

早防早筛,远离肝硬化

本报记者 李嘉

2024年3月18日是第24个“全国爱肝日”,今年的宣传主题是“早防早筛,远离肝硬化”。据相关统计,我国慢性肝病患者人数已经超过4.47亿,其中包含了慢性肝炎、脂肪肝和肝硬化患者。

那么,什么是肝硬化?肝硬化常见原因及症状是什么?在日常生活中该如何保护肝脏健康呢?3月18日,记者邀请到市中心医院主治医师、感染科副主任潘登,为您解答肝硬化相关的问题。

记者:什么是肝硬化?

潘登:肝硬化是一种常见的慢性肝病,可由多种原因引起。肝细胞弥漫性变性坏死,继而出现纤维组织增生和肝细胞结节状再生,这三种改变反复交错进行,结果肝小叶结构和血液循环途径逐渐被改建,使肝变形、变硬而形成肝硬化。

记者:肝硬化常见原因有哪些?

潘登:在临床上,导致肝硬化的原因有很多,其中肝炎病毒是引起肝硬化最常见的原因,比如乙型肝炎、丙型肝炎,酒精引起的酒精性肝硬化也比较常见。

还有药物引起的肝硬化,在临床上常见的药物有抗结核药物、化疗药物以及某些中药,比如土三七、何首乌等。

某些寄生虫也会引起肝硬化,常见的有血吸虫病和肝吸虫病。

遗传代谢也可以引起肝硬化。在临床上常见的有肝豆状核变性以及血色病。自身免疫性肝病也会导致肝硬化,比如临床上常见的原发性胆汁性肝硬化、原发性硬化性胆管炎、自身免疫性肝炎。

此外,脂肪肝导致的肝硬化,近几年也在逐渐增加。

尤其需要注意的是隐匿性肝硬化,即通过常规的手段我们没有找出引起肝硬化的原因,除了做肝穿以外,还要结合临床数据的分析,才能确定肝硬化的来源。

记者:肝脏异常的常见信号有哪些?

潘登:肝脏在人体内需要承担多种重要任务,具有分泌、解毒、代谢、合成以及免疫防御等多种作用。如果肝脏出现病变会严重影响人体健康,其实当肝脏出现病变的时候,身体也会发出警报。

食欲下降伴有恶心。肝脏能够分泌胆汁来参与消化和吸收,但如果肝脏受损了,有些肝细胞就会失去活性,进而影响胆汁的正常分泌,导致消化和吸收功能下降,这时候就会出现食欲下降并伴有恶心、想吐的症状。

不明原因出血。如果总是出现莫名的鼻腔或口腔出血的时候,需要警惕可能是肝脏出了问题。因为人体中大部分的凝血因子合成场所就是在肝脏内,一旦肝脏受损就会减少凝血因子合成的数量,而鼻腔和口腔等部位有丰富的毛细血管,同时皮肤又比较薄弱,所以很容易就不小心破坏了毛细血管而导致出血。

频繁腹泻、腹胀。如果频繁出现腹胀、腹泻等状况时,除了消化系统可能出了问题外,还有可能是肝病导致的。而且大便的颜色也会发生变化,比如会出现黑便或灰白色的大便,这时候就要警惕可能是肝脏疾病导致的。

记者:日常生活中关于肝脏健康的注意事项有哪些?

潘登:首先,我们要改变不良伤肝习惯。比较常见的伤肝行为主要有酗酒、长期熬夜、滥用药物等。

长期喝酒会使肝脏的负担不断加重,因为酒精的代谢需要依靠肝脏。

熬夜对肝脏的损害也是很严重的,长期熬夜会对免疫系统造成损伤,更容易导致肝功能异常。

滥用药物也会大大增加肝脏的负担,尤其是有些药物具有肝毒性,如果滥用会严重

损害肝脏健康。

因此,想要肝脏健康,就要改变这些不良习惯,最好不要喝酒,休息时间要有规律,尽量做到早睡早起,药物不能滥用,如有需要可以在医生指导下进行服用。

其次,调整饮食结构。暴饮暴食不仅会损伤肠胃健康,还会使肝脏的负担加重;减少食用油炸食物和加工食物,这类食物含有过多的饱和脂肪酸和脂肪,容易导致肝脏受损,也会增加肥胖的发生率。可以适当多吃新鲜的蔬菜水果,摄入足够的蛋白质、膳食纤维、矿物质以及维生素等。

