

请温柔呵护你的“小心肝”

李伶俐

7月28日是第14个世界肝炎日,今年我国的宣传主题是“消除肝炎,积极行动”。肝脏是人体重要的代谢和解毒器官,担负着多种重要功能,为进一步增强公众对于肝脏疾病的认识,普及爱肝护肝知识,近日,笔者走进中国人民解放军北部战区总医院,邀请肝胆脾胰外科副主任唐裕福,教大家如何守护我们的“小心肝”。

肝脏,一直以来都被称为一个沉默的器官。在我们的身体中,它默默承担着极其重要的职责,却常常不被人们所特别关注。尽管肝脏负责诸如代谢、解毒、合成重要物质等关键功能,但在出现问题的初期,往往不会有明显的信号表现出来。这使得人们容易在不经意间忽视了对它的呵护。唐裕福介绍,肝病的病人,通常伴随着一些消化道的症状。比如说在急性肝炎情况下,通常会出现乏力、肝区疼痛、厌食,特别是油腻食物的症状;在一些极端的情况下,可能还会出现黄疸症状。一旦出现以上这些情况,应立即前往医院就诊进行相关检查,来排除是否已经存在肝脏病变。

正是因为肝脏的“沉默”特性,许多人在日常生活中并未给予它足够的关注和呵护。那么,有哪些被忽视的细节,会在不知不觉中给肝脏带来沉重的负担?唐裕福指出,日常生活中,最常见的伤肝行为之一就是过度的饮酒、酗酒行为。酒精在体内主要通过肝脏进行分解和代谢,大量或长期的过度饮酒会使肝脏长期处于高负荷工作状态。这种持续的压力会逐渐导致肝细胞受损,引发肝细胞炎症。若不加以控制和改善,病情可能会进一步恶化,出现酒精性肝炎、肝纤维化甚至肝硬化等更为严重的肝脏疾病。除了过度饮酒外,吸烟对肝脏也有着不可小觑的伤害。吸烟时,烟草中的有害物质会随着血液循环进入肝脏。这些有害物质会干扰肝脏的正常代谢和解毒功能,增加肝脏的负担。长期吸烟可能导致肝脏的炎症反应,影响肝细胞的正常结构和功能。虽然这种



损伤可能不像一些急性病症那样迅速显现,但日积月累之下,会对肝脏健康造成实质性的威胁。

在生活中,还有一些引发肝病的隐形“杀手”,同样不容忽视。唐裕福提醒,在日常生活中一定要加强对食物的管理和检查,坚决避免食用霉变食物。霉变食物里面含有黄曲霉素,黄曲霉素进入人体后,会直接作用于肝细胞,导致肝细胞受损、变性甚至坏死,从而引发一系列肝脏疾病。长期接触黄曲霉素,极有可能诱发肝癌等严重后果。另外,随着人们生活水平的提高和生活方式的改变,越来越多的人受到脂肪肝的困扰。不合理的饮食结构、缺乏运动以及肥胖等因素,都可能导致肝脏内脂肪堆积过多,引起肝脏的脂肪变性,形成脂肪肝。唐裕福建议,生活中要养成良好的饮食习惯,减少高脂肪、高糖食物的摄入,增加蔬菜、水果和优质蛋白质的比例,同时

要加强运动锻炼,保持适当的体重。对于已经患有脂肪肝的人群,还需定期进行体检和肝功能监测。

此外,唐裕福指出,近些年人们对各类保健品的追捧热度持续上升,护肝片等产品更是被视为保护肝脏的“法宝”。但实际上,许多人在没有专业指导的情况下,随意服用这些保健品,也往往忽视了其中潜在的风险——因药物导致的肝病,也叫做药物性肝损伤。在门诊中,药物性肝损伤的病人会出现严重的肝细胞的损害,患者就诊时常会出现黄疸、腹水等情况,非常棘手,严重时甚至需要进行肝移植手术。唐裕福呼吁,人们在用药时一定要严格遵医嘱,不提倡随便自行服用药物的服用,包括所谓的保健品及护肝片。身体不适时应到正规的医院进行就诊,让文明共同努力,减少药物性肝损伤带来的危害。

