

如何呵护你的小心“肝”?

咸宁日报全媒体记者 刘念

3月18日第22个“全国爱肝日”，今年的主题是“爱肝护肝、防治结合、遏制肝炎”。肝是人体最大的实质性器官，如何爱肝护肝？记者采访了市中心医院感染性疾病科副主任潘登。

1 脂肪肝找上青少年

今年60岁的徐先生很爱喝酒，无论是在外面赴宴，还是在家里吃饭，每天中午和晚上都要小酌几杯，最少要喝2两，感觉喝酒更下饭，这个习惯坚持了三十多年。

前些日子，徐先生因经常腹胀、皮肤变黄，到医院就诊，检查发现肝衰竭。“以后再也不敢喝酒了。”徐先生后悔道。

“过度饮酒，酒精进入人体之后需要经过肝脏的代谢，这个过程本来就会伤肝。除此以外，酒精的代谢物质也会伤肝，严重时还会导致肝中毒，引发肝炎。”潘登介绍，肝炎是肝脏的炎症，除常见的病毒性肝炎如甲乙丙丁戊肝外，还有药物性、脂肪性等肝炎。发生肝炎后，肝脏的功能受到损害，引起身体一系列不适症状以及肝功能指标异常。若是不积极治疗，则会有肝衰竭可能，或者转变为肝硬化和肝癌的危险。

随着现代人饮食结构不合理和饮酒增多、运动缺乏、长期熬夜等不良生活习惯的滋生，脂肪肝发病率持续上升，且呈年轻化趋势。

17岁高中生小雅饮食没有节制，喜欢吃甜食、油炸食物，每天都吃上很多，一日三餐不规律，晚上还要吃夜宵。个子不算高，但体重达到180斤，在近期一次体检发现，患有中度脂肪肝。

潘登说，青少年中有不少是脂肪肝，多是不良饮食习惯引起的，例如现在孩子喜欢吃油炸食物、喝碳酸饮料等，小胖墩越来越多，容易发展成脂肪肝，甚至出现肝功能异常。“肥胖会导致脂肪在体内堆积，当达到一定的范围之后还会导致脂肪在肝脏堆积，容易导致脂肪肝，如果病情得不到控制会越来越严重。”

“脂肪性肝炎刺激肝脏内纤维组织不断增生，可出现脂肪性肝硬化。如果患者还伴有糖尿病、肥胖、高血脂，内分泌紊乱，人体的内环境和免疫系统的功能异常，导致免疫系统监督肿瘤发生的功能下降，不能清除异常的变异细胞，进而癌变，产生脂肪肝相关性肝癌。”潘登表示。

2 合理用药善待肝

近几年，李女士发现头上白发渐渐多起来，不想让自己看起来太显老，购买了染发剂，每隔几个月染一次头发，甚至吃一些“能让白发变黑”的偏方。

前段时间，她被一朋友提醒眼睛发黄，后前往医院就诊，检查发现患有药物性肝炎。原来，李女士常年染发加乱吃药，肝脏早已不堪重负。

潘登介绍，长期以来，中草药“纯天然、无毒副作用”的观念深入人心。但国内外多项研究表明，中药所致药物性肝损害占药物性肝损害的比例在20%~30%。“因此，在没有适应症的情况下，应避免以“调理身体、美容、乌发”等保健目的擅自服用中药类制品。确有疾病需要中药治疗的情况下，应在正规医院有资质的中医师指导下应用。同时在用药期间注意监测肝功能，以便及时发现药物性肝损害，及时停药和治疗。”

“药物性肝炎的发病与盲目服药有关。”潘登说，药物进入人体之后需要经过肝脏的代谢，胡乱吃药本身就会加重肝脏的工作负担，有些药物的分解本身也会伤肝，因此吃药一定要谨遵医嘱。