再次,保持良好的情绪。情绪护肝的关键是要学会制怒,尽量不要经常生气发怒。要做到开朗乐观、心平气和,可以让肝气正常生发,肝气顺畅,自然也就有利于肝脏健康。

最后,要注意定期体检。大多数肝脏疾病在早期的时候都不会有明显的症状,以至于发现的时候已经到了很严重的地步。因此想要肝脏健康,就要定期体检,有助于我们及早发现肝脏病变。

尤其是容易患肝病的高危人群,比如家族中有肝癌患者的年龄达到40岁以上、肝炎患者以及长期吃药的患者,一定要定期检查肝功能。

“肾”重生活,从我做起

请关注。

肾脏位于脊柱两侧,左右各一。肾脏的外形似蚕豆状。每个肾脏重120~150克,长10~12厘米,比我们的拳头稍长。

肾脏是人体的排泄器官。身体在新陈代谢过程中产生多种代谢产物,经过肾脏排泄,以保持体内不蓄积毒素。

此外,肾脏还兼具内分泌功能,可分泌肾素、前列腺素等调节血压的激素;分泌促红细胞生成素,刺激骨髓造血;分泌活性维生素D₃,调节血钙、血磷平衡等等。

说得简单点,肾脏一旦受损会出现排尿、排毒及内分泌功能障碍等。那么,哪些人是慢性肾脏病高风险人群呢?

糖尿病人群。糖尿病是引发肾脏疾病的首要危险因素,慢性肾脏病常发生于糖尿病病史超过10年的患者身上。长期高血糖会损害肾脏微血管结构,逐渐发展成糖尿病肾病,严重时可能导致终末期肾病。

高血压病人群。血压的长期升高,可引起动脉硬化,会影响肾脏等组织器官供血供氧,导致肾脏受损。持续未控制的高血压会对肾脏的小动脉造成压力,形成高血压肾病,长期下来可导致肾功能丧失。

有慢性肾脏病家族史人群。有些肾病(如多囊肾)是可以遗传的,有家族聚集倾向。若家族中有直系亲属或近亲曾被确诊患有遗传性肾脏疾病,自己要提高警惕,定

期检查尿常规和肾功能。

其他人群。熬夜、高龄、肥胖、急性肾损伤、环境污染、心血管疾病等等都可能引起肾脏功能的损害。

目前,我国慢性肾脏病(CKD)发病率为10.8%,已成为严重威胁人类健康的一种常见疾病。特别是发展到终末期肾脏病需要血液净化时,会给家庭带来重大的经济负担。

面对如此高的患病率及危害,大众对它的知晓率却很低,而且加上它发病的隐匿性,发现时往往已经是晚期,所以,早期识别慢性肾脏病就显得尤为重要。

尿液发生改变。夜尿增多,睡着后反复起来解小便;尿泡沫增多,长久不消失;尿颜色改变,表现为浓茶色、洗肉水样、酱油色或淘米水样等改变;尿量过多或过少,正常人每日尿量在1500ml左右,如果不是因为出汗、发热、腹泻等引起的尿量突然减少,那么就要考虑肾脏功能是否出现了异常;或者每日尿量超过2500ml,应考虑有肾脏相关性疾病。

水肿表现。早上起床后观察到眼皮或者脸部水肿,有些患者甚至出现脚踝、足部、腿部等部位的水肿,有些可能伴有心累、气促、血压升高等表现。

腰部不适。无明显原因出现疲劳、乏力、腰酸背痛等表现,有些表现为肾区隐隐钝痛或者不适感。

其他不适。若出现肾脏受损,可表现出消化道症状,如食欲减退、恶心、呕吐等表现,容易误认为其他疾病而被掩盖;还有一些不典型表现如皮疹、关节痛、口腔溃疡、脱发等。

我们应该如何预防慢性肾脏病的发生呢?

