

佳节尽兴时 护肝别放松

□本报记者 梁蕾

春节假期将至,无论是在阖家团圆时刻,还是走亲戚、朋友聚会,兴之所至,难免扰乱原有生活规律,或饮食失调,或饮酒助兴,这都有可能增加肝脏等身体器官负担,影响健康。在新春佳节到来之际,记者采访了有关专家,为大家带来假期护肝提醒。专家建议,在欢庆佳节之时,大家仍要保持健康意识,合理安排假期饮食,规律作息;尤其是患有肝脏疾病的朋友,更要关注自身健康状况及症状变化等,避免饮酒,守护肝脏健康。

合理安排饮食 避免“节日肝损伤”

除了缺乏运动、肥胖,不合理的饮食营养结构以及酒精等都是影响脂肪肝发生的因素。节日期间,大家在聚会、走亲访友之时很容易出现饮食不规律或饮食偏油腻、过度饮酒等情况,这都可能会让原本健康的肝脏出现明显的脂肪沉积,造成“节日肝损伤”。石家庄市第五医院感染三科副主任高朋彬表示,肝脏是人体的“化工中心”,承担着解毒、代谢、合成等重要功能,如果不能科学安排饮食,尤其是过度饮酒等,则很容易让肝脏超负荷工作甚至“停摆”。

“每年在春节后因酒精性肝病等相关疾病就诊的患者,都会出现增多的情况,鉴于此,提醒大家在节日欢聚之时,也要合理安排饮食起居,提高健康意识,保护肝脏健康。”高朋彬副主任提醒。

伤肝“后果很严重” 别忽视身体信号

肝病的发展往往有一个由轻到重的过程,而不健康的生活习惯例如节日期间的过度饮酒等则可能加速病情进展,带来严重后果。高朋彬副主任以酒精性肝病为例介绍,多数长期饮酒者会发展为脂肪肝,即使是平时饮酒不多的人,如果在短时间内大量饮酒,也可能“中招”,使肝脏出现脂肪堆积。“在这一阶段病情还是可逆的,只要患者在医生指导下及时戒酒、调整生活方式等,则可使肝脏恢复健康。”高朋彬副主任表示,但如果患者“不以为意”,那么病情则可进展为酒精性肝炎,肝脏出现明显炎症,表现为乏力、食欲差、右上腹胀痛;若此时仍不注意调整生活方式并及时治疗,那么最终可发展为肝硬化,肝脏结构已发生不可逆纤维化,功能严重受损,可能引发腹水、消化道出血、肝性脑病,甚至肝癌。

“当肝脏健康受损时,身体可能会出现一些症状表现,大家应关注这些‘信号’,及时调节改善,或采取必要的治疗措施。”高朋彬副主任提醒,在肝脏病变早期,患者可出现持续疲劳、食欲减退、体重莫



■欢庆佳节之时,别忽视饮食的合理安排。

新华社发 曹一作

名下降、右上腹隐痛等症状;病情进展,则可见皮肤和眼白发黄(黄疸)、腹部膨隆(腹水)、皮肤易瘀青或牙龈出血(凝血异常)、手掌发红(肝掌);另外,若出现注意力不集中、记忆力下降、昼夜颠倒、行为异常等表现,则可能是肝性脑病的前兆,需及时干预治疗,以免危及生命。

肝脏具有较强的再生能力,在早期发生损伤时往往并无明显的疼痛等症状,因此被称为“沉默的器官”,而一旦出现明显症状,通常大部分肝细胞已受损,病情已发展到不容小觑的程度。因此,高朋彬副主任提醒大家,保护肝脏健康一定要从平时做起,养成良好的生活饮食习惯,防患于未然。