3 春季养肝正当时

当出现食欲不振、恶心和呕吐、腹泻、深色尿液和白陶土色大便、右上腹疼痛、黄疸(皮肤或巩膜变黄)等症状，警惕肝炎。“在临床上，经常见到很多因没有及时发现肝炎，或感染了肝炎却没有规范治疗，而导致肝衰竭甚至肝癌的患者。”潘登说，因此，早诊断、早治疗是关键。

一般治疗。有明显症状时以及有黄疸者，应卧床休息，恢复期可适当活动。随访肝功能和肝脏影像学检查，必要时随访肿瘤标志物如甲胎蛋白。饮食尽量清淡，不可油腻。建议进食高蛋白、低脂肪、高维生素食物。

此外，还有病因治疗、药物治疗以及手术治疗。日常生活中，如何保护肝呢？

保持健康的生活方式：戒烟戒酒。避免摄入过多的反式脂肪酸，其存在于许多加工食品中，包括薯片、苏打、油炸食品等。定期锻炼不仅有助于保持健康的体重，还能降低罹患脂肪肝的几率。

防范肝炎病毒感染：注射甲肝和乙肝疫苗。由于肝炎可以通过血液和体液传播，所以在日常生活中，注意个人卫生和饮食卫生是保护肝脏不被感染及破坏的首要方法。

小心用药：大多数药物进入人体后都要在肝脏中进行代谢，这不仅加重了肝脏的负担，有的还会直接损伤肝脏。无论是中药还是西药，用药时一定要谨遵医嘱。

四季应五脏，其中春养肝。春季养肝正当时，作息规律，不熬夜，多做户外运动，保持情绪平和即为养肝之道。

生活顾问

春季助长贴怎么贴?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的李女士咨询,春季助长贴,孩子怎么贴?

湖科附二医院有关医务人员介绍,孩子长不高,在春天运用特制的中药助长膏贴敷于相应的穴位,调整孩子的脾胃功能,增加营养吸收能力,改善睡眠,从而促进生长激素的分泌,激发生长能力,尤其是对一些生长发育前期的孩子,能助力孩子长高。

春季助长贴适合3-12岁,以下情况可以进行贴敷:身高增长缓慢或身高偏矮,低于同龄平均身高以下;体重低于平均体重标准,脾胃虚弱,消化不良或经常挑食、偏食等影响生长发育者;患有遗传性尿系统或泌尿系统疾病造成生长发育落后者;早产儿或低出生体重儿。

需要提醒的是,发热、急性疾病、慢性急性发作、局部皮肤破溃者暂缓贴敷。贴敷后如有皮肤瘙痒、灼热等情况,可提前将膏药取下,不可抓挠。贴敷期间注意孩子均衡饮食,少吃零食及油炸食品,避免虫草、人参等补品摄入引起孩子性早熟,贴敷当天忌食辛辣、生冷、海鲜及油腻食物。配合睡眠,每晚在9点前睡觉,深度睡眠可保证生长激素分泌。多做纵向运动,配合每天跳绳,多晒太阳。

经常塞牙怎么办?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的张女士咨询,经常塞牙怎么办?

湖北科技学院口腔医院有关医务人员介绍,如果经常塞牙,很可能是被5种牙病盯上了。

牙龈萎缩。随着年龄增长或患有牙周炎等,牙龈会逐渐萎缩,导致牙缝变大,食物容易嵌进去。要想吃饭不塞牙,首先得防牙周病。每天早晚认真刷牙,每次刷牙3分钟,重点刷牙龈边缘和牙缝;每半年洗一次牙。

牙齿磨损。牙齿磨损较重,沟壑变浅,食物溢出时容易进入牙缝。因此要少吃坚硬难以咀嚼的东西,不要用牙起瓶盖,减少牙齿的磨损。

龋齿。相邻的两颗大牙邻面有龋洞,食物容易嵌进去。此时要注意及时补牙,不要疏忽大意任其发展。

智齿。智齿萌生时,由于空间不足,往往侵占邻近牙齿的空间,或者歪斜生长,容易卡住食物。如果发现智齿长歪或是反复发炎,就要及时去看牙医,控制炎症后将其拔除。

牙齿不齐。牙齿出现错位、参差不齐等现象,可能导致吃饭塞牙。这种情况找牙医解决为好。

患有糖尿病怎么办?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的周女士咨询,孩子患有糖尿病怎么办?

