



科学认识 酒精性脂肪肝

□鹤壁市传染病医院 史保生

酒精性脂肪肝是由于长期大量饮酒所致的肝脏疾病的初期表现,进而可发展成酒精性肝炎、酒精性肝纤维化和酒精性肝硬化。该病是我国常见的肝脏疾病之一。

影响酒精性肝损伤的因素主要是饮酒量和饮酒年限,一般来讲饮酒史超过5年,男性的乙醇量 $\geq 40\text{g/d}$,女性的乙醇量 $\geq 20\text{g/d}$,或者两周内有大量饮酒史,乙醇量 $> 80\text{g/d}$,这样的人群就很可能患上酒精性脂肪肝。乙醇量(g)=饮酒量(ml)×乙醇含量(%)×0.8。

酒精性脂肪肝的发生也和酒精饮料的品种、饮酒方式、性别、种族、肥胖、肝炎病毒感染、遗传因素、营养状况等相关。不同的酒精饮料对肝脏所造成的损害也有差异。空腹饮酒更易造成肝损伤。女性对酒精导致的肝毒更敏感,与男性相比,更小剂量和更短的饮酒年限就可能出现严重的酒精性脂肪肝。酒精性脂肪肝发生率的上升与营养不良的程度也相关:富含多不饱和脂肪酸的饮料可促使酒精性脂肪肝发生,而饱和脂肪酸对酒精性肝病起到预防作用。肥胖或超重可增加患酒精性脂肪肝的风险。在病毒性肝炎基础上饮酒,或者酒精性肝病基础上并发HBV或HCV感染,都可加速肝脏疾病的发生和发展。

酒精性脂肪肝的治疗原则是:戒酒和营养支持,以减轻酒精性脂肪肝的严重程度,防止酒精性肝硬化及并发症的出现。戒酒是治疗酒精性肝病的最主要措施,戒酒过程中应注意戒断综合征;酒精性肝病还需要良好的营养支持,应在戒酒的基础上提供高蛋白、低脂饮食,并注意补充维生素B、C、K及叶酸。



刮刮眉毛握握拳 有助于明目安神

神经衰弱、心烦失眠,甚至头痛眩晕时,北京中医药大学教授、主任医师陈明建议,可每天抽出少许时间刮刮眉、握握拳。这两个小动作可以按摩到攒竹穴与劳宫穴这两个穴位,一定程度上可缓解烦躁情绪。

攒竹穴位于眉毛内侧眉头处,临床上通过按摩此穴位可以治疗头痛、眉棱骨痛、目赤肿痛、目视不明、眼睛疲劳等常见疾病。学生眼保健操中有一节就是指压按摩攒竹穴。

劳宫穴位于手掌心,握拳屈指时中指指尖处(第二和第三掌骨之间,偏于第三掌骨)。按摩劳宫穴有助于清心火、安心神,临床上用于治疗失眠、神经衰弱等症。可借助笔帽等钝性物体对劳宫穴进行按摩,左右手交叉进行。采用揉擦方式按压,按压5分钟,每天2次~3次。

这两小动作简单易行,何乐不为呢?
(据《健康时报》)



三九四九 健康靠走

最冷时段是身体锻炼的最佳时机

民谚说“三九四九冰上走”,形象地道出了全年中最冷的隆冬严寒的味道。多数人选择猫冬避寒,事实上,寒冬正是人们加强身体锻炼的大好时机,而“走出健康来”,便是很多专家一致认可的最佳锻炼方式。

“天气最冷时,最容易发生呼吸系统疾病,或刺激旧疾复发。如果运动量过少,便恰恰为寒邪助威,削弱身体抵抗力。”一直致力于时间治疗学方面研究的广东省中医院针灸科李滋平主任说,此时最有必要加强锻炼。

