

呵护“小心肝” 请勿“肝着急”

——一颗肝脏的自白

本报记者 李嘉 通讯员 徐勇

2024年3月18日第24个“全国爱肝日”，今年的主题是“早防早筛，远离肝硬化”。俗话说：“人体要健康，全靠肝来帮。”我国是肝病大国，现有的慢性病毒性肝炎占据主导地位。随着我国经济发展和生活水平提高，疫苗接种、生活习惯改变、环境污染、酒精性肝病、非酒精性脂肪肝、药物性肝病、代谢相关性脂肪性肝病等其他肝病数量也在逐年上升，同时年龄层次也逐渐年轻化，不少患者继发肝硬化、肝癌，为我国经济社会带来沉重的负担。

肝是人体最大的实质器官，也是唯一能再生的器官，堪称“超级化工厂”，具有解毒、代谢、防御、净化等多种功能，可谓“扛下了所有”。人体代谢产生的有害废物都需要肝脏解毒，完成糖类、脂肪和蛋白质代谢等各种脏活累活。

肝脏的工作效率极高，在工作量正常的情况下，只需调动三分之一的肝功能就能完成任务。在日复一日地劳作中，肝脏练就了一身强大的自我修复本领，当肝脏需要移植时，只需移植一小半，就能生长成一颗新的完整的肝脏。

虽然肝脏工作能力超强，再生修复能力也很强，也免不了常常遭受各种病毒、不良习惯和环境的侵袭。再强大勤劳的肝脏也会有绷不住的时候，等到忍无可忍的时候，你就后悔莫及了。为此，身为一颗肝脏，在此呼吁：爱我，就请不要伤害我。

当你们开怀畅饮的时候，无论是葡



萄酒、啤酒、米酒、白酒，通过胃肠吸收后，最后都由肝脏处理，从乙醇到乙醛，是一类致癌物。尽管这并不是我的分内工作，但我得加班加点处理它们。

古人云：“杀敌一千，自损八百。”长期酗酒会伤害大量的肝细胞，你喝得越多，我的额外工作就越多。常年累月，我就走上了“肝炎-硬化-癌”的不归路。

请不要相信所谓的解酒药，世界上根本不存在解酒药，更没有后悔药。事实上，即使有，掩盖在商业逻辑背后的可能是对我另外一种更大的伤害。

人体不需要酒来欣喜若狂，更不需

要酒来排忧解难，爱我就请帮帮我，减轻我的负担，减轻对我的伤害，远离酒精。

甜点、饮料、奶茶过多摄入，最终将糖转化成人体所需的能量物质变成脂肪，储存到我的部位，加重我的运载负荷，我就得加班加点分解，甚至有可能因为储存过多而出现脂肪肝。

更可怕的是，现在很多产品中使用的是高果糖糖浆，其中含有大量的果糖，它比白糖更厉害。过量摄入添加的果糖会引发超重、肥胖、脂肪肝、肝硬化等疾病。

甜点、奶茶、果汁、蜂蜜、加糖酸奶……

都有很多额外添加的糖(有可能是果糖)，你在享受甜食的同时，请务必安排好时间，别贪吃。请记住：甜食，也需要克制。

我是个“哑巴器官”，没有觉神经，因此肝癌大部分发现时都是中晚期。30岁以上有乙肝感染、丙肝感染、肝硬化、肝癌家族史、肥胖、2型糖尿病、代谢综合征的人群，每3个月需要进行相关检查，如甲胎蛋白、肝脏彩超或CT、MRI等。

千万不要等我感到疼痛了才检查，因为我痛觉非常低，等真痛的时候可能已经有点晚了。而且早检查、早发现还有一个优势——病程可逆。在肝脏强大的恢复能力之下，“脂肪肝一炎一硬化”这一恶化过程，早期大部分都可逆，只要还没到最后的绝境，你都有机会来挽救我。

定期筛查，听医生的话，早发现、早诊断、早治疗。例如：针对乙肝患者的抗病毒治疗，从源头上降低肝硬化的发生，努力把肝病扑灭在萌芽状态。你健康生活，我为你排毒储能，希望我能一直陪着你走到天荒地老。

再次呼吁大家，要重视肝炎和肝硬化的防治，积极、主动地进行相关健康检查，使肝病无处遁形。早期发现，规范治疗，可以显著降低肝硬化的发生率，通城县人民医院感染性疾病科团队为您的“小心肝”健康保驾护航。春季正当养肝时，让我们养成良好的日常生活习惯，规律作息不熬夜，不酗酒，进行体育锻炼，均衡营养，呵护好我们的肝脏。