市妇幼保健院有关医务人员介绍,根据国际疾病分类,5岁及以上儿童平均每月至少发生2次夜间睡眠中不自主漏尿,并持续3个月以上,没有明显精神和神经异常,就叫糖尿病。患儿若尽早就医,在专业医生的指导下,得到正确的诊疗,尿床症状可以得到改善。

目前胰岛素和药物治疗是常见的治疗方法,但无论采取何种治疗方式,建立科学、合理的生活习惯,包括饮食、饮水、睡眠、排便习惯,是最基础的治疗,始终贯穿于治疗的全过程。

记录排尿日记,和孩子一起制定规律的作息时间表;将饮水时间集中在白天;睡前不剧烈活动,不兴奋,不大量饮水,养成日间规律排尿,睡前排尿的习惯;由于便秘和尿床也有联系,建议多食粗粮、豆类、谷物、新鲜水果和蔬菜等富含纤维素的食物。

孩子如何健康饮食?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的张女士咨询,孩子如何健康饮食?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,少吃油炸食品,限制食糖的摄入。少喝或不喝含糖饮料,要注意足量饮水。

三餐要有规律,定时定量,尽量在家或学校就餐,少在外就餐。

进食量要控制,不饥一顿饱一顿,不暴饮暴食。合理食用零食,最好不要超过全天总能量的10%,最好在两餐之间吃,而不是接近正餐时吃,可选择奶制品、水果、坚果等作为零食。

保证吃好早餐,确保食品品种丰富,既要有谷薯类,也要有鱼禽肉蛋奶、新鲜水果和豆类,晚餐不吃太饱。

六种习惯成为癌症温床

咸宁日报全媒体记者 刘念

不幸得了癌症,很多人第一反应是,“为什么是我?”“癌症为什么偏偏找上我?”癌症到底是怎么来的?怎么就找上门了?市疾控中心有关专家对此进行了介绍。

“吸”出来的癌症

吸——烟、二手烟。随着吸烟者的吸烟量越大,吸烟年限越长,开始吸烟年龄越小,肺癌的发病风险和概率也就越高。

吸——厨房油烟。对人的影响,从小了说对鼻、眼、咽喉黏膜有较强烈的刺激,可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病,长期油烟的吸入还可以导致肺癌。

吸——装修污染。在室内空气中,大约存在500多种挥发性有机物,其中致癌物质就有20多种,危害较大的主要有甲醛、苯、氡以及酯等。特别是甲醛,被称为室内环境污染“第一杀手”,儿童作为敏感人群,轻则会出现轻微气喘,重则导致恶心、呕吐、水肿等病症。

吸——环境污染。环境污染问题现在越来越受到重视。空气中的细颗粒物,工业废气和汽车尾气及其衍生的化合物导致雾霾天气。有研究指出,雾霾会造成PM2.5沉积于肺部引发炎症,进而导致恶性疾病。