从中医角度讲,冬天是阴气收藏的时段,三九是气候变更的

顶点,也是阴盛阳衰的高峰。阳主动,阴主静。人体有自然体温调节中枢,本身遇冷时会自然减缓血流速度,如果再加之不运动,气血便更容易凝滞。

“关键是动起来!”北京中医药大学附属东方医院骨科柏立群主任强调。强化运动,不仅能帮助协调阴阳平衡,更重要的是使气血运行,经络疏通。例如走路,可以带动全身多个器官的运动,全身内外都能获益颇多。

对于因缺乏运动被称之为“盒子中的人”的办公族,以及大多数腿腰不适的中老年人,柏主任推荐一种老少皆宜的健身走

法——交替走。

交替走即正走、倒走、快走、慢走交替进行,同时配合鼻吸气嘴呼气。“正常情况下,前行走路会使关节和肌肉受到牵拉,日积月累会造成肌肉劳损和关节老化。”柏主任说,倒走正是一种逆受伤机制,可以减少磨损,缓解肌肉疼痛,促进机体自我康复。

户外走路锻炼可选择在上午十时空气质量最好的时段外出。对于心脏病、气管炎、高血压等病人,为免受寒冷刺激,可选择在开窗的室内活动,同样能够达到强身健体的功效。

(据《健康时报》)

别把更年期心脏综合征当心绞痛

上海读者林女士:我今年52岁了,最近常有胸口憋闷的感觉,需要做几个深呼吸才能缓解,去医院检查后,诊断是更年期心脏综合征,不知道它和心绞痛怎么区别?

北京大学第一医院洪涛主任医师答:更年期心脏综合征的发生很普遍,患者出现心烦、失眠、胸闷,还常伴有潮热、失眠、胃肠功能紊乱等症状,这不同于心绞痛。两者主要有以下区别:首先,

更年期心脏综合征的胸部不适表现多样,性质不确定,同一个人也可以有时感到闷,有时觉得痛;不适的部位也不固定,常常是今天这里痛,明天那里痛。而真正的心绞痛引起的胸部不适,常发生在胸骨后或胸前区,疼痛呈压榨性或窒息性钝痛,可向左肩、背以及下颌等部位放射。其次,典型的心绞痛发生在体力活动或情绪波动的当时。而更年期心脏综合征的不舒服多发生于体力劳动或情绪

波动之后一段时间,如白天比较劳累或生气了,晚上感觉到胸部不适,或者安静休息时感到不舒服,集中精力做某件事情时就忘记胸部不适了。另外,典型的心绞痛持续数分钟,一般在1分钟~5分钟。而更年期心脏综合征胸部不舒服持续的时间会比较长,可以几小时甚至更长,典型的心绞痛在舌下含服硝酸甘油后可迅速缓解,而心脏综合征需要更长时间才能见效。
(据《生命时报》)

挑战冬季降糖三项注意

冬季人体新陈代谢速度减慢,户外活动明显减少,因此血糖的消耗量会降低。一旦患感冒发烧或得肺炎,血糖骤然上升的几率就会升高,会加重病情甚至危及生命。因此,冬季降糖对于糖尿病患者来说是一个较高的挑战。

针对上述情况,河南誉美肾病医院的专家提醒糖友冬季要做到以下三点:

1.注意保暖。这是由于寒冷使交感神经兴奋,肾上腺素、甲状腺素等激素分泌增多,这些因素都促使了人体的血糖升高。天气骤然变冷,人往往不能适应这种天气变化,如每一次寒流袭来时,

糖尿病患者尤其是老年糖尿病患者,更会发生不良生理反应,如血糖、血压升高,从而使心肌梗塞、脑梗塞和脑溢血的发病率明显升高。因此糖尿病患者应注重御寒,随天气变冷及时添加衣服。平时要通过积极的锻炼,提高机体的抗寒和抗病能力。

