



牛医生来了

## 导医台“牛医生来了”开通啦 各种小毛小病 我们帮你问

身体有点小毛小病，怎么办？去医院看病，人太多了；用百度，不能保证解决心里的困惑。现代快报《大健康》开通“牛医生来了”导医台，如果你有更多疑问，欢迎加入快报大健康粉丝QQ群或者快报大健康粉丝微信群，我们会帮你联系相关专家解答你的问题。由于版面有限，本期健康专版挑选了一些具有代表性的问题，并一一请专家进行解答，有相关需求的读者也可以选择对应的医生，去看他们的专家门诊，做进一步治疗。

现代快报/ZAKER南京记者 任红娟



**问：**我今年35岁，单位体检时发现有轻度脂肪肝，很担心。发现脂肪肝后，我要去医院做哪些检查？通过减肥，脂肪肝能不能消除？需要治疗吗？如果脂肪肝放任不管会不会发展成为肝癌？□

**解放军第八一医院全军肝病中心主任医师高蕾答：**如果只是轻度脂肪肝，说明肝脏脂肪变性不严重。体检时血糖、肝功能

也未见异常，可去医院补充检查丙肝病毒抗体等肝炎病毒学指标，排除丙型肝炎等的可能性；同时，可做肝脂肪扫描等影像学检查，明确肝脏脂肪沉积程度。如果平时喜好饮酒，必须戒酒；如果在服用损肝药物，应该停用；如果过胖，应控制体重。要“管住嘴、迈开腿”，均衡食谱，控制摄入总热量，饮食清淡、忌油腻，尤

其少吃高糖、高脂类食物，脂肪肝病变是可以逆转的。部分患者必要时可在医生指导下采用护肝药、降脂药等治疗。一般来说，肝细胞内轻度脂肪堆积、肝脏炎症相对较轻，短期内不会转变为肝硬化、肝癌。因此，患者不必过于紧张。但既然肝脏存在病变，就该加以重视，以免病变发展与加重。□ 专家门诊时间：周三全天

**问：**最近牙齿隐隐有些疼，到医院检查发现牙龈充血水肿，有慢性牙周炎，经过全口洁治后，牙齿还是隐隐有些疼，请问该怎么办？

**南京市口腔医院牙体牙髓病科主任杨卫东答：**慢性牙周炎是最常见的一类牙周炎，约占牙

周炎患者的95%，由长期存在的牙龈炎向深部牙周组织扩展而引起。慢性牙周炎的治疗先是要清除牙面上的菌斑和牙石，一般会通过洁治术（龈上牙石的清除）、龈下刮治术（龈下牙石的清除）来控制牙周感染。大多数慢性牙周炎患者在经过恰当的治

疗后，炎症消退、病情会得到控制，但是长期的疗效要靠良好的口腔保健来实现。每天早晚刷牙，另外正常刷牙也有不易清洁到的牙间隙位置，建议使用牙线来帮助清洁。定期做好口腔检查和洁治。□ 专家门诊时间：周一、二全天

**问：**最近和朋友一起出去玩，结果回来后眼睛一直特别痒，还经常流眼泪，眼睛的分泌物也很多，自己买了点眼药水点了一点效果也没有，反而眼睛越来越痒，请问医生该怎么办？

**南京市第二医院耳鼻喉科**

**副主任医师王玉红答：**这种情况，估计是过敏性结膜炎。一般接触过过敏原，就很容易引发过敏性疾病。常见的过敏原包括灰尘、花粉类、螨虫等。如果空气质量差，空气中悬浮的颗粒物也可成为过敏原，双眼长时间暴露在外，很容易引发过敏性结膜炎。值得注意的是，由于眼结膜与鼻腔、咽腔黏膜的组织类似，得了过敏性结膜炎的患者，也可能同时引发过敏性鼻炎、过敏性咽喉炎。

□ 专家门诊时间：周二、周四全天



快报大健康  
粉丝QQ群



快报大健康  
粉丝微信群

如果您有任何医疗方面的问题，欢迎扫一扫二维码关注“快报大健康”官方微信，在对话框直接回复“您的问题+联系方式”，我们会帮您联系相关专家，在“快报大健康”微信公众平台将您的问题匿名一一回复。

### 运动圈

## 朋友圈晒步数 动不动就暴走两万步 小心膝关节骨性关节炎

“朋友今天走了一万步，我只有两千，太丢脸了”“每周要沿着玄武湖走两万步”，朋友圈里“晒”运动、比排名已经成了不少“低头族”的新爱好。“跑步时间越长越好？”“暴走真的有益身心健康？”南京市中医院骨科主任中医师杭柏亚说，这些都是运动误区，会造成骨关节的损伤，救治不到位或者不改变运动习惯，时间长了还会造成慢性骨性关节炎，严重时甚至行走、站立都会有困难，需要手术。如何正确地运动，既不伤害骨关节，又能起到强身健体的作用？

现代快报/ZAKER南京记者 夏露



### 骨科医生最喜欢的运动

- 1 游泳：**游泳不会给骨关节带来太多的负荷，使心脑血管得到锻炼，通过在水中行走、承受水对胸部的压力、抗阻力呼吸等等，也可使全身得到充分锻炼。
- 2 慢走：**“饭后百步走”中的“走”指的不是快走，而是慢走。长时间的快走会对关节有一定的影响，而慢走可以起到帮助消化、活血舒筋的作用。

### 如何保护骨关节

- 1 跑步**因人而异，要选择适合自己的运动项目和锻炼方法，正常的老百姓不必像专业的运动员那样每天高强度锻炼。一个中年人每天走5000到6000步就可以了，不要过度锻炼，微信朋友圈里每天动辄几万步的快走并不适用于所有人。
- 2 对于喜欢长跑的人**，要循序渐进，不要一下子进行太高强度的运动，量要慢慢增加。
- 3 如果要选择特殊的锻炼方式**，最好到医院全面体检，另外要在专业的指导下进行，小心因为运动不当造成韧带拉伤、半月板损伤、网球手、腱鞘炎、膝关节骨性关节炎、膝关节软骨磨损等运动型劳损。
- 4 运动前做好准备**充分的热身运动，让韧带和肌腱充分拉伸，避免运动拉伤。活动完了之后，不要立刻停下来休息，要适当慢走，运动完不建议喝大量的碳酸饮料，否则会造成骨质疏松和心功能损害等问题。
- 5 多吃鱼虾、豆制品和牛奶等奶制品**，对于关节的保养有一定的益处，要增加日常光照。

### ● ● ● 出现骨损伤应该怎么办？

- 1** 如果运动中突然出现扭伤或者剧烈疼痛，先检视受伤的部位，看看有无快速的肿胀，肢体有无变形，如果没有，可能只是单纯的乳酸堆积过多造成的，只需要在家休息一段时间即可；如果有的话，可能是骨折，要就地取材，做好患处固定，然后立刻去医院检查。
- 2 受伤之后最好休息一段时间**，等完全恢复以后再开始锻炼。