

经常久坐的人 一定要好好养肝



脂肪肝,一个在体检报告上出现的高频词汇。

很多人会将这种疾病和饮食关联起来,但越来越多研究发现,久坐这个大家经常进行的动作和脂肪肝发病率紧密相关。《生命时报》结合新研究解读久坐和脂肪肝之间的关联,并教你科学养护肝脏。



久坐时长与肝脏脂肪堆积成正比

美国斯坦福大学的一项研究发现,每天久坐时间超过8小时,会导致非酒精性脂肪肝发病率增加44%。

相反,每周休闲运动达标(中等强度运动至少150分钟,或高强度运动

至少75分钟),可使罹患非酒精性脂肪肝的风险降低44%。

2019年,发表于《运动锻炼医学与科学》的研究也发现,每天坐的时间增加1小时,肝脏脂肪就会增加1.15%。

简单来说,久坐时长与肝脏上堆积的脂肪成正比。

久坐会让内脏脂肪像年轮般层层堆积,导致代谢率持续下降,还会使肌肉量减少,进而出现胰岛素抵抗。

脂肪肝患者宜少坐多动

一般来说,如果每天坐姿超8小时、一周内超过5天,或连续静坐2小时不动弹,就称得上久坐。

医生给脂肪肝患者的建议里,有一条就是要少坐多动。

美国最佳生活网站刊文指出,一天中随着久坐时间延长,会呈现出渐进的伤害:

30分钟:血流变缓。连续静坐30分钟后,机体的新陈代谢可减慢90%,脂蛋白脂肪酶的生成速度也会降低,如果没有这种酶,机体就无法分解和利用脂肪。

1小时:肌肉僵硬。如果伏案工作1小时,期间没有调整姿势,肌肉开始出现结节和筋膜激痛点,造成肌肉易疲劳或酸痛,久而久之肌肉就会弱化。

2小时:血栓形成。坐2小时,腿部肌肉一直未被刺激,下肢血液就会循环不畅,部分人甚至出现小腿胀痛感,增加血栓形成风险。

3小时:动脉收缩。坐3小时后,心脏泵出的血液减少,久而久之可造成心脏机能衰退,引发动脉硬化、高血压等心血管疾病。

做到7件事 科学养肝

肝脏受伤、早衰的迹象隐匿,因此保养肝脏,日常就要做好7件事。

换种姿势办公。人体的生理构造,决定了我们不适合长时间处于静止状态。

如果情况允许,可以尝试站立办公和坐下办公交替进行,增加身体活动频次。

把运动变成习惯。只要动起来就能获益,运动会激起快乐和幸福感,并让人上瘾。

先找一种你比较感兴趣的运动,开始培养上瘾的感觉,再将运动变成像一日三餐一样的习惯。

尽量少熬夜。北京大学人民医院肝病科副主任医师武楠表示,肝脏通

常在晚上11时开始进行代谢和修复工作。

中医也讲究睡子午觉,即子时(晚上11时至次日凌晨1时)进入睡眠,可使全身气血归聚肝胆经,避免内分泌失调。

最好别喝酒。酒精需经肝脏代谢,脂肪肝患者饮酒,会加速肝细胞的纤维化和坏死。戒酒两周,肝脏的脂肪变性即可开始缓解。

控制减重的速度。肥胖者体重降低3%-5%,脂肪肝就会明显减轻。但减重不能过快,一周最好控制在0.5公斤至1公斤内。

如果体内脂肪短时间分解太多,超过肝脏的代谢能力,脂肪肝反而会

加重。

多吃深色蔬果。少吃高脂食物,适当摄入鸡蛋、豆腐、牛奶等高蛋白低热量食物,糙米、燕麦、荞麦等杂粮,芹菜、菠菜、西兰花等绿色蔬菜。

普通成年人最好每天吃0.5公斤蔬菜、0.25公斤水果。颜色越深的蔬果,通常营养价值越高,比如深绿色、红色、橘红色、紫红色的蔬果。

每年都要做检查。每年至少进行一次肝功能检查。平时保持心情愉悦,不生闷气、不过度思虑。每天可进行散步、打太极拳等锻炼,增强体质。

(来源:生命时报 微信公众号《经常久坐的人,一定要好好养肝》)

