

编者按

肝脏是人体最大的消化腺,对身体健康起着至关重要的作用。春季万物复苏,人体肝气旺盛,正是养肝护肝的好时节。今年3月18日是第23个“全国爱肝日”,这里我们邀请解放军总医院第五医学中心肝病医学部中医肝病科主任王睿林,为战友们讲解养肝护肝的相关知识。

春日养肝正当时

■戴欣 本报记者 贺敏

健康沙龙

问:日常生活中,哪些行为容易损伤肝脏?

答:饮酒、熬夜、生气、过度劳累等行为,都容易损伤肝脏。饮酒是日常生活中最常见的伤肝行为。酒精中的乙醇可以直接损伤肝脏细胞。如果长期过量饮酒,会对肝脏产生慢性刺激,逐渐发展为酒精性脂肪肝。若不及时干预,还可能引发酒精性肝硬化。建议慢性肝病患者戒酒。经常熬夜、睡眠不足会使身体抵抗力下降,影响肝脏夜间的自我修复,久而久之就会损伤肝脏功能。中医认为“怒伤肝”。在生气状态下,人体高度紧张兴奋,肝脏小动脉血管会紧张收缩,导致肝脏供血供氧减少,进而影响肝脏功能正常发挥。劳累也会伤肝。中医认为“劳则气耗”。在过度疲劳状态下,人体会产生大量乳酸等物质,需要通过肝脏进行代谢。当代谢物质超出肝脏能够承受的负荷时,就会影响肝脏的正常功能。

问:常见的肝病有哪些,是什么原因引起的?

答:常见的肝病包括病毒性肝病、酒精性肝病、代谢性肝病、药物性肝病、自身免疫性肝病等。病毒性肝病是由多种肝炎病毒引起的传染病。如

果不及时治疗,容易形成肝硬化或肝癌。肝炎病毒可分为甲、乙、丙、丁、戊型,临床上乙肝较为常见。酒精性肝病顾名思义是过量饮酒导致的。代谢性肝病如脂肪肝,大多是饮食不合理造成的。药物性肝病主要是药物使用不当或特异体质人群使用了某些药物后,使肝脏的合成、代谢功能下降,从而造成肝功能异常。自身免疫系统肝病是由于人体免疫系统不能识别自身组织器官,对身体尤其是肝脏发起攻击,造成的肝脏功能损伤。

问:及早发现肝脏的预警信号,并采取积极有效的措施,有助于避免肝脏疾病的发生发展。肝脏出问题,身体会有哪些表现?

答:肝脏具有合成、代谢、解毒、防御等功能,可以合成人体中所必需的物质,抵御细菌等外界物质的入侵,将有害物质排出体外。当肝脏出现问题时,这些功能会受到影响,身体就会出现相应的预警信号。由于肝脏是人体最大的消化腺,当肝脏受损时,肝脏分泌的胆汁成分会发生改变,人就可能出现食欲下降的情况。当肝脏的代谢功能受到影响时,机体会感觉非常疲劳。当肝脏的合成功能受到影响时,肝脏合成免疫蛋白的能力出现异常,机体会因免疫功能下降而变得容易感冒。因此,当有明显食欲下降、身体疲劳、容易感冒等症状表现时,建议及时到医院进行肝

功能检查。

问:春季是养肝、护肝的好时节。日常生活中,我们应该如何养肝护肝,避免肝脏疾病发生?

答:《黄帝内经》认为,春季应该“夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚”,就是说要早睡早起,早起后适当进行舒缓的活动,保持积极的情绪,不要因为计较得失使心理失衡。如果不能做到这些,就有助于保持肝脏健康。在此基础上,我们还要规避容易损伤肝脏的不良习惯,做到规律作息、运动有度、饮食合理,尽可能减少或避免肝脏疾病的发生。

问:尽量规律作息。中医讲究子午觉,就是说中午适当睡一会儿,晚上子时(夜间23点至凌晨1点)要进入睡眠状态。长期坚持规律作息,有助于肝脏在夜间进行自我修复,从而维持肝脏健康。

问:适当进行运动。中医认为,“常欲小劳”,就是说适当进行运动,不要过度运动。肝病患者应尽量避免剧烈运动,可选择散步、快走等运动方式,既不会增加肝脏负担,又能锻炼心脏功能。

问:注意保护眼睛。中医上讲,肝藏血,开窍于目。眼睛的健康与肝脏功能息息相关。长期面对电脑、电视、手机等电子屏幕或长时间看书等,都会造成用眼过度,使肝血不足。建议长期伏案工

作的人群,每工作一段时间后,适当休息一下眼睛,从而达到养肝的目的。

问:不要盲目用药。日常生活中,不要随意用药,也不要滥用保健品、营养品等,避免造成不必要的肝损伤。

问:定期进行体检。肝脏是一个“沉默的器官”,早期病情隐匿,几乎无明显症状。如果有肝区疼痛、出现黄疸等症状,说明肝脏损伤程度较为严重。因此,建议大家定期进行体检,及早发现肝病苗头,防止贻误早期治疗时机。肝病患者应到正规医院进行规范治疗和定期复查。

问:熬夜会影响肝脏健康,应尽量避免。但官兵进行夜间训练、站岗执勤,或是执行抢险救灾等突发事件时,都需要熬夜。在这种情况下,可以采取哪些措施,降低熬夜对肝脏及身体的损害?