生活顾问

如何保持口腔健康

本报讯 记者李嘉报道：口腔健康是人们拥有更健康长寿生活的一个秘诀，长期刷牙人群可降低患慢性代谢疾病及心脑血管疾病风险，平均寿命更长。

相反，如果疏忽了口腔卫生，可能引发或加重身体其他疾病。最常见的要数风湿性心脏病。口腔菌群改变还与患消化道疾病、阿尔茨海默病有关。

此外，口腔菌群还与代谢类疾病、自身免疫疾病有关。还有研究指出，牙龈疾病患者与健康人群相比，一生中患癌症风险要高20%。

如何养一口“好细菌”？做好清洁是关键。提倡每天早晚刷牙，每次正确刷牙至少3分钟；饭后坚持使用牙线清洁牙缝；平时多做叩齿锻炼，每次空口咬牙15次左右，可促进口腔血液循环。需注意，含杀菌成分的漱口水会影响口腔菌群平衡，应避免使用。

健康饮食很重要。平时科学饮食，多摄取富含蛋白质、矿物质和维生素的食物，多吃蔬菜，少摄入高糖食品。

戒烟戒酒有必要。建议成年人每隔半年或一年进行一次口腔检查。

护肤重在去繁就简

每天敷面膜，皮肤就能水嫩透亮？护肤成分繁多，怎么知道是否能满足自身需求？护肤产品越贵越好吗？究竟怎么做才是科学的？

首先，不必强求“深度清洁”。皮肤的毛囊与皮脂腺直达真皮层，皮脂腺会不断地分泌皮脂，这些部位在日常清洁中是不可能被“深度清洁”所清洁到的。洗面奶、清洁面膜等日常清洁产品，主要作用是清洁角质层表面的污垢、灰尘与彩妆残留物，每天适当地用洗面奶洗脸一到两次即可。如果一味地追求所谓的深度清洁，就可能破坏表皮屏障，最终导致皮肤脆弱敏感。比如曾经非常流行的超声波洁面仪，就是因为不必要的过度清洁，让一部分人变成了“大红脸”。

其次，不建议过于频繁敷面膜。面膜起到的最主要作用称为“封包保湿”，如果频繁敷面膜，比如每天敷好几张，可能破坏角质层细胞渗透压，进而引起皮肤屏障破坏。

此外，很多面膜打着“保湿”“美白”的旗号，究竟是否有这些功效，关键还是要看面膜的成分。如果是含有美白功效的，可能会含有烟酰胺或氢醌甲醚；如果是含有玻尿酸、甘油、神经酰胺和尿囊素等，就会有一定的保湿、锁水的功效。需要注意的是，要小心一些宣称能快速美白的产品，警惕是否有铅、汞等不宜添加的成分。

更重要的是，选择面膜等护肤品不是越贵越好，也并不是一定要选“械字号”的医用面膜。只要是正规厂家生产的、不含有非法添加或不宜添加成分的面膜产品，都是可以按需选择的。

十几岁、二十出头的年轻人还容易长痤疮(青春痘)。如果痤疮很严重，建议不要高油、高糖、高脂饮食，也要注意防晒、清洁、保湿、规律作息和丰富均衡的营养摄入，此外，可以在医生的指导下照射红蓝光或进行果酸焕肤，以减轻局部的炎症，加快青春痘的消退。

打水光针要避这些“坑”

水光针是最近几年颇为流行的医美项目之一，它是通过注射营养物质，从而达到补水保湿、美白和改善皮肤状况等效果。但水光针并不是普通的护肤品，而是医疗器械，有些所谓的“水光针”产品成分五花八门，甚至是“三无产品”；水光注射并不是简单的生活护理，而是医疗行为，不规范注射可带来多种安全隐患。

想打水光针祛皱补水，需要先甄别产品，避开以下几个常见误区——

误区一：任何肤质都可以注射水光针。事实上，水光针注射并不适合所有人。这种操作看似安全系数相对较高，但对合并有皮炎、皮肤敏感、痤疮、玫瑰痤疮等疾病的人群并不适合。如果盲目注射，会出现或加重皮肤炎症反应、皮肤屏障功能受损的情况，甚至造成不可逆转的损伤。