“吃”出来的癌症

吃得过咸。高盐饮食与胃癌的发生有着密切关系。

吃肉太多。吃肉太多,是肠癌的高危因素。过多的营养物质摄入,特别是富含丝氨酸和蛋氨酸的食物将更有可能诱发癌症。尤其如今人们的饮食结构愈发高脂肪高蛋

白化,更易诱发癌变。

吃得过烫。像火锅这类食物温度比较高,比较烫口,长期保持这样的饮食习惯,容易损伤食管黏膜,反复修复,长期循环很容易导致癌症。

爱吃槟榔。槟榔里的化学物质经咀嚼后,形成的亚硝基,是明确致癌的化合物。其次槟榔较硬,咀嚼时易对口腔黏膜造成机械创伤。

饮酒。酒精是全球癌症的主要原因。

“省”出来的癌症

发霉食物舍不得扔。黄曲霉素,是一种毒性极强的剧毒物质,经常摄入可能增加患肝癌风险。防范黄曲霉素,避免吃发霉的食物。一旦吃到苦味或哈喇味的坚果,一定要马上吐掉并漱口。特别是花生、红薯、甘蔗等,花生油同样不宜长时间存放,一旦发霉应立即丢弃。

隔夜饭菜舍不得扔。老一辈很多非常节约粮食,吃不了的饭菜,经常就是放在冰箱里面,第二天、第三天还在继续吃。蔬菜里面通常含有硝酸盐,在细菌的作用下,硝酸盐就会转变为对人体有害的亚硝酸盐,存放时间越长,亚硝酸盐含量越多。偶尔吃一顿没有关系,但如果我们长期吃这样的剩菜,摄入的亚硝酸盐很多,从而对人体造成一些影响,最主要的危害,就是可能致癌。

“懒”出来的癌症

懒得运动。有些人好像每天除了工作久坐,就是睡觉了;能坐车绝不走着,能坐电

梯绝不爬楼梯……一点儿也不舍得花点力气锻炼,长期这样缺乏锻炼,会导致体内免疫细胞减少,大大增加患癌的概率。进行有规律的、持续的身体活动,能预防某些部位的癌症。

懒得上厕所。忙着工作,忙着打牌,在外找不到卫生间……懒得上厕所,身体就会受影响。有研究显示,有憋尿习惯的人,患膀胱癌的可能性要更高。

懒得体检。很多癌症患者拖到晚期症状出现才去医院,这时查出癌症往往为时已晚,错过了最佳治疗期。

“作”出来的癌症

长期熬夜。对于很多年轻人来说,熬夜打游戏、追剧、刷小视频……根本停不下来,但长期熬夜是肿瘤高发的一个诱因。

长期过劳。如今社会生活节奏快,加班

熬夜、奔波打拼的人越来越多,有的人工作起来几天都不休息。但是,人体就像一个弹簧,过度劳累直接导致人体抗病免疫力快速下降。预防肺癌,不要过度劳累。

不规律饮食。一些不良饮食习惯大大增加患胃癌的风险。如为了赶时间,吃饭狼吞虎咽;生活无规律,吃饭经常是“饥一顿、饱一顿”,甚至经常连早餐都不吃,有时还暴饮暴食。

“染”出来的癌症

“染”指的是细菌病毒感染。有研究发现,某些病毒和细菌可能与某些癌症的发生密切相关。

如乙型肝炎病毒(HBV)和丙型肝炎病毒(HCV)感染会增加肝癌的发生概率。

此外,其他影响癌症发病的相关因素还有遗传、情绪、年龄、职业等。



五果的中医属性和药用价值

中医经典著作《黄帝内经·素问》记载:“五果为助。”这里的五果指枣、李、杏、栗、桃,有助于养身和健身的功效。

1. 枣

大枣为鼠李科落叶乔木植物枣的成熟果实,秋季果实成熟时采收晒干。红枣作为滋补佳品,素有“日食三枣,长生不老”之说。中医称之为大枣、红枣,大枣的药用价值在《神农本草经》、《本草纲目》、《证类本草》中均有记载,其味甘性温,归脾、胃经。有补中益气,养血安神,缓和药性的功效,主要应用于脾虚食少便溏,倦怠乏力;用于血虚萎黄及妇女脏躁,神志不安证等;用于药性峻烈的方剂中,可以减少剧烈药物的副作用,并保护正气,此外常配伍生姜,入解表剂以调和营卫,入补益剂以调补脾胃,均可以增强疗效。现代多项临床医学研究均证实,大枣具有抗衰老、抗炎、中枢神经抑制作用、保肝、改善肌力、降血脂、调节血糖、延缓疲

