



肝脏并非小时工,把肝脏的主要工作理解为解毒,是小看它了——

## 肝脏

# 并非只在子夜排毒

### ★核心提示

网上经常有人转“人体排毒时间表”之类的帖子,虽然版本略有出入,但中心意思差不多,每个器官都有特定的排毒时间,这个时间如果不睡觉不休息,就没法排毒了。

比如,肝脏,一个说法是晚上11时—凌晨1时0排毒,你得睡觉,不要熬夜,否则肝脏会很累。事实并非如此。

供应更丰富,卧床休息也能改善血供。专家说,对各种慢性肝病患者,医生都会叮嘱他们不要熬夜,多卧床休息。

从这个角度来讲,熬夜会给肝脏增加负担,好睡眠则是一剂护肝良药。

“肝脏承担着很多任务,除了解毒,它在代谢、消化、凝血、免疫调节等方面,都很重要。”专家认为,如果把肝脏的主要工作理解为解毒,真是小看它了。

“考虑到青少年的身体发展需要,热量控制无法过于严格,所以相比成人,青少年脂肪肝控制难度更大。”专家说。

脂肪肝,肝硬化,肝功能衰竭,肝脏就是这样一个一步步被摧毁的。有些患者可能带着脂肪肝活到老,但也有一些人可能需要肝移植。

有研究显示,大约三分之一的人会展展到肝硬化,40%的人不会进展。但问题是,哪些人不会进展,哪些人可以逆转,科学家还没有找到明确的判断方法。

## 肝脏并非小时工 有任务它就开工

肝脏是人体最大的腺体,所谓的“解毒”其实是一个生物转化的过程。专家说,各种有毒物质随血液进入肝脏之后,经过肝细胞的作用,让毒性降低,或者生成无毒的化合物,或者转化利于排泄的物质,排出体外。

这个过程,并不是关起门来工作,而是血液边流动边解毒,有毒物质不断被血液运送到肝脏,这是个不断循环的过程,所以不存在晚上11点到凌晨1点肝脏才工作的说法。

比如,拿喝酒这件事来说,酒精,90%

以上主要经过肝脏代谢,你什么时候喝酒,肝什么时候就会启动针对酒精的解毒程序,没喝酒,也就不存在解“酒毒”这回事儿了。

不过,解毒的效率,跟血液供应的情况有关系,相对来说,晚上肝脏的血液

## 食物也能摧毁肝脏 3亿人吃出肝病

肝脏那么重要,但越来越多的人正在失去自己的肝脏。

据介绍,中国城镇人口中,脂肪肝的患病率在20%左右,每5人中就有一人有脂肪肝;中年男性中,这个比例是25%,换算下来,脂肪肝患者可能已经达到3亿人。

一个10岁的小胖墩,脖子上已经出现一种叫“黑棘皮病”的褐斑,已经出现胰岛抵抗症状。

医生给他做了肝脏穿刺,发现已经出现炎症;5年之后,小胖墩长成了大胖墩,医生给他做了第二次肝穿,结果显示已经出现纤维化。

纤维化分为0—4期,0是正常,4是早期肝硬化,小胖墩的纤维化处在2期。

专家说,脂肪肝,吃药不是第一位,生活方式的干预才是第一位,通过饮食控制和运动,脂肪肝可以逆转成健康肝,但一旦发展到肝硬化,就无法再逆转了。

### 相关链接

## 你的腰围到警戒线了吗

脂肪肝的前兆是腹部肥胖,腰围增粗,所以在肝病门诊,除了问身高体重之外,医生还要给脂肪肝患者量腰围。

一直以来,亚洲人的腰围参考数据是这样的:男性腰围≥90厘米,女性腰围≥80厘米,就算是腹型肥胖。不过,研究发现中国人不经胖,腰围警戒线的数字,要更严格。

香港大学医学院内科学系教授袁

孟峰,对2493人做了调查,发现42%的人出现了非酒精性脂肪肝,所有研究对象中,腰围超过35英寸(89cm)的男性,以及腰围超过31英寸(79cm)的女性,85%被验出有轻度至严重的非酒精性脂肪肝。