误区二：所有的水光产品都安全、有效，随便买来就能用。想达到满意的治疗效果，首先产品质量一定要过关。建议一定要到正规医疗机构，选择正规的水光产品。“三无产品”水光产品不仅没有治疗效果，甚至可出现红肿、过敏、肉芽肿，有的长时间无法消退，结果求美不成反而可能有“毁容”风险。

误区三：打水光针非常简单，自行操作没问题。水光针是通过注射的方法，将玻尿酸及其他营养物质注射至皮肤中，会导致皮肤微量出血。因此，对操作者的技术有严格的要求，同时也要严格无菌操作，皮肤的清洁消毒必须过关，否则可明显增加皮肤感染机会。(本报综合)



赤壁市人民医院 成功救治一名高龄危重患者

本报讯 记者李嘉、通讯员郭心雨报道：近日，赤壁市人民医院成功救治了一位75岁高龄急性脑梗死患者，目前患者恢复良好。

据了解，患者成婆婆今年75岁，有高血压病史，因失语伴右侧肢体乏力1小时余，被紧急送往赤壁市人民医院。临床诊断为急性脑梗死，经过及时溶栓治疗，患者病情得到有效控制。

考虑到患者年龄较大且有高血压病史，医生拟定了急诊全脑血管造影及必要时颅内血管闭塞机械开通术的治疗方案。

手术实施顺利，在术后的查房中，医生发现患者状况有所好转，神志清晰、四肢活动自如、言语尚清，但反应稍显迟钝。

为帮助患者更好地恢复，赤壁市人民医院的高压氧中心为患者提供了后续的高压氧治疗。经过一段时间的治疗，成婆婆的恢复状况良好。

“春季抑郁症”为何“当春乃发生”