劳及抑制癌细胞的增殖等作用,对治疗肝炎、降血压、补血、健脑、抗肿瘤和增强免疫力具有特殊的效果。

2. 桃

蔷薇科植物桃树全国普遍栽培,中国已历尽数千年。人们从种桃、观桃、品桃,到画桃、咏桃乃至崇拜桃,桃的风姿已深植于中华文化之中,成为它不可或缺的一部分。我国古典名著《西游记》里就有关于食用蟠桃能够长寿的精彩描写。人们认为桃子是仙家的果实,吃了可以长寿,故桃又有仙桃、寿果的美称。桃子不仅是味美的鲜果,还具有一定的药用价值。中医认为,桃子味甘酸性温,入肝、大肠经,有补气润肺、养阴生津、润肠通便、活血消积的功效,主治气血两亏、面黄肌瘦、心悸气短、津伤肠燥便秘、妇女淤血痛经、闭经、便秘、体内淤血肿块、脾脏肿大

等病症。桃花的花及桃仁亦供药用。桃花具有利水、活血、通便的功效,可以治疗水肿、脚气、痰饮、积滞、二便不利、妇女经闭等症。桃核仁的仁称为桃仁,具有破血瘀、润燥滑肠的功效,用于治疗经闭、血瘀、热病蓄血、风痹、疔疾、跌打损伤、瘀血肿痛、血燥便秘等症。

3. 杏

杏为蔷薇科植物杏或山杏的果实。营养及药用价值极高。中医认为杏仁性甘温味酸,归肺、心经,有润肺定喘,生津止渴功效。患有咳嗽、哮喘、浮肿等病症者,经常食用杏大有裨益。杏仁果肉柔软多汁,酸甜可口,但鲜果极易腐烂,不能久放。所以古人常将其晒干后制成杏脯。这样便于保存和食用。与果肉相比,杏仁则含有丰富的脂肪和蛋白质,杏仁可以润肠通便,常吃有美容护肤的作用。杏

仁,有甜、苦之分,其中苦杏仁有毒,成人吃40-60粒,小孩吃10-20粒,就有中毒的危险。苦杏仁中含有苦杏仁苷,是止咳平喘的主要活性成分,还具有抗肿瘤、抗脑缺血、抗心肌缺血、抗炎镇痛的作用。

4. 栗

板栗也称栗子,在中国已经有3000余年的栽培历史,我国是世界上最大的板栗生产国。板栗具有“干果之王”的美称,中医认为板栗味甘,性温,入脾、胃、肾经,具有养胃健脾、补肾强筋、活血止血之功效,对肾虚引起的腰腿酸软无力、小便频数、久婚不育等疾病有较好的食疗作用,并有益于高血压、冠心病的防治。板栗捣烂外敷可以治疗外伤、肌肉瘀血、肿痛。板栗中的蛋白质,对人体有特殊的保护作用,有助于保持人体心血管壁的弹性,减轻动脉粥样硬化,减少皮下脂肪,提

高免疫力。

5. 李子

李子是蔷薇科李属植物,中国李的品种很多,按果形、果皮和果肉色泽可分为黄、绿、紫、红四大类。按果实食用期的软硬可分为水蜜类和脆李两大类。李子具有药用价值,李子具有补中益气、养阴生津、润肠通便的功效,尤其适用于气血两亏、面黄肌瘦、心悸气短、便秘、闭经、淤血肿痛等症。现代医学研究发现李子具有缓泻作用,可适用于便秘,能促进胃酸和消化酶的分泌,有增加肠蠕动作用,同时还多有益止咳化痰的作用。多食易生痰湿、伤脾胃,又损齿。故脾虚痰湿及小儿不宜多吃。



张仕伍
副主任医师,硕士
咸宁麻塘中医医院病区主任