答:如果必须要熬夜,战友们可以采取以下措施,尽量减少熬夜对肝脏的损伤。注意防寒保暖,减少机体热量的消耗。熬夜后不要在寒凉环境下活动(如到水温较低的地方游泳),外出时多加衣物,避免因肝脏免疫功能下降导致感冒。有条件时,可以服用一些药食同源的中药,如枸杞菊花水、银耳莲子粥等。在熬夜的前后几天,避免食用辛辣油腻的食物,防止加重肝脏负担。熬夜后尽量避免高强度运动,以防对肝脏代谢产生不利影响。

脂肪肝不可小觑

■张辉

泌失调、手掌发红等。中、重度脂肪肝可能出现胆红素升高的情况,主要症状表现为皮肤、眼珠、尿液发黄。少部分特别是伴有炎症的脂肪肝,还可能发展为肝纤维化、肝硬化。当脂肪肝进展至肝硬化时,可能出现腹水(腹腔积液)、呕血、黑便等情况,严重的甚至会导致肝源性肿瘤。若能早期识别,并进行针对性预防,可以大大降低脂肪肝的发病率。建议形体肥胖、喜食高脂饮食、长期过量饮酒、缺乏运动或伴有脂质代谢异常的人群,及时进行早期筛查,并注意养成良好的生活习惯。有脂肪肝家族史的人群,应定期进行肝脏彩超、肝功能和血脂检查,检测指标异常时及时干预。

问:限制脂肪摄入。适量食用含有脂肪的食物,可以帮助排除肝脏内多余脂肪。同时,少食用刺激性食物,戒烟酒(包括啤酒、白酒、米酒等),适当增加蛋白质、蔬菜及海产品的摄入,晚餐不要进食过晚,在19点前进食为宜。控制体重。轻度脂肪肝患者要坚持运动,根据自身情况选择适宜的运动项目,既能强身健体,还能增加脂肪消耗。定期体检。建议每年进行1次肝脏彩超、肝功能、血脂检查。如果通过上述饮食及生活方式调整没有明显改善,应及时就医,遵医嘱进行药物治疗。

问:目前,尚无针对脂肪肝的特效治疗方式和药物。建议轻度脂肪肝患者以改善生活方式为主。注意饮食。日常饮食要清淡,尽量选择低脂食品,减少肥肉、油炸食品、奶油、巧克力、糖果、饼干等高脂食物的摄入。注意不要盲目

限制脂肪摄入。适量食用含有脂肪的食物,可以帮助排除肝脏内多余脂肪。同时,少食用刺激性食物,戒烟酒(包括啤酒、白酒、米酒等),适当增加蛋白质、蔬菜及海产品的摄入,晚餐不要进食过晚,在19点前进食为宜。控制体重。轻度脂肪肝患者要坚持运动,根据自身情况选择适宜的运动项目,既能强身健体,还能增加脂肪消耗。定期体检。建议每年进行1次肝脏彩超、肝功能、血脂检查。如果通过上述饮食及生活方式调整没有明显改善,应及时就医,遵医嘱进行药物治疗。

(作者单位:陆军军医大学第一附属医院)

健康讲座

「肠胃流感」防护提示

叶晓磊

诺如病毒属于杯状病毒科,是引起流行性肠胃炎的常见病原体之一,也是食源性疾病的主要致病因素。诺如病毒感染也被称为“肠胃流感”,感染后一般会出现非血性腹泻、呕吐、恶心和腹部绞痛等急性胃肠炎症状。部分感染者无明显临床症状,或者仅出现呕吐、腹泻等消化道症状。个别感染者可能出现低热和身体疼痛症状。

诺如病毒传染性腹泻全年均可发生,一般10月到次年3月是诺如病毒感染的高发季节。诺如病毒主要通过受污染的水、食物和物体表面进行传播,人群普遍易感。而且,由于该病毒不断变异,感染人群无法获得持久免疫。落实手卫生制度、加强饮食管理,是切断诺如病毒感染路径的有效方法。战友们可以通过以下措施,预防诺如病毒感染和传播。

问:保持手卫生。饭前、便后及加工食物前,应按照七步洗手法洗手,用肥皂和流动水至少洗20秒。需要注意的是,含酒精和季铵盐类的消毒剂对诺如病毒无效。因此,不能用手消毒代替洗手。

问:注意饮食及环境卫生。不饮用生水,蔬菜瓜果等洗净后再食用,烹饪食物时要煮熟,生熟食品分开储存和处理。落实食品留样制度,定期对营区水样及食物样本进行检测。在诺如病毒高发期,建议定期对门把手、楼梯扶手、水龙头、便器按钮、电梯按钮、上下床扶手等部位进行清洁消毒。