改变不良习惯。保持良好的生活习惯,如少熬夜,避免劳累;低盐低脂低嘌呤饮食,戒烟限酒,少吃动物内脏及辛辣刺激类的食物等;不要暴饮暴食,适量饮水,勿久坐憋尿;不要乱吃药物,尤其是感冒药、抗生素、止痛药、利尿剂等;

合理运动。剧烈运动或长时间不运动后的突然运动,可造成横纹肌溶解,有时会出现急性肾损伤。减少或避免经常接触化学物质,如染发、使用某些化学物质超标的化妆品等。

控制基础疾病。每日监测及控制血糖、血压,避免肾脏受损或进一步受损。

定期体检。关注尿常规里的指标变化及肾脏彩超。

预防慢性肾脏病,培养良好的生活习惯是前提,定期检查是关键。大家要留意观察尿量、尿量等变化;避免乱用保健品,滥用药物;避免自我药疗;避免盲目信从偏方;预防感染,做好防护;如有不适,正规就医,定期随诊。(本报综合)



2024年3月14日是第19个世界肾脏日,本次世界肾脏日的主题是“全民肾脏健康:推进公平的医疗服务和优化的药物治疗实践”。为了提高公众对肾脏病的关注度,使大家获得“人人可享,处处可及”的肾脏健康,这里整理出了一些小知识,干货满满,敬

警惕孩子眼睛的这些求救信号

寒假期间,不少父母带着孩子检查视力,然而检查过程中发现,不少孩子视力已然达到二百多度,这让家长很困惑,孩子的视力是怎么在眼皮子底下,一下子长这么快,其实,近视发生前,眼睛已经向家长发出很多“求救”信号了!

近视发展有进程

近视发展并不是一蹴而就的。近视一般分为假性近视与真性近视以及混合性近视。

假性近视是由于用眼过度致使睫状肌持续收缩痉挛,晶状体厚度增加,视物模糊不清。通过一定手段干预可使视力恢复到正常状态。如果错过了干预时间就会发展为真性近视,真性近视一旦发生,不可治愈。

而多数孩子很难准确表达自己眼睛的实际状况,只能借助黑板这个直接的参照

物来判断自己的视力状况,加之孩子的沟通能力有限,因此,发现孩子视力异常的任务就落在了父母身上。

出现这些状况,家长需警惕!

1、歪头视物

一些早期近视的儿童常常会歪着头看物体。这是因为这样做可以减少光线对视力的影响,以达到相对清晰的视觉状态。但歪头视物会造成视力调节不等和紊乱,加速近视的进展。

2、频繁眯眼

儿童看东西时频繁眯眼,是因为眯眼时眼睑可以遮挡部分瞳孔,这样就能减少光线的散射,暂时提高和改善视力。所以当发现孩子看东西时经常眯眼,就要警惕他是否患上了近视。

3、常揉眼眨眼

与眯眼睛类似,频繁地揉眼、眨眼在一

定程度上可以缓解视疲劳、增强视力。如果孩子已经患有近视,未矫正时因为看不清目标,会经常用手揉眼睛,以试图更清楚地看到事物。因此,当孩子频繁揉眼眨眼时,应考虑其是否近视。

4、经常皱眉

一些近视的儿童看东西时会有皱眉的习惯,因为这样可以造成眼睑及眼外肌的变化,使眼球形态及角膜发生变化,从而看得更清楚些;但经常皱眉会使眼外肌压迫眼球,反而会加快近视的发展速度。

5、视力下降

当您的孩子看物体时总不自觉地跟物体贴得很近,如看电视时往近处凑,看书写字时趴得很近,就要考虑孩子可能已经患上近视或近视有加深的情况。

近视不可逆控制是关键

近视不可逆,因此家长要随时关注

孩子的视力变化,定期带孩子到正规眼科机构进行视力检查,早发现、早干预、早治疗!

对于已经近视的孩子,更不能任其发展!一般低度近视除了戴眼镜不方便外,对我们的眼部健康不会构成特别明显的威胁。但高度近视不同,因为眼睛前后径过长,会导致眼底视网膜变薄,很容易伴发眼底的病变,且度数越高对我们眼健康影响越大。因此得了近视后也要根据医嘱选择适合孩子的近视干预手段,避免度数自我放飞!

(咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿)

视力健康教育



咸宁麻塘中医医院疼痛科副主任 余功龙 副主任医师

望舌质——中医四诊之望诊(七)

是谓有神,虽病亦属善候。枯者,枯晦而无光彩,表现为舌的运动不灵,舌质干枯,晦暗无光,是谓无神,属凶险恶候。可见舌神之有无,反映了脏腑、气血、津液之盛衰,关系到疾病预后的吉凶。

二、舌色:色,即舌质的颜色。一般可分为淡白、淡红、红、绛、紫、青七种。除淡红色为正常舌色外,其余都是主病之色。淡红舌:舌色白里透红,不深不浅,淡红适中,此乃气血上荣之表现,说明心气充足,阳气布化,故为正常舌色。

淡白舌:舌色较淡红舌浅淡,甚至全无血色,称为淡白舌。由于阳虚生化阴血的功能减退,推动血液运行之力亦减弱,以致血液不能营运于舌中,故舌色浅淡而白。所以此舌主虚寒或气血双亏。

红舌:舌色鲜红,较淡红舌为深,称为红舌。因热盛致气血沸涌,舌体脉络充盈,则舌色鲜红,故主热证。可见于实证,或虚热证。

绛舌:绛为深红色,较红舌颜色更深

浓之舌。称为绛舌。主病有外感与内伤之分。在外感病为热入营血。在内伤杂病,为阴虚火旺。

紫舌:紫舌总由血液运行不畅,瘀滞所致。故紫舌主病,不外寒热之分。热盛伤津,气血壅滞,多表现为绛紫而干涩少津。寒凝血瘀或阳虚生寒,舌淡紫或青紫湿润。

青舌:舌色如皮肤暴露之“青筋”,全无红色,称为青舌,古书形容如牛舌之青。由于阴寒邪盛,阳气郁而不宣,血液凝滞而瘀,故舌色发青。主寒凝阳郁,或阳虚寒凝,或内有瘀血。

三、舌形:是指舌体的形状,包括老嫩、胖瘦、胀瘪、裂纹、芒刺、齿痕等异常变化。

苍老舌:舌质纹理粗糙,形色坚敛,谓苍老舌。不论舌色苔色如何,舌质苍老者都属实证。

娇嫩舌:舌质纹理细腻,其色娇嫩,其形多浮胖,称为娇嫩舌,多主虚证。

胀大舌:分胖大和肿胀。舌体较正常舌大,甚至伸舌满口,或有齿痕,称胖大

舌。舌体肿大,胀塞满口,不能缩回闭口,称胖舌,胖大舌。多因水饮痰湿阻滞所致。胖舌多,多因热毒、酒毒致气血上壅,致舌体肿胀,多主热证或中毒病证。

瘦薄舌:舌体瘦小枯薄者,称为瘦薄舌。总由气血阴液不足,不能充盈舌体所致。主气血两虚或阴虚火旺。

芒刺:舌面上有软刺(即舌乳头),是正常状态,若舌面软刺增大,高起如刺,摸之刺手,称为芒刺舌。多因邪热亢盛所致。芒刺越多,邪热愈甚。根据芒刺出现的部位,可分辨热在何脏,如舌尖有芒刺,多为心火亢盛;舌边有芒刺,多属肝胆火盛;舌中有芒刺,主胃肠热盛。

裂纹:舌面上有裂沟,而裂沟中无苔覆盖者,称裂纹舌。多因精血亏耗,津液耗伤、舌体失养所致。故多主精血亏损。此外,健康人中大约有0.5%的人在舌面上有纵横向深沟,称先天性舌裂,其裂沟中多有舌苔覆盖,身体无其它不适,与裂纹舌不同。

齿痕:舌体边缘有牙齿压印的痕迹,故称齿痕舌。其成因多由脾虚不能运化水湿,以致温阳于舌而舌体胖大,受齿列挤压而形成齿痕。所以齿痕常与胖嫩舌同见,主脾虚或湿盛。

四、舌态:指舌体运动时的状态。正常舌态是舌体活动灵敏,伸缩自如,病理舌态有强硬、痿软、舌纵、短缩、麻痹、颤动、歪斜、吐弄等。

强硬:舌体强硬直,运动不灵,以致语言含糊不清,称为强硬舌。多因热扰心神、舌无所主或高热伤阴、筋脉失养,或痰阻舌络所致。多见于热入心包,高热伤津,痰浊内阻、中风或中风先兆等证。

