,最终导

“我一直以为自己只是肚子大点,没想到内脏脂肪都快把血管堵死了。”在浙江省新华医院内分泌科主任医师贺晓鸣的门诊,52岁的张先生看着检查报告,后悔不已。(摘编自《每日商报》)



致心梗、中风等严重后果。”

事实上,张先生的身体早已发出危险信号:弯腰系鞋带需要憋气、上两层楼就气喘心慌、午后极度困倦、夜间鼾声严重……检查还发现,他存在中重度脂肪肝,血压155/98mmHg,甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇均升高,空腹血糖接近糖尿病前期。

## 中西医结合干预减少发病

贺晓鸣为张先生制订了综合干预方案:1.营养治疗,由内分泌科营养师根据代谢特点制定限能量平衡

膳食方案;2.运动处方,结合关节情况建议每周5次中等强度有氧运动;3.辅以中医药调理。3个月后,他的体重降至89公斤,腰围减至102cm,内脏脂肪面积降至158cm<sup>2</sup>,血压恢复至130/80mmHg左右,血脂指标明显改善。“减掉的不是体重,而是未来的风险。”张先生说。

## 3步自测是否腹型肥胖

可用以下三步自测内脏脂肪是否超标。

第一步:看外形。站立,双脚分开25—30cm,拿出

卷尺在肚脐水平位置绕腰一周测量,呼气末读数(不要吸气收腹)。危险警戒线:男性腰围≥90cm,女性腰围≥85cm。

第二步:看体型。1.站在镜子前观察体型。如果是苹果型身材(中心性肥胖),脂肪主要堆积在腹部,四肢相对较细,这是内脏脂肪的典型特征;如果是梨形身材,脂肪主要堆积在臀部和腿部,主要是皮下脂肪,则健康风险相对较低。2.简单判断法。如果是肚子先胖,内脏脂肪超标风险更高。

第三步:看症状。1.日常活动信号。弯腰系鞋带需要憋气或觉得困难、上两层楼就气喘吁吁心慌、白天(尤其是午饭后)极度困倦、晚上睡觉鼾声很响,有呼吸暂停症状。2.健康指标信号。体检发现脂肪肝(中重度更危险)血压偏高、血脂异常、血糖偏高、尿酸偏高,有糖尿病、高血压、心脑血管病家族史。

## 咽喉反流或因腰带过紧

经常咽干、咽痛和嗓音沙哑,还伴随胸前疼痛或烧心,要警惕咽喉反流综合征。

目前,治疗一般使用质子泵抑制剂(奥美拉唑、泮多拉唑等)、H2受体阻滞剂,治疗时间一般在3个月左右。建议出现相关症状时,应尽早就诊耳鼻喉科。平时要避免腰带过紧,以免导致胃内压增高,促使胃内容物反流。睡前2至3小时需严格禁食,适当将头部抬高5至8厘米。(首都医科大学宣武医院耳鼻喉科主治医师 李谱)

## 切完生鱼再切水果 女子确诊戊肝

砧板刚切完生鱼,顺手又切了水果吃,32岁的王女士突发乏力、恶心呕吐,几天后,尿色深如浓茶,眼白和皮肤明显发黄,被确诊戊肝。春节期间,我科收治了五六例戊肝患者。他们多是聚餐后发病,有的是吃了生鱼片,有的是吃了没洗净的水果。

戊肝是由戊型肝炎病毒感染引起的急性消化道传染病。预防建议食材煮熟,不吃三文鱼、醉虾醉蟹、海鲜等生食或半生食,不喝生水;餐具分开,生熟砧板、刀具、餐具分开使用;注意卫生,勤洗手。(南京市第二医院肝病科医生 胡艳清)

## 母子相隔9年 同患食管癌

近日,北京大学深圳医院披露一个病例,51岁的老陈与母亲相隔9年同患食管癌,背后直指长期不良生活习惯。

原来,老陈有近30年烟酒史,还和母亲一样偏爱热茶。该院胸外科医生毛广显表示,食管癌早期症状隐匿,进行性吞咽困难易被误判为消化道或咽喉疾病。有家族史以及吃腌制食品、烫食等饮食习惯会增加患病可能。(摘编自《南方都市报》)