数据还显示,男性与女性腰围若超过33英寸(83cm)和29英寸(74cm),出现非酒精性脂肪性肝炎的风险会高5倍。

研究结论是,腰围愈粗,出现非酒精性脂肪肝的风险愈高。通过这个研

究,专家也建议,应该把健康腰围标准的上限进行调整,原先男性36英寸(90cm),女性32英寸(80cm)的标准过于宽松,建议收紧至33英寸和29英寸。脂肪肝并不是胖子的专利,很多身材匀称的人,肝脏说不定也“油腻腻”的,建议健康人也要关注内脏脂肪,关注自己的腰围,及时发现健康警报的信号。

## 立秋后少吃西瓜

本报讯 记者朱亚平报道:“立秋之后少吃西瓜,小心生病。”立秋后,家住滨河东路的市民周女士警告爱吃西瓜的女儿果果。

果果很不解:“天气还是很热,为什么不能吃西瓜呢?”

市中医院治未病中心主任王先锋介绍,立秋后,早晚气温相对变低,气候逐渐转凉,人体消化功能下降,肠道抗病能力减弱,胃肠道对寒冷的刺激非常敏感,而西瓜等瓜果类多数属于寒性水果,加上一些人喜欢吃把瓜果冰镇后再吃,很容易伤脾胃,尤其是对于脾胃功能较弱、虚寒性体质的人来说,少吃或者不吃西瓜,否则,胃肠功能容易发生紊乱,出现腹痛、腹泻等消化道症状。

“对于脾胃功能较好、体质偏热的人

来说,立秋后还是可以继续享受西瓜的香甜美味,但也要注意量,不可以过度。”王先锋说。

立秋过后吃什么水果比较好呢?王先锋说,季节上的水果即时令水果是比较好的,不提倡吃反季节水果。

秋季雨水较少,空气干燥,不少适应能力差的人容易出现口鼻干燥、皮肤干裂、目赤牙痛等,中医称之为秋燥。这个季节一些时令水果如梨、橘子、葡萄、苹果、柿子、甘蔗、石榴等都有抵御过盛肺气侵袭的功效。不过,王先锋提醒,如何吃时令水果也并不是千篇一律的,仍要遵循体质适宜和数量合适的原则。

## 暑期远离电视电脑综合征

本报讯 记者王莉报道:暑假生活已过去大半,很多家长开始抱怨:暑假除了例行看书写作业之外,看电视玩电脑几乎成了孩子的消遣,很担忧。专家表示:暑期看电视玩电脑可以适当放松心情,但是,也要谨防孩子患上假期电视、电脑综合征。

温泉花社区卫生服务中心全科医生苏艳红表示:暑期过分依赖电子产品,容易让孩子患上“电视电脑综合征”。“电视电脑综合征”往往会损伤眼睛、骨骼、肠胃的健康,同时还会影响孩子的注意力,降低表达能力和反应能力。

“孩子往往缺乏自制力,预防电视电脑综合征

最好的医生就是家长,家长要正确地引导孩子科学地看电视。”苏艳红说,每天看电视的时间控制在1到2个小时;人与电视的距离要在3米左右,电视机的高度应与人的视线保持平行;每隔半个小时,应该让孩子休息一会儿,做做眼睛保健操,到户外活动活动;同时,要保持端正的姿势,不要东倒西歪;进餐时不要看电视。

对使用电脑的孩子来说,保护眼睛是十分重要的。父母在教孩子电脑的时候,特别要注意孩子们的视力,用电脑时,应每隔10分钟,让他们休息一下,望望窗外,每天至少要做两次眼保健操,并多吃一些有益视力的食物,如鱼、蛋、绿色蔬菜等。此外,还要以丰富多彩的假期生活帮助孩子过一个有意义的暑假。



咸宁爱尔眼科医院协办 0715-8687222

# 优化门诊医疗服务 改善患者就医感受

香城都市报记者 夏咸芳 通讯员 汪姣慧

医院门诊服务直接关乎医院形象。门诊各个环节流畅就能缩短患者的就医时间,优质的服务能让患者得到及时、正确、满意的治疗。为此,市中心医院同咸宁医院院长杜光多次深入门诊部巡查、调研,并现场办公,要求立足“树名院,建名科”,优化服务流程,改变服务理念,提升服务能力与服务水平,满足人民群众就诊需求,真正实现“以患者为中心,追求完美的患者就医体验”。