气虚的中医护理措施

索金华

《庄子知北梦》中讲“人之生也,气之聚也,聚则为生,散则为死。中医认为,“气”是个非常重要的概念。它被认为是构成人体生命活动的最基本物质。由肾中的精气、脾胃吸收运化水谷之气和肺吸入的清气共同结合而成。气虚,泛指身体虚弱、面色苍白、呼吸短促、四肢乏力、头晕、动则汗出、语音低微等,包括元气、宗气、卫气的虚损,以及气的推动、温煦、防御、固摄和气化功能的减退,从而导致机体的某些功能活动低下或衰退、抗病能力下降等衰弱的现象。气能护卫肌表,抵御外邪,也能驱邪外出。气的作用很广泛,体现在人体的各个方面,气虚则会出现各种不适,下面来介绍人体气虚是如何形成的以及气虚的中医护理措施。

一、人体气虚的原因

年轻人长时间熬夜,久而久之会出现皮肤干燥、乏力、没有精神等气虚的症状;同时,饮食不规律,过度节食减肥,机体得不到足够能量满足生命之需,仍易导致气虚;长期不良的生活习惯,如久坐、久卧、抽烟喝酒,过劳或过压,久病气虚等都可引起气虚。另外,情绪管理不佳也会陷入气虚状态,年轻人工作压力大,若长期处于惊恐、紧张、烦躁焦虑的情绪中,会出现自主神经功能紊乱,进而对自主神经调控的生理功能产生影响,导致生命活动异常而陷入气虚状态。衰老和疾病则是老年人气虚的主要原因。老年人随着年龄的增长,机体功能减退,免疫功能不如年轻人,容易染疾,由此而气虚。

二、何为气虚,气虚的人有哪些特点

气虚是由于元气不足引起的一系列病理变化及证候。在生活中,气虚的人偏瘦,身上没劲,容易出汗,易感冒,人一旦气虚,总是打起精神进行活动,因为“气力”不足,一活动就很容易疲劳,出现的疲弱感也难以恢复,以致气虚者不敢活动。老年人气虚还会引起头晕、脑袋昏沉,视物模糊,倦怠乏力。气虚的人喜温而恶寒,怕冷,面色苍白,“气”控制着人的情绪,气虚者的情绪极易低落,对事物缺乏兴趣。气虚者往往表现出闷闷不乐、意志消沉、懒言怕动,是典型的林黛玉气质,而且有典型的齿痕舌,即舌中间有裂纹、边缘有齿痕。

三、气虚人群怎样调理

气虚则懒,什么都不想做,只想在床上躺着睡觉。年轻人躺一个礼拜就会感觉到身体无力,出现力不从心、四肢发软、背痛等症状。可通过以下几方面来调理。

1.饮食调养:多选用益气健脾的食物,果品类如大枣、樱桃、葡萄等;蔬菜类如红薯、山药、南瓜

等;谷物类如小米、黄豆制品等;肉类如牛肉、羊肉、黄鱼等;药茶类如黄芪、枸杞一同用开水冲泡。气虚的人忌食寒凉难消化的食物。

2.运动调理:运动对于气虚的人会有所改善,运动方式可选择做一些缓慢的运动,比如散步、慢跑、太极拳、太极拳等,在量力而行的同时一定要持之以恒。适宜的体力劳动(含体育锻炼)和脑力劳动都有助于气血流通,增强体质。牢记口诀:少玩手机不熬夜,少订外卖规律,大便通畅要定时,坚持锻炼常运动。

3.穴位调理:①按压关元穴,此穴位于腹部正中线,脐中下三寸,经常按摩此穴对肾气虚、腹泻等症的人群会有所改善。②按压膻中穴,此穴位于胸部前正中线,两乳头连线中点,经常按摩此穴可疏通气血,能帮助缓解肺虚引起的咳嗽、气喘等症。③按压足三里穴,此穴位于膝盖外膝窝下3寸处,此穴为保健穴,经常按摩此穴有健脾益气的效果,对气虚者有保健作用。

4.情绪调理:当代社会生活节奏快,物欲横流,部分气虚者若心中郁积悲伤或郁闷,可采用与亲友交流的方式,大胆说出自己的顾虑,倾诉心声,做自己乐意的事来平和自己的不良情绪。必要的时候,找专业人士疏解。

(作者单位:山西省中医院)

垂体瘤的术后护理知识

闭春丽

垂体瘤有良性也有恶性,所以及时诊断、及时治疗是非常重要的。针对垂体瘤患者,手术可以及时切除病灶,治疗效果相对较好,而患者完成手术后,也需要配合相应护理措施来进行辅助,但是当前很多人对于垂体瘤术后护理的知识不够,配合度也偏低,下面我们针对垂体瘤术后护理知识进行科普。