## 体检报告临界值 传递何种信号

不少人体检报告中会出现血压徘徊在130/85毫米汞柱临界线、血脂血糖临近上限的小箭头。从严格医学诊断上说,这不算疾病。但在医生看来,这是身体发出的最早、最明确的信号。

人们的身体有一套精密的代偿系统,就像一个高效团队。年轻时,团队储备充足,某个成员效率稍降,其他成员立刻补上,整体运转依旧顺畅。但随着年龄增长,团队的“总储备”会渐进地减少。可我们的生活节奏、饮食习惯、工作压力等日常负重,还维持着过去的水平。这些小箭头,就是身体的诚实提醒:“当前负荷偏大,需要调整生活节奏了。”

应对可先减少外卖、熬夜等生活负担,再聚焦1—2个易行目标控糖调脂,保证睡眠和适度运动,保持身体健康。(上海交通大学医学院附属仁济医院老年科主任医师 胡耀敏)

## 女子心跳骤停,美甲差点耽误救命

近日,湖南一名28岁女子因突发暴发性心肌炎、心源性休克导致心跳骤停,送医抢救时却遭遇了阻碍,因为她十个指头都做了长款美甲,导致指脉氧仪始终无法探测到真实血氧数值。为此,医院紧急联系专业美甲师赶赴现场卸甲。经全力救治,女子脱离危险。

为什么美甲会影响血氧监测?东部战区空军医院急诊科副主任医师孙涛表示,急诊科测量血氧饱和



度多是通过指夹式,即通过手指和脚趾来监测,美甲过厚可能会导致无法测量。同时,美甲中的金属饰品可能干扰核磁共振检查。浙江大学第二附属医院急诊医学科医生卢骁表示,如果美甲

饰品中含有铁磁性金属,在强磁场下可能被吸走。

医生提醒爱美人士要避免过度美甲,可选择短款或薄款美甲,尽量不做延长甲、硬度大的美甲,避免使用过厚或颜色过深的指甲油,如果近期有计划手术或就医,应该提前1—2天卸除美甲。做美甲时也可选择一根指头不做,或做薄且透光的简单款式,也可以选择穿戴甲。(摘编自《扬子晚报》《中国青年报》)

## 关于尖锐湿疣,你需要知道这些

如果你在私密部位摸到一些小疙瘩,不痛不痒却悄悄生长,要警惕一种常见但容易被忽视的疾病——尖锐湿疣。它因外观类似菜花,常被俗称为“菜花病”,是由人乳头瘤病毒(HPV)感染引起的皮肤黏膜病变。

**认识它:不只是“小疙瘩”** 尖锐湿疣典型表现为生殖器、肛周等部位出现淡红或灰白色丘疹,逐渐增多增大,形成菜花样、乳头样赘生物。它虽然不痛,但容易因摩擦破损出血,且具有较强

传染性。其主要传播途径是性接触,但也可通过污染的衣物、器具等物品间接传播,孕妇感染还可能传染给新生儿。尖锐湿疣最棘手的特点之一是易复发,病毒可能潜伏,需多次治疗和长期随访。许多患者因羞耻感而拖延就医,反而延误病情。

**科学应对:三步走** 1.立即就医:前往正规医院皮肤科或性病科,勿轻信偏方。2.规范治疗:常见方法包括激光、冷冻、光动力及外用药物,需按医嘱坚持治

疗和复查(通常需随访6—12个月)。3.伴侣同治:性伴侣应同时检查治疗,治疗期间避免性接触。

**预防是关键** 1.接种HPV疫苗(四价或九价覆盖主要致病型别)。2.正确使用安全套。3.保持个人卫生,避免共用贴身物品。

尖锐湿疣可治可防,真正可怕的是因误解和羞耻而延误。健康面前,科学认知和及时行动才是最好的选择。(湖南中医药大学第一附属医院 易倩)