

每天一瓶甜饮料伤肝

代谢相关脂肪肝、肝硬化、严重肝病风险增加10%、21%、18%

受访专家: 首都医科大学附属北京友谊医院肝病中心主任医师 王倩怡

本报记者 曹宇悦

闲暇时的一杯可口奶茶,运动后解渴的碳酸饮料,聚餐时端起的甜美果汁……日常生活中,甜蜜的饮品触手可及,却暗藏健康风险。常喝甜饮料的危害远不止增加肥胖、糖尿病、心血管疾病的患病风险。近日,《自然·食品》杂志发表的一项最新研究显示,含糖饮料和人工甜味剂饮料可能会给肝脏带来不小的负担。

甜饮料增加肝病风险

美国耶鲁大学公共卫生学院等研究团队,通过分析来自英国生物样本库超17万年龄在40~69岁的参与者数据发现,含糖饮料摄入量每增加1份(250毫升)/天,分别与代谢相关脂肪性肝病风险增加10%、肝硬化风险增加21%、严重肝病风险增加18%,以及慢性肝病死亡风险增加37%相关。

“在接诊的脂肪肝患者时,是否爱喝甜饮料是我必问的问题之一。”首都医科大学附属北京友谊医院肝病中心主任医师王倩怡向《健康时报》记者介绍,根据门诊观察,许多人并不肥胖、也不喝酒,却患上了中重度脂肪肝,背后重要原因之一就是“嗜甜如命”,有些患者甚至会用甜饮料替代白开水。

为什么甜饮料这么伤肝?王倩怡解释,含糖饮料(比如可乐、果汁、

奶茶)中的糖大多是果糖,果糖不会像普通糖那样让身体分泌胰岛素,大脑收不到“吃饱了”的信号,人就容易摄入更多热量。此外,果糖会在肝脏中直接转化为脂肪,进一步通过氧化应激和炎症导致肝细胞损伤。

糖和代糖“坏”得不一样

值得注意的是,一些饮品中添加的看似无害、低卡的代糖(人工甜味剂),也会对肝脏健康造成负面影响。上述研究发现,人工甜味剂饮料摄入量每增加1份(250毫升)/天,分别与代谢相关脂肪性肝病风险增加15%、严重肝病风险增加14%以及慢性肝病死亡风险增加41%有关。

王倩怡介绍,代糖虽然几乎不提供热量,但会干扰肠道菌群,导致内毒素入血到达肝脏,引起炎症反应;还可能引起食欲调节紊乱,扰乱大脑对糖代谢的调控。此外,代糖也可能促进肝脏中脂肪的合成和储存,导致脂肪肝。“糖和代糖,只是‘坏’得不一样而已。”

如何降低饮用频率

王倩怡建议,可从以下几方面循序渐进地减少甜饮料摄入。

了解营养成分,减少冲动摄入。在购买甜饮料前,应养成阅读营养成

分表的习惯,及时发现“隐形糖”添加。想喝饮料时,不妨提醒自己,“饮品中的热量需要运动多久才能消耗掉?相比糖分带来的短暂愉悦,健康是否更加重要?”

降低饮用频率,寻求健康替代。如果做不到马上戒断,可以先降低饮用频率,比如从每天喝1瓶降到每3天喝1瓶,再到每周喝1瓶。实在想喝时,可加入适量白开水稀释甜度,让味蕾逐渐适应较低的甜度阈值。不喜欢喝白开水的人,可以在水中放两片柠檬、一点茶叶。保持足够的饮水可以有效减少想喝甜饮料的念头。

转移注意力,请亲友监督。在精神压力大或情绪不佳时,可通过运动、听音乐、与朋友谈心等方式疏解情绪,而不是靠“喝点甜的”改善心情。改变习惯的过程中,可以请身边的家人、朋友、同事进行监督提醒。

关注体检指标,早期发现肝损。重点关注以下体检指标,以便早期发现肝损伤的苗头,包括体重、腰围、臀围,以及肝功能、血常规、肾功能、血糖、血脂、尿酸等。此外,还可通过腹部超声识别脂肪肝,有条件的可进行肝脏弹性检测。如果确诊脂肪肝,又出现转氨酶升高、血小板下降、肝脏硬度升高等情况,应高度重视,就医寻求专业帮助。



近日,国家传染病医学中心(上海)主任张文宏教授“反对将AI系统引入医院日常诊疗流程”的观点,引发广泛讨论。当数据算法与生命关怀相遇,我们该如何用好这把双刃剑?