一、垂体瘤是什么

垂体瘤是一种位于垂体腺(大脑底部的一个腺体)内的肿瘤。垂体腺是控制人体内多种激素分泌的重要腺体,包括生长激素、促甲状腺激素、促肾上腺皮质激素、性腺激素等。垂体瘤可能会过度产生某种激素,导致激素水平异常,进而引起多种身体问题和疾病。垂体瘤也可能对周围脑组织造成压迫,导致头痛、视力问题等症状。垂体瘤的类型有多种,包括垂体腺瘤、垂体增大、垂体癌等。治疗方法通常包括手术切除、药物治疗和放射治疗等。

二、垂体瘤的危害有哪些

根据垂体瘤的类型和大小,可能会对身体产生不同程度的危害,具体包括:

第一,垂体功能障碍:垂体瘤可能会对垂体腺的正常功能造成影响,导致垂体激素的分泌异常。这可能会导致一系列的内分泌紊乱,如生长激素缺乏、性腺激素不足、甲状腺激素不足或过剩、肾上腺皮质激素不足等。

第二,视力问题:垂体瘤可能会压迫视神经,导致视力受损、视野缺损或失明。这是垂体瘤最常见的并发症之一。

第三,颅内压增高:由于垂体瘤的存在,颅内

空间被占据,可能导致颅内压增高。这可能会引起头痛、呕吐、恶心、眩晕等症状。

第四,垂体瘤囊肿破裂或出血:垂体瘤囊肿破裂或出血可能会导致急性症状,如突发严重头痛、意识丧失等。

第五,其他并发症:垂体瘤可能会引起水电解质紊乱、糖尿病、肥胖、骨质疏松、心血管病、不育等其他并发症。

三、垂体瘤术后护理方法

针对垂体瘤患者,手术是主要治疗手段,患者完成手术后,想要更快康复,就需要积极加强术后护理干预,更好地辅助完成治疗。缩短术后恢复时间,那么常见的垂体瘤术后护理方法有哪些呢?

第一,注意病情观察:完成手术后,护理人员需要密切观察患者的生命体征和症状变化,如血压、心率、呼吸、体温等,以及手术部位的情况,如果出现异常,需要及时上报并且配合相应护理措施。

第二,需要保持头颅稳定:完成手术后,患者需要保持头颅稳定,避免剧烈摇晃或碰撞,以防止手术部位的创口裂开或出现其他并发症。

第三,注意正确用药:完成手术后,患者需要根据医嘱正确给予药物,如抗生素、止痛药等,以预防感染和缓解疼痛。

第四,尿量观察与记录:垂体腺瘤患者术后可出现暂时性尿量增多或尿崩,表现为口渴、多饮、多尿。术后护士应对患者尿量进行实时记录,准确记录尿量有利于正确用药以及术后康复,若出现尿量增多(每小时尿量>200-300ml)连续两小时请及时告知护士。

第五,注意饮食:保持良好的饮食是促进术后康复的关键,所以患者完成手术后,还需要根据患者的饮食习惯和术后饮食要求,制定相应的饮食方案,通常需要给予清淡易消化的食物,避免油腻和刺激性食物,以免影响消化和伤口愈合。

第六,定期进行复查:完成手术后,患者需要按照医嘱定期复查,让医生全面了解病情的变化和手术效果,及时调整治疗方案。所以,护理人员要在患者出院前,需要提前告知患者随访方案和复查方案,并且做好出院指导工作。

第七,注意术后休息:术后需要适当休息,避免过度劳累和剧烈运动,有助于身体恢复和伤口愈合。

第八,加强心理支持:术后患者可能面临生理和心理的变化,需要给予适当的心理支持和关怀,帮助其调整心态和应对疾病。

第九,鼻腔护理:术后鼻腔填塞条不能自行取出,避免出现出血、鼻漏。3-5天后根据病人情况由主治医生取出填塞物。取出纱布后,患者鼻腔可能会有少量分泌物流出,一般在一周内停止,可让患者取坐或半坐位,使鼻腔分泌物流出,避免因分泌物逆流引起感染。同时不能用手揉鼻,不能冲洗鼻腔,不用力擤鼻涕,以免造成出血和感染。

总之,多了解一些有关于垂体瘤术后护理的知识,可以在完成手术后,积极配合完成护理,同时也能提升自我护理意识和能力,更好地促进自身康复。

(作者单位:广西中医药大学第一附属医院神经外科)

更年期保健科普知识知多少

董玉婷

一提起“更年期”,很多人第一反应就是这个人年龄大、脾气大,真的是这样吗?更年期是一种疾病吗?你对更年期了解吗?今天我们就一起来聊一聊更年期吧。

一、什么是更年期?