按照这一要求,医院门诊部遵循“一切以病人为中心”的宗旨,结合实际,出台了《门诊部办公室护理质量评分细则》,针对个人及各科室设立月考勤制度,对医护人员劳动纪律、着装仪表、服务言行、服务态度、医患沟通等十二个方面制定了一系列改进服务的措施:制定了门诊导诊、科室分诊和门诊医师出诊管理规定;实行门诊导诊人员和科室分诊人员提前20分钟上班,各科医生按打卡上班制度;规定工作时间医护人员不吃东西、不脱岗、不串岗、不闲聊、不玩电脑手机等……

近日,记者来到该院门诊部,亲自体验优化后的门诊医疗服务。

### 门诊导医让就医无忧

“大爷,您好,请问您哪里不舒服?”“您好,内分泌科在二楼,从门诊大厅上二楼左转即到……”在医院门诊大厅,有这样一群人,她们不是医生,却时时担任医生的角色;她们不是管理者,却了解医院的各种情况;她们不是护士,在患者心中却犹如白衣天使。她们有一个共同的名字——导诊员。

医院门诊部副主任张亚丽告诉记者,患者到医院就诊,对医院的布局不熟悉,盲目寻找科室,还有的患者不知道看病挂哪个科。为此,医院急患者所急,想患者所想,在门诊部增派导医及增设分诊服务台,并在每周一周二门诊患者最多的时候,增加行政职能部门副主任以下职工轮流在门诊担当导诊志愿者,为患者进行导诊。除正常的导诊工作外,导诊人员还需经常巡视大厅,指导做好疏导工作,维持门诊正常秩序。

导诊员小张至今还记得,一次,一位从崇阳来的老大爷,想找医生查血糖指数,由于不知道专家所在的位置,几番找下来,都未找到,眼见就要到上午下班时间,老人找到了导

医台。小张得知后,立即将老人带到内分泌科进行诊治。事后,老人特意找到小张感激地连声致谢。

门诊部还明确了分诊护士职责,要求护士主动接诊患者,落实《首问负责制》,与患者交流时必须使用普通话及文明用语等。当患者步入门诊大厅或科室分诊处时,导诊及分诊人员需主动热情地上前搀扶引导,对行动不便的患者详细询问病情,准确分诊,协助挂号。对难以处理的情况及时报告门诊办公室或值班领导以便及时解决,同时尽量给予患者必要的帮助。

现在门诊部人人都是导医,就连医生,也改变了以往只为患者看病,其他一概不管的工作作风,只要患者询问,都会热情地为患者指明就医方向,受到患者好评。

### 提前到岗缩短就医时间

采访中,记者发现不仅仅是导诊员提前到岗,门诊部各科医生们也按时到岗了。张亚丽告诉记者:“以前门诊医生到岗时,患者已经排长队在门口等候。现在开展履职尽责工作后,医生们基本提前到岗,做好

各项准备工作,及时开诊,满足患者的需要。”

张亚丽说,按时开诊不仅是提前看病那么简单。“化验、超声等科室都要联动,工作时间都要提前。”按时开诊后,平均每位医生可以多看3到5名患者,有的患者检查项目不多,9点前就能看完病。“最主要的是满足了一些平时工作较忙患者的需求,他们可以更方便地安排自己的就诊时间。”

记者看到,按时开诊,最为受益的要数产科门诊的孕妇们。以往孕产妇到医院检查时,一些需要空腹或者憋尿的化验、B超等项目,最快也要8点半后才能做。就诊时间提前,行动不便的准妈妈可以更快地进入检查程序,出结果的时间也能提前,大大缩短了候诊时间。

### 便民服务方便群众就医

为方便群众就医,体现公立医院的公益性,门诊部通过门诊大厅宣传栏、预约挂号电话等加大对专家的宣传,公示其相关信息,方便患者择医;医院还积极做好实名挂号、分科挂号的前期准备工作,减少患者等候时间,提高医生为病人诊治的效率,同时为患

者建立电子健康档案等。

门诊部每月对门诊医疗、护理等方面进行检查并深入调研。针对门诊存在的问题,门诊部多次与科主任及出诊医生反复沟通,及时拿出了切实可行的解决方案,并狠抓医德医风,对出诊医务人员不断进行教育培训,严禁医生开大处方、开人情方,对不合格处方进行处罚,对医托进行严厉打击,为患者挽回了损失,营造了温馨、和谐的就医环境。