春天的脚步轻盈而至，大地万物复苏。但就是在这生机勃勃、春意盎然的美好季节，也是抑郁症的高发期。

为何春季“抑郁症”来势汹汹？

春季抑郁症产生的原因

一般来说，春季抑郁症产生的原因有以下四点：

1. 环境原因 春季的天气忽晴忽雨，气压也比较低，人自然容易产生烦躁郁闷的感觉。

2. 生理原因 春季人的代谢加快，激素分泌旺盛，内分泌容易紊乱，情绪波动加大，易于冲动。

3. 社会原因 现代社会节奏快，尤其在城市生活的人，学习、事业压力更大，单身比例高，感情、情绪变化得不到满足和宣泄，就容易烦躁空虚。

难道春天出现的“抑郁症”都叫做“春季抑郁症”吗？非也，还有一个名词叫“季节性抑郁症”。

季节性抑郁症又称季节性情绪失调症，每年同一时间发作，常为秋冬初开始，春夏初结束。这并不是单纯的冬季抑郁症。

现代医学研究认为，造成季节性抑郁症的病因主要是冬季阳光照射少，人体生物钟不适应日照时间缩短的变化，导致生

理节律紊乱和内分泌失调，出现情绪与精神状态紊乱。

抑郁症严重影响着人们的身心健康，患者常反复或持续地出现头痛、头晕、胸闷、气短、全身无力、心悸等。

不同人群的抑郁表现

1. 青少年 儿童青少年的抑郁主要表现为烦躁、注意力不集中、学习效率下降，兴趣下降、不愿上学、失眠等，也会存在情绪低落，甚至有自伤、自杀的行为。

2. 成年人 成年人的抑郁主要表现为情绪低落、兴趣丧失、精力下降、自责、自我评价低，对未来感到悲观、绝望，食欲下降或增加、失眠等，严重者有自杀的念头和行为。

3. 老年人 老年人的抑郁常表现为躯体不适，烦躁不安、兴趣下降、失眠，对未来感到悲观、绝望，有消极的念头或企图等。

怎样应对季节性抑郁

1. 均衡饮食 摄入含有胡萝卜素、维生素的食物同时，还要保证高蛋白的摄入。如香蕉、甜橙、西红柿等，能增强脑细胞的活性，改善抑郁心理。

2. 保证睡眠 每天大约6-10个小时的睡眠是大脑的一种自我调节，对大脑有益。但是睡眠过度也不好，会造成梦



多、精神恍惚、乏力等影响。

3. 享受阳光 光照对身体很有好处，多进行“日光浴”(早上比晚上好，每天至少30分钟)。如秋季光照不足，可以进行光照疗法(光照灯)。

4. 合理运动 运动可以缓解大脑因过度思考导致的压抑。保证户外进行一定时间的活动，每天至少运动30分钟，每

周3次。

5. 转移注意力 在感到自己有低落情绪时不要独处，多参加社会活动。

此外，最新国际动态提示，含糖量很高的碳酸饮料可以帮助那些患有季节性抑郁的人。

如果病情加重，或有自残、自杀念头时，请立即与医生取得联系，进行救治。

预防改善扁平足，试试这5个动作

走路久了容易累？运动后足麻足痛？你可能有扁平足！扁平足是由于某些原因使足骨形态异常、肌肉萎缩，韧带挛缩或慢性劳损，造成足纵弓塌陷或弹性消失所引起的疾病。

扁平足的患者在长途行走、奔跑时易疲劳；长时间运动容易压迫足底神经，容易产生足麻、足痛等症状；儿童及青少年扁平足易出现扁平外翻足、“X”型腿、功能性短腿、足底筋膜炎、跟腱炎等症状。

怎样预防和改善扁平足呢？试试5个简单易学的动作。

一、足底滚球：站立或坐在椅子上，一只脚支撑保持平衡，另一只脚把球踩在脚底，前后滚动按摩足底的大块肌筋膜，往复20-30次，每次做2-3组，每天2-3次。

这个动作能帮助唤醒足底筋膜，促进肌筋膜内的新陈代谢，放松足部。

二、脚趾抓毛巾：足跟着地，用脚趾抓

起物件，如毛巾、纸巾等，坚持5秒后放下，重复10次，每次3组。这个动作能够强化足部小肌群，帮助改善肌肉力量、足弓发育。

三、短足训练：脚跟贴地面，以大脚趾为首，连同余四趾向地面压，将脚趾与足跟的距离缩短，感觉到足弓的紧绷和抬高，坚持10秒，10次一组，每次3组。

短足运动锻炼的是足弓，通过对足部内肌的激活，维持和改善足部的功能。

四、踮脚训练：站立，脚尖点地，踮脚，身体向上提保持10秒缓慢碰地，20次一组，每次3组。

踮脚训练能够提高小腿和足底肌肉力量，增加身体协调性，改善走路姿势。

五、伸展小腿运动：双手扶墙，前腿屈膝，后腿伸直，身体慢慢向下压，直至小腿感到拉扯，维持10秒后重复做10次。这个动作可以舒缓小腿及足部疲劳。

(本报综合)

近视600度后，医生不让我健身是怎么回事？

现在，随着科技的发展，近视率越来越高，甚至有一部分近视患者已经转为高度近视。一般近视度数高于600度就称为高度近视了。高度近视是眼科非常常见的一种屈光不正，高度近视眼病人眼轴会明显增长，视网膜萎缩、变薄、玻璃体混浊，甚至形成视网膜裂孔。因此，如有外力作用就很容易受伤。最可怕的是视网膜脱落通常都没有疼痛感，所以我们一般不易察觉到。只能依靠一些症状来判定。

初期的症状是视力下降，感觉眼前有黑影，频繁闪光等。一旦发现上述这些症状，不论是不是高度近视患者，都很可能是视网膜发生脱落，应尽快到医

院进行检查。

如果在视网膜脱落至黄斑区域之前的第一时间进行手术，就可以完全恢复至原先的视力水平。如果延误治疗，难免会损失部分的视力。

给高度近视患者的几点建议：

1. 不宜参加剧烈运动

打篮球、打羽毛球、拳击、踢足球、跳水、蹦极、蹦迪、跳高等剧烈运动对于高度近视患者来说，都是不宜做的。因为这些运动对人体的冲击力极大，一不小心就容易冲撞到眼睛，使视网膜脱落，导致失明。

2. 不能参加过重的体力劳动

过重的体力劳动对高度近视患者

来讲也是不宜做的。因为体力劳动等外力对人体的影响很大，易使视网膜脱离引起失明。所以，高度近视患者应减少过重力体劳动的量，选择活动量较少的工作，量力而行。

3. 参加一些缓和的体育运动

高度近视患者可以选择做一些相对来说比较缓和的运动，如慢跑、散步、远足、太极、瑜伽、打坐等。

4. 注意使用眼睛的时间

不要长时间看书、看电视、打游戏等。用眼过度会引起视疲劳，使近视加深。所以建议多休息并且在休息期间尽可能地往远处看以缓解眼疲劳。

5. 补充营养

适当补充一些含维生素B1、B2、A、C的食物或者叶黄素，以促进视网膜功能的恢复。

6. 定期检查

高度近视人群最好每半年定期检查眼底、视力和验光。这对于高度近视的患者来说相当重要，因为不经意间，视网膜可能就会产生病变。

(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