从医学的角度来说,更年期又被称为围绝经期综合征,主要是指45-55岁的妇女在绝经前后,性激素水平在各种因素的影响下出现波动或减少的现象,从而引起的一系列身体或精神症状。通俗来讲,更年期主要是指人从中年阶段向老年阶段过渡的一个时间段,每个女性都会有这样的经历。

二、导致更年期的因素有哪些?有何表现?

1.病因

我们都知道,绝经是一种自然现象,由于每个人生活环境、身体素质等情况并不一致,所以引发更年期的因素也存在差异性。那么,你知道哪些因素会引发更年期吗?我们应该如何预防呢?

首先,年龄是引发更年期的主要因素之一。据医学相关资料显示,当女性年龄在40-60岁之间,发病的几率要高于40岁以下人群,并且随着年龄不断增长,病情也会越来越严重。

其次,生活因素。由于婚姻、经济及文化程度等生活因素的影响,患者常常处于情绪低落或暴躁的状态,久而久之,就会对身体内的性激素水平产生影响,使其出现波动或减少,从而导致更年期发作。

然后,认知因素。尤其是文化程度较低或年龄较大的人群,对更年期的病理知识、保健知识等内容了解不多,所以在出现月经不规律、失眠、头痛、心慌等症时,并没有引起重视,更不用说采取良好的保健措施。

除此之外,初次性生活年龄较小、各种慢性疾病以及分娩次数较多等因素也可能导致更年期的发生。

2.临床表现

“更年期”困扰着每个女性,但是很多女性在没有经历前,对更年期的临床表现并不了解,那么更年期到底有哪些临床表现呢?我们一起来看一看吧。

首先,潮热出汗。这种情况经常出现在绝经早期阶段,由于更年期对身体产生一定的影响,所以患者往往会觉得闷热、容易出汗。一般情况下,当患者出现潮热时,会从胸前逐渐向颈项蔓

延,一阵一阵地发作,让患者感觉皮肤有灼烧感。

其次,情绪变化比较明显。更年期的女性可能会出现性情大变的情况,日常生活中,只要出现一点点不稳定的情况,就会情绪失控,而且常常因为一些琐碎的小事与家长或朋友发生争吵,会让人觉得难以相处。其实,焦虑、心神不宁、悲观等情绪是造成这一现象的主要原因。

再者,失眠易醒。一般情况下,更年期的女性睡眠质量普遍较差,有时候躺在床上几个小时都睡不着,严重的话可能整晚睡不着,即使睡着了也很容易醒来,然后再也无法入睡,这样的情况反复发生,对精神状态、神经系统都会带来影响。

最后,骨关节痛。由于身体内的性激素逐渐减少,导致体内骨质流失的速度逐渐加快,就会导致钙质现象,引起骨关节疼痛,其中髋关节、膝关节、椎关节为主要“受害者”。

此外,更年期还会导致远期疾病的发生,如泌尿生殖系统感染、冠心病或阿尔茨海默病等。

三、更年期有哪些保健知识?

首先,饮食保健。如果有头昏失眠、情绪不稳定的症状,可选取富含B族维生素的食物,如粗粮、豆类、瘦肉、牛奶、绿叶蔬菜、水果等。总的说来,饮食保健的原则是既要保证营养均衡,也要按照低盐、低脂、清淡的原则,养成健康的饮食习惯,避免辛辣、油腻或刺激性食物的摄入。

其次,运动保健。运动保健对缓解更年期症状具有非常重要的作用,既可以预防肌肉组织、关节发生退行性病变,也可以在出现月经不规律、失眠、头痛、心慌等症时,并没有引起重视,更不用说采取良好的保健措施。

最后,生活保健。日常生活中,要养成早睡早起的好习惯,不要熬夜或过度透支身体,只有保证充足的睡眠,才能有更好的精神状态。同时,也要注意个人卫生,保证外阴清洁、干爽。

总之,“更年期”贯穿在每个女性的成长过程中,为缓解更年期症状,掌握一些饮食、运动、生活及健康保健知识非常有必要,不仅能够改善我们的生活质量,还能让我们了解更多与更年期相关的知识。

(作者单位:山西省运城市绛县人民医院)