规范用药 特殊人群应避免饮酒

节日期间,大家难免小酌助兴,但一定要适度,千万不要“贪杯”酗酒。高朋彬副主任建议,如需饮酒,在控制好量的同时还可在饮酒前先吃富含蛋白质或脂肪的食物,减缓酒精吸收;或在饮酒前先喝水,稀释酒精浓度,减轻肝脏负担;并优先选择低度酒,避免“混饮”。“如果本身就患有慢性肝病,如乙肝、丙肝、脂肪肝等,则需严格禁酒,以防加速肝病进展。”高朋彬副主任表示,除了慢性肝病患者,心脑血管疾病、胰腺炎高风险人群,以及计划怀孕或已孕女性等人群也应注意避免饮酒。

“需要注意的是,如果正在服药,也需避免饮酒。”高朋彬副主任提醒,例如抗生素、止痛药(如对乙酰氨基酚)、安眠药等遇到酒精可能会引发急性肝衰竭,甚至致命,因此在服药期间一定要注意远离酒精。此外,大家也要注意规范用药,不要随便使用没有科学依据的“解酒药”“护肝片”等,无论是缓解不适的药物还是保健品,均应咨询专业医生,严格遵医嘱使用。

健康贴士

远离烧烫伤 平安过大年

□本报记者 梁蕾

春节将至,在阖家欢乐之际,要尽量注意避免可能的安全隐患,尤其是注重对儿童的细心看护,以防发生烧烫伤等意外。在日常生活中,家长们该注意哪些方面避免儿童发生烧烫伤,以及一旦受伤后又该如何紧急处理呢?就此问题记者采访了有关专家,为各位家长朋友们带来专业实用指导建议。

妥善放置物品 提高防范意识

“家中是儿童烧烫伤的主要发生场所,因此家长一定要注意看管好孩子,妥善放置各种可能给孩子带来意外伤害的物品。”石家庄市疾控中心慢性病防治科唐雪娇表示,明火、热水、热食、热水袋、长开启的灯、暖宝宝、加热的电熨斗等是常见热源,家长应注意不让低龄儿童单独进厨房、浴室等危险区域,把热水壶等放在孩子不能触及的地方,桌上的热水杯等尽量靠里放置;同时桌布最好固定在餐桌上,以免被孩子扯下;另外,家用清洁剂、消毒水等有腐蚀性的化学物品,一定远离儿童,妥善放置;点火工具如火柴、打火机锁在抽屉中;取拿热物前确保孩子不在周围,给孩子洗澡时先放冷水后放热水。

掌握急救措施 减少伤害

烧烫伤是常见的意外伤害事故,严重烧烫伤时若处置不当,不但容易留下瘢痕和残疾,还会危及生命。因此唐雪娇建议大家最好掌握相关急救措施,一旦发生意外能够正确处理,减少损伤。“孩子一旦发生烧烫伤,家长应帮助迅速脱离致伤源,并正确实施‘冲、脱、泡、盖、送’急救五步骤。”唐雪娇表示,其中“冲”是减轻烧烫伤最有效的方法,尽快用清洁流动的自来水冲淋受伤部位15—30分钟,注意冲洗时不要将水直接对准伤口,应冲洗伤口一侧,让水流至烫伤部位。

“脱”是小心脱下衣物,防止污染物可能造成的伤口感染,若不易脱离可用剪刀剪开,与皮肤粘连不要强行撕脱。

“泡”,如果疼痛明显,可将患处浸泡在冷水中,或用干净的冷水毛巾湿敷局部,直到疼痛明显减轻为止。注意不要用过冷的水或冰块给孩子降温,以免冻伤,造成表皮的二次伤害。

“盖”,即用干净无菌纱布或棉质布类覆盖于伤口,不要在创面上涂抹任何没有确切疗效的物品,如牙膏、酱油、蜂蜜、蛋清等,以免感染并增加医生处理创面的难度。

“送”,如果烧烫伤面积大,创面深,应尽快送往具备救治能力的医疗机构,不要自行刺破水泡或将疱皮撕脱。此外,唐雪娇提醒,烧烫伤儿童容易发生脱水,应尽量多让孩子饮水。

医生提醒

关注身体变化 别让“小症状”拖成“大麻烦”