问:及时控制传播范围。营区环境中人员密集,且接触较为频繁,一旦发现疑似诺如病毒感染的患者(如频繁腹泻,伴有呕吐症状),应尽量隔离。确诊患者应隔离至康复后3天,防止出现人员聚集性发病。同时,做好环境的清洁和消毒工作。可以用5000~10000mg/L的含氯消毒液,对患者的呕吐物或粪便污染的环境和物品进行消毒。建议消毒时间至少30分钟。清理被呕吐物污染的物品时,应佩戴塑胶手套和口罩,避免直接接触污染物。

问:提高自身抵抗力。尽量规律作息,确保每日睡眠充足,使机体得到充分休息。合理膳食,保证食物多样,多吃深

绿色蔬菜和奶制品,以补充维生素和优质蛋白质。适量运动,提高机体的抵抗力和免疫应答能力。

诺如病毒感染属于自限性疾病,目前尚无针对性的抗病毒药物。多数患者发病后症状较轻,休息2~3天即可康复。需要注意的是,呕吐和腹泻会使人体丢失大量电解质和水分。因此,止吐、止泻和预防脱水,是临床治疗的关键。如果感染了诺如病毒,可少量多次饮水,口服补液盐,以补充呕吐和腹泻消耗的水分。同时,可遵医嘱口服蒙脱石散进行辅助治疗。

(作者单位:西部战区疾病预防控制中心)

解放军总医院第七医学中心——

研制一次性消化内镜防感染鞘套

■汤娟 本报特约记者 傅凌艳

为兵服务资讯

近日,解放军总医院第七医学中心成功研制并量产了一次性消化内镜防感染鞘套,可以适用于目前绝大多数型号的胃肠镜。

该医学中心领导介绍,一次性消化内镜防感染鞘套具有便携、快速、安全的特点,完成1次穿脱过程不超过5分钟,大大低于常规内镜清洗所需要的时间,有效解决了野战条件下内镜消毒费时费力、难以开展的难题,具有较强的可靠性和实用性。据悉,他们目前已经运用防感染消化内镜鞘套系统,为40余个边防哨所的官兵进行了胃肠镜检查。

别让静脉血栓有机可乘

■马天峰 郭伟

健康小贴士

有的战友训练后会出现腿部疼痛、肿胀的症状,大多是肌肉疲劳所致,科学拉伸和休息后可缓解。但如果出现整条大腿肿胀,且伴随疼痛、压痛等症状,需要警惕静脉血栓。

什么是静脉血栓?通俗来说,血管就像河道,若河道里的泥沙过多,会导致淤堵。静脉中也有许多“泥沙”,在一定情况下,会形成血栓堵住血管,导致血液回流不畅。静脉血栓的形成与很多因素有关。久坐、吸烟、高脂饮食、高龄、肥胖、严重脱水等,都可能诱发静脉血栓。下肢静脉血栓较为常见,主要表现为腿部肿胀、疼痛。

问:如何预防下肢静脉血栓?建议战友们从日常训练和生活中着手,防止血栓形成。

问:少吸烟。烟草中的尼古丁会损害血管健康,增加血栓的发生风险。建议有血管疾病的人群戒烟。

问:多动腿。久坐久卧是发生静脉血栓的主要原因。建议长期伏案办公、需要长时间站立或经常保持同一姿势的人群,适时走动或活动脚踝关节,以促进下

肢血液回流。如长期伏案办公的人群,可以每隔一段时间踮脚;晚上睡觉前泡泡脚,并按摩腿部。注意不要用过热的水泡脚。平时适当进行蹲起、跳绳、波比跳等运动,锻炼腿部肌肉力量。如果因疾病处于卧床状态,可遵医嘱进行下肢活动,促进小腿肌肉收缩舒张,减少静脉血栓发生的概率。

问:训练前充分热身。腿部受伤可能造成血管损伤,加重局部血管炎症,进而导致血栓形成。建议战友们训练前充分热身,尤其注意脚踝和大腿部位的热身,防止因热身不到位引发下肢静脉血栓。

问:多喝水。科学补水可以防止血液过于黏稠,降低静脉血栓的发生风险。建议战友们少量多次饮水,每天饮水2000毫升左右。训练强度较大、出汗较多的战友,可适当饮用电解质水,以补充身体流失的电解质。

问:如果发现已出现腿部肿胀、疼痛等症状,不要过度紧张,应及时寻求医生的帮助。如果被确诊为下肢静脉血栓,疼痛初期应遵医嘱卧床休息,并适当抬高患肢,以减轻肿胀。待全身症状与疼痛缓解后,可进行适当活动,并遵医嘱进行治疗。注意不要自行按摩肿胀、疼痛部位,以防血栓从腿部脱落进入肺部,引起肺栓塞。



笑脸

近日,新疆军区某团成立心理服务队,为高原驻训官兵普及心理常识,传授心理调适方法,并组织官兵开展多项趣味心理游戏,帮助官兵缓解心理压力,保持良好的身心状态。图为该部官兵进行心理游戏时的场景。

贾国梁摄