关于视网膜脱离的小常识

柴建廷

随着现代生活节奏的加快和用眼习惯的改变,眼科疾病已成为影响人们生活质量的重要因素之一。其中,视网膜脱离作为一种严重的眼科疾病,不仅会对视力造成严重损害,还可能导致失明。本文将介绍视网膜脱离的原因、症状以及预防措施,帮助大家更好地了解 and 预防这一疾病。

一、视网膜脱离的原因

视网膜脱离是一种严重的眼部疾病,是指视网膜神经上皮层与色素上皮层之间分离。这种情况可能由于多种原因导致,以下是一些常见的原因:

高度近视:高度近视患者随着眼轴的增长,眼球会被拉长导致视网膜变薄,使视网膜组织中的细胞和血管受到异常应力。在极端情况下,这种应力可能导致视网膜出现裂孔,致使液化的玻璃体通过裂孔进入神经上皮层进而引发视网膜脱离。

眼部外伤:眼部受到外力冲击时,如撞击、穿刺、爆炸伤等,可能导致视网膜组织受损,引发视网膜裂孔或撕裂。这种外伤可以破坏视网膜的正常结构,使视网膜神经上皮层与色素上皮层分离,从而引发视网膜脱离,甚至脉络膜脱离。即便是轻微的眼部外伤也有可能造成视网膜损伤,尤其是在撞击点对应的视网膜区域。

其他眼部疾病:某些眼部疾病的发展过程中也可能伴随着视网膜脱离的风险。如糖尿病视网膜病变、玻璃体积血等所致的牵拉性视网膜脱离。

二、视网膜脱离的症状

视网膜脱离的症状主要包括:

突然出现的视力下降:患者可能会感觉到视力突然变得模糊,就像有一层薄雾覆盖在眼睛上。这种视力下降可能在一侧或两侧眼睛同时发生,而且可能伴随着视野的缺损,看到的范围比以前小。

眼前黑影飘动:部分患者在视网膜脱离早期可能会出现眼前黑影飘动,并随着眼球的转动而移动,即所谓的“飞蚊症”,而另一侧患者则可能表现为固定的黑影遮挡。

闪光感:当患者视网膜脱离比较严重,或者存在其他的眼部问题时,患者还可能看到闪光感或光点闪烁的现象。

三、视网膜脱离的预防措施

预防视网膜脱离的发生对于保护我们的眼睛非常重要,以下是一些预防视网膜脱离的措施:

定期进行眼部检查:对于高度近视、糖尿病等高危人群,定期到医院进行眼底检查是非常重要的。通过眼底检查,可以及时发现并处理视网膜病变,从而降低视网膜脱离的风险。此外,有眼部外伤或遗传病史的人群也应定期进行眼部检查。

注意用眼卫生:在日常生活中,要注意用眼卫生,避免长时间使用电子产品,保持良好的用眼姿势和光线环境。同时,要保持良好的用眼姿势和光线环境,减轻眼部负担。此外,长时间使用电子产品会使眼睛感到疲劳,容易引起眼部不适,因此要注意适当休息。

避免剧烈运动:对于高度近视患者来说,剧烈运动可能会增加视网膜脱离的风险。因此,这类人群要尽量避免剧烈运动,如跳水、蹦极等。同时,在进行剧烈运动时,要注意保护头部和眼部,避免受到撞击或震动。

四、科普小贴士

视网膜脱离作为严重的眼科疾病,通常需要进行手术干预,以防止病情恶化导致视力永久丧失。因此,当患者出现突发性闪光感、视野缺失、视力下降等症时,应立即就医,以免错过最佳治疗时机。同时,我们在生活中还需要积极保持良好的生活习惯和用眼卫生。从用眼卫生来说,我们应避免长时间连续用眼,适当休息眼睛,定期进行眼部按摩和热敷,促进眼部血液循环,缓解眼部疲劳。从保持良好的生活习惯来说,我们应戒烟限酒,均衡饮食,适当进行体育锻炼,增强身体素质,提高机体抵抗力。通过这些预防手段,来降低视网膜脱离的风险。

总而言之,了解视网膜脱离的原因、症状及预防措施对于保护我们的视力健康具有重要意义。通过本文的介绍,希望大家能够更加重视自身视力健康状况,积极预防眼科疾病的发生。同时,也呼吁大家关注科普知识在日常生活保健中的作用,共同守护我们的眼睛健康。

(作者单位:山西医科大学附属运城中心医院)