痿软:舌体软弱、无力屈伸,痿废不灵,称为痿软舌。多因气血虚极,阴液失养筋脉所致。可见于气血俱虚,热灼津伤,阴亏已极等证。

舌纵:舌伸出口外,内收困难,或不能回缩,称为舌纵。总由舌之肌肉经筋舒纵所致。可见于实热内盛,痰火扰心及气虚证。

短缩:舌体紧缩而不能伸长,称为短缩舌。可因寒凝筋脉,舌收引挛缩;内阻痰湿,引动肝风,风邪挟痰,梗阻舌根;热盛伤津,筋脉拘挛;气血俱虚,舌体失于濡养



市全国近视防控宣教月活动 在通城实验学校启动

本报讯 通讯员张子娟报道:3月15日,我市第8个全国近视防控宣传教育月活动启动仪式在通城县实验学校举行。

此次活动的主题为“有效减少近视发生 共同守护光明未来”,旨在进一步加强和推进新时代儿童青少年近视防控工作,加强儿童青少年和家长眼健康科学知识的宣传普及,提高重视眼健康的意识,营造浓厚的近视防控宣传教育氛围。

活动邀请市、区教育局相关领导及科室人员、通城县教育局相关领导及科室人员、市视防中心相关人员及市近视防控宣讲团成员代表、通城县实验学校教师代表20人,家长代表20人,学生代表50人参加。

活动中,市宣讲团通城代表李娟老师为大家带来《健康视力 光明的未来》健康讲座,针对学生近视防控该如何做,进行了详细的讲解;市级宣讲团成员赤壁代表车贤老师针对老师近视防控工作开展宣讲。

本次活动还邀请了2023年全市近视防控有奖征文初中组第三名获奖者通城县实验学校805班王煜琪同学作了《文明的传承——眼睛的运用》故事分享。在有奖竞赛环节,对宣讲老师所讲的知识进行了总结,同学、家长、老师们踊跃举手回答问题。

当天下午,市级宣讲团成员来到通城县视防中心,参观并开展第三次集体备课,通过抽签分组,以近视防控知识大挑战、视觉比拼弹瓶盖游戏、绘画高手等三个趣味游戏开展互动比赛,让近视防控专业知识变得简单易懂,拉近了宣讲团成员彼此的距离,进一步增强了团队的凝聚力。

活动结束后,大家展示了以《呵护好孩子们的眼睛 共创光明的未来》为主题的绘画作品,为本次活动画下一个圆满的句号。



春季如何养肝

本报讯 记者李嘉报道:3月18日是全国爱肝日,阳春三月,正是养肝好时节。春季养肝的方法包括饮食、起居、情志、保健调理等方面。

在饮食上,应以平补为主,选择少酸多甘食物,如大枣、山药、花生,以养肝补脾,亦可多食春日当季有生发之性的食物,如春笋、春笋、野菜、香椿、荠菜等,以助生机。同时,要避免油腻、辛辣、生冷食物,以免损伤脾胃,影响肝气的疏泄。

在生活起居上,应早睡早起,广步于庭,适时参与户外活动,如爬山、放风筝、散步、踏青、打太极拳等,以顺应阳气的生发。

春季是肝气旺盛的季节,容易引起情绪波动,此时应注意节制与宣泄的摄生方式,以免肝阳生发太过或郁积致病。因此,要学会调节情绪,保持心态平和。

在保健调理方面,可以根据个人体质,选择合适的中药进行调理,如枸杞、菊花、决明子等,以养肝明目,疏肝解郁;另外可以通过按摩、拔罐、艾灸等传统中医疗法,来调节肝经气血,达到养肝护肝的效果。

值得注意的是,养肝并不意味着过度补肝,要避免使用过于温补的药物或食物,导致肝火过旺;同时也要注重整体平衡,不能忽视其他脏腑的健康。

红霉素眼膏和药膏有何区别

本报讯 记者李嘉报道:这两款药膏虽然只有一字之差,但差别不小,不能乱用。

红霉素眼膏主要用于沙眼、结膜炎或眼外部感染,涂于眼睑内,药品生产过程需严格无菌操作,以避免药物污染。

红霉素药膏是涂在皮肤表面的,并非无菌制剂。将两者“混搭”在一起,尤其是将药膏当眼膏来用,可能会引起眼部的严重不良反应。

此外,红霉素眼膏的浓度是0.5%,红霉素药膏的浓度是1%。如果把红霉素眼膏当药膏用,可能会因为浓度不够而削弱药物的抑菌、抗感染效果。