医生眼中 伤肾的5个习惯

肾脏是机体重要的排泄器官,一刻不停地清除代谢废物、毒素,以尿液的形式排出,维持体内环境的干净和稳定。在医生看来,夏天的一些行为习惯,是伤肾的真正原因。

真正伤肾的几个习惯

夏天的气候特点以及一些人的习惯,增加了肾脏的负担,加剧其受伤程度。

喝水太少。夏季出汗多,机体易缺水。如果喝水少,会让尿量减少,肾脏内蓄积的毒素浓度就会增加,造成肾损伤,还易形成肾结石或尿路结石。

吃得太咸。夏季人们爱吃宵夜,大多是高盐食物,盐吃太多,加重肾脏负担,肾病患者更要严格把控盐摄入量。

胡乱吃药。腹泻、感冒等小毛病易在夏季出现,很多人会自行买药服用。乱用药会造成肾损伤,用法、用量不当,可能引起肾功能不全或急性肾衰。研究显示,药物是导致急性肾损伤的首要原因。

过度运动。夏天很多人减肥热情高涨,过度负荷下,人体横纹肌会被急性破坏继而溶解,肌球蛋白、钾离子等成分被释放入血,堵塞肾小管,可导致急性肾衰竭。

熬夜晚睡。昼长夜短的夏天,人们睡眠会减少,熬夜、睡眠不足会导致血压升高、心率加快,肾脏的血管也会因此收缩,血液灌注减少。交感神经一直处于兴奋的状态,肾上腺素等激素分泌也变得紊乱。

女性的肾比男性的更脆弱

2022年《临床肾脏杂志》发表的一项研究显示,我国女性慢性肾病患病率为男性的1.8倍,这是多种因素促成的。

先天结构短板。女性尿道短、宽、直,紧邻肛门、阴道,细菌更易侵入,引发尿路感染,细菌通过尿道-膀胱-输尿管,抵达肾脏,引发肾盂肾炎等严重情况。

特殊时期影响。女性特殊时期会对肾脏有影响。比如,孕期肾脏会发生体积增大等改变,且负担大幅加重,而此时对肾脏有一定保护作用的雌激素通常也会下降。

三高叠加伤害。过去10年,代谢因素导致女性慢性肾病死亡率呈现出惊人的增加,2型糖尿病、高血压是主要原因,尤其是在失去雌激素保护的老年女性群体中。

免疫疾病催生。多种自身免疫病在女性群体中的发病率高于男性,比如系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、干燥综合征等,可伴发各种肾脏问题。

护肾,养比治更重要

慢性肾病不易察觉,意味着预防的重要性远高于治疗。不管男性还是女性,生活中要做好这些事保护肾脏。

保证低钠饮食。少吃超加工食品,每日食盐摄入量不超过5克。成年人每日饮水1.5升至2升,并根据运动量、天气等因素适当调整。蛋白质摄入量过高也会使肾脏超负荷,成年人每日蛋白质的推荐摄入量满足每公斤体重0.8克至1.2克即可。

保持规律作息。保证高质量睡眠,不熬夜,控制体重,保持规律的运动,选择适合自己且能坚持下去的项目,但要避免过度。

每年都要查肾。建议每年进行一次,包括尿常规、抽血查肾功能、做肾脏超声。如有糖尿病、高血压、自身免疫病等慢性肾病风险因素,日常需控制好相关指标,避免对肾脏造成进一步损伤。

别滥用药物、保健品。在医生指导下合理用药,避免自行增减剂量或随意更换药物种类。

(来源:生命时报 微信公众号《医生眼中真正 伤肾 的5个习惯》)