2.防御流感。流感是冬季对糖尿病人危害最大的疾病。流感不但会使血糖升高,而且还会导致其他并发症的发生或加重,呼吸道感染是糖尿病患者最常见的感染之一。据资料统计,在糖尿病合并的各种感染中,呼吸道感染占首位,病毒性感染会加重糖尿

病的病情,糖尿病患者上呼吸道感染后容易向下呼吸道蔓延,并易合并细菌感染,这常是导致患者死亡的原因。

3.控制饮食。另外,天寒地冻,人们的食欲会大增,面对色香味俱全的饭菜,糖尿病患者往往很难控制食量,致使饮食过度。糖尿病患者必须牢记:控制饮食是糖尿病的基础治疗。无论属于何种类型的糖尿病,病情轻重、有无并发症,糖尿病患者均应严格执行和长期坚持饮食疗法。

网站:www.hntjsbyy.com
电话:0392-7221333
7252111 7252179

本版主持人
医疗·健康新闻部主任:王淑云
电话:13939258016
E-mail:yjlxw@163.com



早产儿护理 四项要点

早产儿的器官和组织的发育不如足月的宝宝那样成熟,因为他们在妈妈肚子里没待满37周,就急急忙忙地跑出来了,所以早产儿的护理很重要。

要防感染。感染是早产儿最主要的死亡原因,在治疗初期应加强口腔、皮肤及脐部的护理,注意保持脐部皮肤清洁、干燥。

要睡暖箱。早产儿不能自我保温,需要在暖箱里住上一段时间。符合出箱要求了,护士才会抱出宝宝适应屋内环境。

要多抚触。抚触可以刺激婴儿神经系统发育,促进生长及智能发育,对于早产宝宝尤为重要。

要会吮吸。对出生体重较重、吮吸反射良好的宝宝可直接哺乳;没有吮吸能力的则应该用滴管或通过胃管喂养。
(据《健康时报》)

三年不孕 爱民送来兔宝宝

又有患者来给医生送锦旗了!1月12日,已怀孕60天的陈女士和丈夫来到市爱民医院,为他们的主治医生送来了致谢锦旗。陈女士与丈夫结婚三年多,一直怀不上孩子,为此十分苦恼。今年,如愿以偿的他们总算可以松一口气了。

陈女士和丈夫都是浚县人,婚后两人感情生活甜蜜温馨,但结婚三年多,妻子一直没有怀孕。看到同年结婚的朋友都生了宝宝,他们心里很不是滋味。陈女士在当地一家医院查出患有多囊卵巢,根本不能排卵。医院随即为陈女士进行促排卵治疗,可在治疗过程中意外出现了,打了促排卵针后的陈女士出现了恶心、呕吐、胸腹胀等过度刺激反应。医院及时为陈女士进行了处理,治疗也被迫中断了。

治疗中断后的陈女士又恢复了往日的的生活,肚子依旧平坦如故,心情跌至谷底。一次一位亲戚告诉陈女士,她本家的嫂子婚后六年都没怀孕,但在市爱民医院治好了。

听到此消息,陈女士似乎看到了希望,夫妻俩赶紧来到市爱民医院。该院的不孕不育科专家首先仔细询问了陈女士的病情和治疗经历,然后建议他们夫妻二人同诊。诊断结果显示:女方患有双侧输卵管粘连、多囊卵巢、子宫发育偏小;男方患有少精、弱精症。

确诊后,不孕不育科专家对双方进行了针对性治疗。女方采用腹腔镜联合COOK导丝输卵管介入再通术治疗输卵管粘连,促排卵的同时,治疗子宫偏小。男方则采用中西医结合治疗少精、弱精。手术非常成功,两个月后,陈女士怀孕了!

再次见到给自己治好病的主治医生,陈女士夫妇一个劲儿表示感谢。陈女士丈夫说,以前为了治病,夫妻俩吃没用没少遭罪;没想到来市爱民医院仅治疗了两个月就怀上了宝宝,真是由衷地感谢市爱民医院,感谢专家!

孕育热线:0392-3326120