为了让患者不出家门就能享受到省级专家资源,医院多次从武汉同济请来专家,组织门诊义诊活动,截至目前,共开展门诊义诊8次,涉及30个科室,免费服务患者4518人次,共发放各类宣传材料2万余份,实现了患者到医院就诊零障碍服务。

通过强化管理落实举措,医院门诊部的服务工作有了明显改观,门诊部分诊、挂号正确率也大大提高,就医流程合理调配,各环节畅通,节省了患者就医时间。近几个月来,门诊部实现了患者零投诉,门诊就诊率也随之提高。



市中心医院同咸宁医院

## 开展新职工岗前培训

本报讯 通讯员汪姣慧报道:近日,市中心医院同咸宁医院人力资源部制定了详尽的新职工岗前培训计划,并进行了为期五天的岗前培训。

培训旨在让新职工进一步了解医院文化发展建设及各项规章制度,增强新职工的责任感、使命感,更好地履行各自的岗位职责,尽快适应医院的工作环境。岗前培训新增了新职工与院领导见面会环节。院长杜光亲自为新职工授课,讲解了麻醉药品和精神药品的使用知识。

为期五天的培训中,医院人力资源部组织医务部、科教部、社会医疗发展部、保安部、院感办、医德医风办等多个职能部门为新职工讲授医疗机构从业人员行为规范、医院各项规章制度和消防安全知识、院内感染知识、如何防范医疗差错事故及医疗安全、医德医风建设等内容。

崇阳乡镇卫生院

## 履职尽责惠群众

本报讯 通讯员宋璐报道:近日,崇阳县天城镇卫生院按照县卫计委开展履职尽责“千名医生大义诊活动”的统一部署,组织服务团队,集中利用两个月的时间,深入村组对辖区内居民开展义诊活动。

首批组织了12名公共卫生科、妇科、内科的医务人员,入户为老百姓免费体检、免费送药、提供健康咨询指导,为老百姓耐心讲解疾病的相关知识。

自活动开展以来,天城镇卫生院共为12个村、社区的2000余名居民进行了免费健康体检,发放健康宣传资料2万余份,免费发放2万余元常用药品,为6万余村民建立健康档案。

目前,崇阳各乡镇卫生院陆续组织医务人员进村入户开展义诊,充分发挥基层医疗卫生人员贴近基层、贴近群众、服务百姓的优势,将基本医疗和公共卫生服务实现全覆盖。

官桥镇卫生院

## 强化措施转作风

本报讯 通讯员吕新林、张弛报道:“夜晚急诊护士服务态度差,不耐心……”日前,嘉鱼县官桥镇官桥村村民任满香面对官桥卫生院下乡走访的中层干部,提出上述意见。这是该院镇卫生院履职尽责下乡走访民意,积极整改提高的一个场景。

官桥卫生院近期提出了以“三严三实”为导向,强化“三大”转变作风举措,一是要求医务人员树立一线履职意识,强化摸实情,重实干,求实效,让医务人员倾听在一线,服务在一线,解决在一线;二是树立形象意识,开展内强素质、外树形象活动,营造医务人员用心谋事、专心干事、团结协作精神;三是树立品牌意识,提升该院医生克难攻坚、应急处置、综合协调能力。

7月24日,该院组织7名中层干部开展下乡走访活动,面对面“解民情,听民声,排民忧”,对110户群众提出的意见和建议梳理归纳,限期整改。

慈口乡计生协

## 帮扶计生户养殖致富

本报讯 通讯员张远杰报道:近年来,为鼓励计生户利用山水资源发展养殖业,通山县慈口乡计生协将帮扶计生户发展家畜养殖业作为少生快富“三结合”工程来抓。

该乡积极做好养殖政策宣传;为计生户优生解决建圈土地面积和无偿提供水面养殖面积;并从县畜牧局请来技术人员,培训计生户三期600余人次;协助计生养殖户找农商行贷款并争取扶贫贴息借款80余万元。

在乡计生协会的帮助下,现在全乡养鱼、养鸡、养羊、养猪户达340多户。

