

# 食欲不振伴乏力 当心肝脏在“呼救”

□本报记者 梁蕾

对于病毒性肝炎等慢性肝病患者来说,在规范治疗的同时也要注意长期的生活调理保健,坚持良好的生活习惯,并定期监测。记者从有关专家处了解到,慢性肝病等在春天容易出现病情波动,患者应注意顺应季节特点合理防护,并遵医嘱用药;如果出现疲乏不缓解、消化道等相关症状时,则需要引起警惕,建议及时就医。

## 关注病情变化 出现这些症状别大意

“有关临床数据显示,春季是肝炎病情复发的高峰期,在这一时期,慢性肝病患者尤其要关注自身病情变化。”石家庄市第五医院中西医结合科主任黄涛表示,对于慢性肝病患者来说,其肝脏处于“肝体受损、疏泄失常”状态,春季较旺盛的肝气则可能引发病情波动。因此,肝病患者在春季最好进行一次复查,以便更准确地了解自身病情变化、及时发现可能存在的问题。

慢性肝病的症状表现往往并不明显,常会被患者当作“上火”或轻度胃肠道不适等,忽视病情。黄涛主任对此提醒,肝病患者应基于自己的实际病情,多关注自身健康变化,如果发现有以下情况出现,则要警惕病情活动或恶化的可能性,建议及时就医诊治。

极度乏力,休息后无法缓解;消化道相关症状,如恶心、呕吐、食欲严重减退等;黄疸,尿色深如浓茶、眼白发黄、皮肤黄染;出血倾向,牙龈频繁出血、鼻出血、皮肤出现不明原因瘀斑;腹胀加重,腹部逐渐增大,或双下肢浮肿。

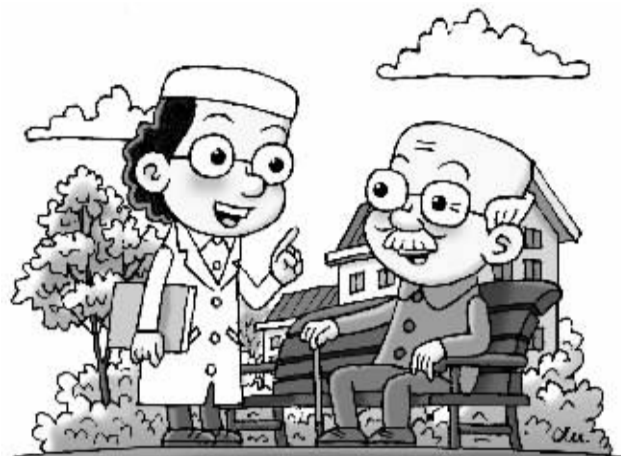
## 定期复查 规范用药

对于慢性肝炎等疾病,坚持长期的规范治疗是非常重要的。黄涛主任表示,患者要重视定期复查,以便及时了解病情控制情况,并为治疗用药方案的调整提供依据。同时需要强调的是,患者一定要严格遵医嘱用药,无论是服用中药还是西药,都必须在专业医生的指导下规范服用。

“正在服用抗病毒药物的患者,切不可听信所谓的‘偏方’,更不可自行停药,否则极易导致病毒反弹,甚至引发肝衰竭等严重后果。”黄涛主任表示,遵医嘱规范用药才能帮助患者长期稳定控制病情。此外,有些朋友认为“中药副作用少”,这种看法其实也是不正确的。肝脏是代谢器官,大多数药物都会在肝脏中进行代谢,中药也不例外;而且中药也有着不同的性味,如果的确需要使用,则需要由专业中医师仔细辨证应用。例如有的肝病患者想通过人参、鹿茸等补品来补益养生,殊不知,这类补药滋腻厚味,易助长肝火,反而可能导致不适。因此慢性肝病患者无论是用药控制病情,还是养生保健,都应该咨询专业医生,科学用药,同时结合恰当的生活起居调节。

## 起居规律 避免感冒

目前这一时期气温起伏较大,易忽冷忽热,病毒较为活跃,再加上慢性肝病患者的免疫功能不稳定,一旦发生感冒



■合理调节,规范诊疗,养肝护肝。 新华社发 徐骏 作

或感染疾病,就有可能加重病情。“即使是普通的感冒或肠道感染等,都有可能诱发肝脏炎症加重,甚至导致肝硬化失代偿。”黄涛主任提醒,在忽冷忽热、气温变化较大时,肝病患者需注意适度保暖,穿衣可遵循“下厚上薄”的原则,注意腿部及脚踝的保暖,这有助于阳气生发,避免寒邪伤及初生之阳。

“保证充足的睡眠也有助于肝脏的健康。”黄涛主任表示,中医认为“人卧则血归于肝”,凌晨1:00—3:00(丑时)是肝经当令,此时血液流经肝脏,是解毒和修复的最佳时间,因此,建议大家尽量在晚上11:00(子时,胆经当令)前入睡,从而保证肝胆经的修复。另外,如果存在湿浊或气虚等,则可能引起“春困”等易困倦的情况,对此在合理调节体质的同时,也可在午间小憩15—30分钟,但不宜休息时间过长,以免影响夜间睡眠。