□本报记者 梁蕾

在日常生活中难免会出现些身体不适,不少朋友尤其是中老年人总觉得“小毛病无所谓”,然而这种固有认知很容易造成病情迁延,错过最佳治疗时机。记者从有关专家处了解到,即使是较常见的症状,如果反复出现,常规治疗无效时,一定要重视起来,及时排查可能的疾病因素,平时也要多关注身体健康变化,做到早发现、早检查、早治疗。

腰痛+贫血 竟是肿瘤“作祟”

今年62岁的王女士近半年来总是腰痛,她以为自己年纪大了、腰椎退化的缘故,只是通过贴膏药、做按摩等帮助缓解,但疼痛仍是时好时坏。而且,尽管在常规体检时她又被查出了贫血,可王女士仍没有放在心上。随着时间推移,王女士感觉自己越来越没力气,而且腰痛加剧,甚至连路也走不了,被紧急送医后,她最终被确诊为多发性骨髓瘤。

“一些‘小症状’由于较常见而极易被忽略,但这些症状很可能是身体发出的‘求救信号’,大家千万不要忽视。”

石家庄市中医院血液肿瘤科执行主任、天津中医药大学第一附属医院常驻专家赵磊表示,很多疾病在初期往往症状不典型,如多发性骨髓瘤是一种浆细胞恶性增殖性血液肿瘤,可影响骨骼、心脏、肾脏等器官出现损伤,但常被误诊为腰椎间盘突出、贫血、肾炎等疾病,导致治疗延误。

中老年人需重视防病 出现异常及时就医

赵磊主任表示,多发性骨髓瘤多见于中老年人,发病年龄多在50—70岁,其中男性略多于女性,随着年龄增长,发病风险会逐渐升高,因此中老年人若出现不明原因的骨痛、贫血,一定要提高警惕。“多发性骨髓瘤的典型特征是恶性浆细胞增殖、特异性指标异常、骨骼破坏明显以及心肾等器官功能受损,正常免疫功能下降等。”赵磊主任提醒,如果发现有以下一种或多种症状,尤其是中老年人,千万不要拖延,建议及时就医检查:

不明原因的腰痛、肋骨痛、胸痛,按压时疼痛加重,或出现无外伤的骨折;长期乏力、头晕、脸色苍白,体检发现贫血,且补充营养后无改善;出现水肿、泡沫尿、尿量减少,或检查发现肾功能异常;频繁感冒、发热,免疫力明显下降,伤口

不易愈合;不明原因的体重下降、食欲不振、恶心呕吐。

规范治疗科学调养 守护身体健康

“在明确诊断后,患者一定要遵医嘱及时采取规范、综合的治疗方法,以保护器官功能,缓解不适症状。”赵磊主任表示,尽管多发性骨髓瘤属于恶性肿瘤,但只要能及早发现,规范开展中西医结合等治疗,仍可以使疾病得以治疗控制,提高患者生活质量。在治疗的同时,日常生活中开展合理的调护也是预防病情复发、提高生活质量的重要保障。由于患者骨骼脆弱、免疫力低下,因此赵磊主任建议患者在生活中首先要做好“五防”,即防跌倒、防磕碰(避免骨骼损伤)、防烫伤、防冻伤、防锐器伤(避免感染),出行尽量有人陪同,穿防滑鞋,避免剧烈运动。

“其次,合理的饮食、运动也有助于患者增强体质。”赵磊主任建议患者饮食以清淡、易消化、营养均衡为主,多吃富含蛋白质、维生素、钙的食物,避免辛辣、油腻、生冷食物;运动以温和适度为宜,可练习太极拳、八段锦等,既能促进气血运行,又能增强骨骼力量;同时多晒太阳,帮助钙吸收;室内注意通风,保持空气流通,减少感染风险。