



· 论 著 ·

民航飞行员脂肪肝的防治

彭新涛 段世英 (中国南方航空股份有限公司新疆分公司航卫中心 新疆乌鲁木齐 830016)

摘要:目的 分析民航飞行员脂肪肝的防治措施。方法 选取某医院2015年12月-2017年12月间收治50例飞行员脂肪肝患者进行实验研究,采用随机数字法将患者分为实验组和对照组,每组25例,对照组采用单纯卧床休息加药物治疗的方式进行防治,实验组在药物治疗的基础上,结合运动和均衡饮食进行防治。**结果** 对照组患者治愈后,一年中复发一次,血脂水平偏高,实验组患者治愈后,均参加飞行工作,随访一年期间血脂、肝功能和肝B超等常规检测均保持正常水平,飞行员飞行耐力良好且体重保持稳定,差异具有统计学意义(P<0.05)。**结论** 科学的治疗方法结合适当的体育锻炼、均衡的饮食结构可以有效的防治脂肪肝,值得推广和应用。

关键词: 脂肪肝 民航飞行员 防治**中图分类号:** R856 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009-5187(2018)13-068-01

脂肪肝是由各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变,临床表现轻者没有症状,重症则症状严重,脂肪肝已经被公认为隐性肝硬化的常见原因,一般而言,脂肪肝属于可逆性疾病的一种,及时的防治工作即可恢复正常,正常肝脏的脂肪含量为5%,而脂肪肝患者的肝脂肪含量高达40%-50%,及时的调整饮食结构,提倡高维生素、高蛋白质、低糖、低脂肪的饮食,多吃水果和富含膳食纤维的食物,按时吃早餐,睡前不加餐,都可以良好的保证饮食结构的健康和合格的身体的质量^[1]。飞行员因为行业的特殊性,对身体健康指标的要求很严格,其中肝功能、肝脏B超和血脂都是飞行人员年度体检的必查项目之一,现阶段,飞行人员的脂肪肝发病率逐年递增,体重增加,使部分飞行员体检不合格。飞行员身体健康才能保证工作质量,本文通过分析导致飞行人员脂肪肝的危险因素,提出针对性的防治措施,临床观察效果比较满意。现有如下报道:

1 资料和方法

1.1 一般资料

选取某医院2015年12月-2017年12月间收治50例飞行员脂肪肝患者进行实验研究。采用随机数字法将患者分为实验组和对照组,每组25例,两组患者均为男性飞行员,年龄30-40岁,平均年龄34.2岁,体重73-82kg,身高175-185cm,两组患者均符合脂肪肝诊断标准,其中,感觉体力不佳、容易疲劳甚至飞行耐受力较差的一共15例,肝区有隐痛情况,经休息明显缓解,一共15例。肝区不适明显,共20例。差异均无统计学意义(P>0.05)。

1.2 方法

表1: 两组患者常规检查比较

组别	耐受力	体重	血脂	肝功能	肝脏B超
实验组	合格/25人	合格/25人	合格/25人	合格/25人	合格/25人
对照组	偏弱/5人	偏高/5人	偏高/16人	不达标/4人	不达标/4人

3 讨论

很多原因影响肝细胞内脂肪堆积过多所引起的肝功能异常的疾病是形成脂肪肝的主要原因,在临床中,大部分患者患有的脂肪肝都作为一种独立性疾病出现,也有少部分患者的脂肪肝伴随其他疾病发生,在日常生活中,也会有多种原因导致肝功能代谢异常^[2]。每年的飞行员体检中,军事飞行员的脂肪肝检出率要比民航飞行员的检出率低很多,因为民航飞行员生活水平提升明显,并且饮食不规律,缺乏体育锻炼等,给肝功能的正常代谢造成了负面影响。经过相关文献表明,患者体重超重、高血脂、饮食偏油腻都是形成脂肪肝的危险因素^[3]。实验表明,实验组16例患者,均正常参加飞行工作,随访一年内,均没有症状复发,且体重稳定,飞行耐力良好。说明及时的对脂肪肝进行干预、治疗,可以有效的恢复肝功能,中医认为,过食油腻,不节烟酒,以致脂肪积蓄于肝,也就是说如果长期摄入高热量的食物,不及时消耗,身体会把热量以脂肪的形式储存在体内,继而身体体重严重超标,引发肥胖等一系列疾病^[4]。对照组25例飞行员患者中,体重均不达标,均出现超重现象,说明患者目前的膳食结构不科学,这也

在实验组患者中,在进行药物治疗的基础上,将运动治疗作为主要内容融合到治疗方案中,护理人员鼓励飞行员患者科学的进行打球、跑步等体育锻炼项目,并根据转氨酶的高低,血脂程度的强弱、高低,合理选择降脂、降酶药物进行治疗,同时,患者饮食应以低脂肪为主,多食用绿色蔬菜和水果,科学的进行体育锻炼,注意劳逸结合,在治疗的过程中根据医生的建议合理减少降脂、降酶类药物,经过为期2个月的治疗后,对身体各项指标进行检查。

对照组患者,接受常规的药物治疗和单纯卧床休息的办法进行防治。

1.3 判定标准

飞行员常规检测中血脂、肝功能、肝脏B超等是否达到标准,飞行耐力和体重是否达到相关要求。

1.4 统计学处理

计数的资料数据用(%)率表示,同时采用t检测,计量平均数资料用 $\bar{x} \pm s$ 表示,其次采用 χ^2 检验不良反应发生率,P<0.05。最后使用统计学SPSS21.0的软件进行统计和对比分析。

2 结果

2.1 两组患者恢复程度比较

实验组患者25例飞行员均全部正常工作,进行为期一年的随访中,均没有复发情况发生,常规检查血脂、肝功能、肝脏B超达标,对照组25例飞行员患者在为期一年的随访中,均有不同程度的复发,血脂偏高16人,体重、耐受力不达标5人,肝功能、肝脏B超不达标4人。差异具有统计学意义(P<0.05)。详见表1。

是患者患有脂肪肝的重要原因,所以,通过控制饮食结构中的碳水化合物摄入量和动物脂肪摄入量,可以控制患者的体重,也能在一定程度上达到了脂肪肝的预防,实验组患者均完成了日常的运动需求,体重和肝功能指标也恢复健康标准。在追踪随访中,飞行员从积极减肥、增加运用、限制饮酒和规律生活四个方面进行改善,脂肪肝复发率为零。

综上所述,科学的治疗方法结合适当的体育锻炼、均衡的饮食结构可以有效的防治脂肪肝,值得推广和应用。

参考文献

- [1] 刘红巾, 张素红. 空军战斗机飞行员脂肪肝患病率及危险因素研究[J]. 军医进修学院学报, 2010, 27(1):66-68.
- [2] 丁书荣, 叶忠明, 郭彦, 等. 飞行员脂肪肝53例相关因素分析[J]. 航空军医, 2011, 32(3):107-108.
- [3] 张海鹰, 汪东. 6500例舰艇、飞行干部及其他人员超声体检结果分析[J]. 海军医学杂志, 2009, 20(1):67.
- [4] 曹志英. 2001-2004年住我院飞行人员脂肪肝调查分析[J]. 实用医药杂志, 2006, 23(2):207-208.