## 合理安排饮食 严格忌口

一般来说,绿色蔬菜、甘味食物,以及优质蛋白等食物均有益于肝脏,可适量摄取;但如果已经患有肝脏疾病,则需要根据具体病情严格忌口。黄涛主任表示,中医认为“青色入肝”,因此适当多吃些绿色且富含维生素的蔬菜,如菠菜、芹菜、芦笋、西兰花等,可滋阴润燥,帮助修复肝细胞;甘味入脾,能健脾益气,防止肝气过旺伤脾,但需要提醒的是,甘味食物并非指高糖加工食品,而是指自然带甜味的五谷杂粮;根据病情发展阶段,肝病患者可适量摄入鱼肉、去皮鸡肉、豆腐、蛋清等优质蛋白,有助于白蛋白合成和肝细胞修复,但是肝硬化伴有血氨升高者则需遵医嘱严格限制蛋白量。

对于肝病患者来说,需绝对禁酒;并注意远离“发物”与辛辣刺激饮食,以免生风动火,例如羊肉、狗肉、海鲜(虾蟹)、辣椒、花椒等,不注意忌口可能会诱发肝炎活动或消化道出血。“同时还要注意饮食卫生,不吃剩饭与霉变食物。”黄涛主任提醒,花生、玉米等霉变产生的黄曲霉素是肝癌的强致癌物,千万不可误食。另外,对于肝硬化伴有腹水或水肿的患者,则还要注意控制盐分,低盐饮食(每日钠摄入<2g),避免食用咸菜、腊肉等腌制食品。

## 动静结合 量力而行

适度运动有利于健康,但是对于慢性肝病患者来说,则需严格控制运动强度,避免加重肝脏负担。黄涛主任建议肝病患者可选择散步、八段锦、太极拳、缓慢的广播体操等运动方式进行锻炼,运动量以身体微汗、不感到疲劳为宜,如果出现乏力加重、黄疸、腹胀等情况,则应立即停止运动并及时就医。

“还有要提醒的是,慢性肝病患者长期带病,易出现焦虑、抑郁情绪,而这会导致肝气郁结,影响病情恢复。”黄涛主任提醒,肝主疏泄,喜条达而恶抑郁,心情舒畅才更有利于肝脏健康,因此肝病患者应通过适度运动、多发展兴趣爱好、多接触大自然等方式调节情绪,保持心胸开阔。

## 养肝护肝 不妨试试穴位保健

**按揉穴位:**每日按揉太冲穴(足背第一、二趾骨结合部前方凹陷处)3分钟左右,以酸胀为度,可清肝火、解郁结;另外,慢性肝病多伴有脾胃虚弱,按揉足三里(外膝眼下3寸)则可健脾和胃,增强正气,防止肝病传脾。

**敲打胆经:**大腿外侧裤缝线处为胆经循行部位。可以每日上午用空心拳轻轻敲打胆经,有助于疏泄肝胆气机。但需要注意的是,肝硬化伴血小板减少、有出血倾向者,则应避免敲打,改为轻揉。

健康贴士

## 关注心脏“预警信号” 守护生命安全

□本报记者 梁蕾

心源性猝死发病突然、进展迅速,但是在一些情况下,可能会在发生之前出现“预警信号”。了解相关症状表现则可帮助患者提高警惕、及时就医,避免更严重的健康后果。相关专家提醒,大家应多掌握心脏健康知识,学会科学预防,守护自己和家人的生命安全。

## 任何年龄段均需注意防病

“心源性猝死就是由于心脏原因引起的突然死亡,通常在症状出现后1小时内发生。很多人误以为心源性猝死只发生在老年人身上,但事实上,它可发生在任何年龄段。”石家庄市疾控中心慢病科医师李聪聪表示,无论在哪个年龄段,即使是青壮年,也有可能发生心源性猝死,尤其是患有基础心脏疾病,或存在长期不良生活习惯的人群,更不能大意,需重视预防。

## 别忽视心脏的“预警信号”

虽然心源性猝死发病较突然,但是在意外发生前,往往也存在一些“信号”表现。李聪聪提醒,如果有以下不适症状出现,一定要警惕起来,需及时送医治疗。

**胸部不适:**出现胸痛、胸闷,通常表现为压迫感、紧绷感,疼痛不适可能扩散至肩膀、手臂、背部、下颌等处;在活动劳累时加重,休息时可能缓解。

**呼吸困难、头晕乏力:**突然出现不明原因的呼吸困难、胸闷气短,稍微活动就加重;同时伴随头晕、头痛、浑身乏力,甚至眼前发黑、晕厥。

**心悸、心慌:**感觉心脏跳动过快、过慢、不规律,心里发慌,坐立不安,持续时间可长可短。

**异常出汗:**在没有运动、天气不热的情况下,突然大量出汗,尤其是冷汗,伴随心慌、乏力,需高度警惕。

## 科学预防守护心脏健康

除了重视“预警信号”、出现不适时及时就医,怎样做才能从“根本”上预防心源性猝死、避免意外发生呢?李聪聪建议大家从现在做起,从生活细节入手,全面守护心脏健康。

**定期体检:**建议大家定期进行全面体检;对于有家族心脏病史或存在长期熬夜、吸烟等情况的高危人群,则建议每年至少做一次针对性检查。

**坚持健康生活方式:**避免熬夜,尽量不要长期超负荷工作;合理饮食,适度运动,运动前热身,运动后放松,避免突然进行高强度运动,尽量不吸烟、不饮酒。

**学会情绪管理:**遇到烦心事时,科学调节,保持心态平和。避免长期处于焦虑、紧张情绪中;也尽量不要过度兴奋,适度控制,避免情绪波动过大。

**重视基础疾病:**如果患有高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等基础疾病,则要遵医嘱按时服药,定期复查,规范治疗。



■加强风险识别和健康管理,降低猝死风险。

新华社发 曹一作