当前,医疗大模型正以前所未有的深度和广度应用至医疗服务的各个层面,主要集中于辅助诊断、患者服务、专科专病管理、医院管理、医学教育与科研等核心场景。可以说,AI已成为很

智慧医疗不是机器“当家”

石梦竹

多医生的“超级助手”——辅助查数据、看片子,甚至写病历等。但看病不是做题,一个看似雷同的病例背后,是千变万化的生命密码。那些来自日复一日临床实践的手感、直觉、经验,春风化雨般的问候、抚慰、关怀,都是AI难以复制和替代的宝贵财富。

推动AI在医疗领域健康发展,需要政策制定者、医疗机构、技术开发者和临床工作者共同努力。建议给AI划清工作范围,哪些交给技术做、哪些必须人来,尤其是诊断决策,必须设置人工复核这一关。同时,给医生做AI使用培训,使医务人员既能提升工作效率,又能保持批判性审视能力。还要完善规则与责任界定,在法律和伦理角度进一步厘清AI辅助下的医疗责任归属。

智慧医疗不是机器“当家”,而是人机协作。我们热情拥抱技术带来的便捷,也依旧保持对生命与专业的敬畏。无论技术多么强大,最后那句“我负责”,永远要由人来承担。

居民楼不能设“骨灰房”

本报记者 侯佳欣

1月7日,新修订的《殡葬管理条例》(下文简称《条例》)公布,自3月30日起施行。新规直击殡葬行业多年痛点,明令禁止将居民住宅专门用于安放骨灰,杜绝“骨灰房”扰民。

近年来,全国多地出现了个人购买商品用于专门放置骨灰盒的情况。医法汇创始人张勇在接受《健康时报》记者采访时表示,这一做法的背后,其实是殡葬行业收费乱象的投射。选择“骨灰房”的业主,大多面临墓地价格高、管理费用贵、租期短等现实问题,新条例不仅对于这一现象本身进行了明确约束,同时针对问题源头进行管理,遏制殡葬过高收费。

针对近年来兴起的海葬、树葬、草坪葬等生态安葬方式,新规也从法律层面予以肯定。《条例》明确,推行不占地或者少占地的安葬方式,倡导使用绿色环保安葬用品,减少墓地石化、硬化。实施生态安葬的,有条件的地方可给予适当补贴。张勇认为,这不仅有助于推动殡葬行业与时俱进,也为各类节地生态安葬模式提供了法律指引。



随着“三九天”的到来,北京户外冰场陆续开放。1月10日起,什刹海前海冰场正式开门迎客,首个周末便人气爆棚。今年的什刹海冰雪嘉年华以“飞马踏冰”为主题,现场处处洋溢着浓郁的节庆氛围。图为1月11日,市民在什刹海前海冰场享受冰雪乐趣。 本报记者 牛宏超摄

年底压力大,下巴易遭殃

本报记者 张爽

年底冲刺阶段,不少人在忙碌与压力中,突然发现自己耳朵前面开始疼痛,吃东西、打哈欠时颞下关节“咔哒”作响,甚至张嘴都困难。这可能是颞下颌关节紊乱病在作祟。

季节转换带来的寒冷刺激,叠加年底高强度的学业与工作压力,使得冬季颞下颌关节紊乱病的发病率上升。浙江省人民医院牙科副主任医师

刘淑艳表示,该病主要症状分两类:一是关节区疼痛、弹响,张口受限;二是周围肌肉的酸胀疼痛,如太阳穴附近的颞肌或脸颊的咬肌。部分患者还会伴随关节盘的可复或不可复性移位。该病属于自限性疾病,当压力源解除、身心得到放松后,不少人的症状可自行缓解。如果疼痛干扰到进食、睡眠或日常活动,应及时就诊。

本期导读



权威医生在身边

02版 老人也要吃点零食

04版 老人带娃心比身累

06版 上海首家银发商店走红

08版 选养老机构算好四笔账