

预防肝炎,从良好生活习惯开始

赵军

肝脏是人体最大的消化腺,具有代谢、造血、解毒、合成蛋白质、分泌和排泄胆汁等功能。肝炎是最常见的肝脏疾病,可分为病毒性肝炎和非病毒性肝炎。病毒性肝炎传染性较强,包括甲、乙、丙、丁、戊五种亚型。非病毒性肝炎分为自身免疫性肝炎、酒精性肝炎、非酒精性脂肪性肝炎、代谢性肝炎及药物性肝炎,不具有传染性。

引发肝炎的因素有很多,主要包括:病毒感染,如甲肝、乙肝、丙肝是因病毒感染引发;用药不当,肝脏是药物代谢的主要场所,如果用药不当或体质敏感,可能造成肝脏损伤;过量饮酒,长期大量饮酒会导致肝细胞超负荷运转;肥胖因素,肝细胞内脂肪堆积过多容易导致肝功能异常;自身免疫因素,自身免疫状态异常可能引发自身免疫性肝病。

肝炎不仅会损伤肝脏,还可能累及其他脏器,诱发肝性脑病、上消化道出血等并发症。由于肝脏没有痛觉神经,疾病发生时一

般没有明显症状,较容易被忽视。如果患肝炎后未及时治疗,可能使病情加重,引发肝纤维化或肝硬化,严重的甚至会发展成肝癌。

如果出现以下症状,提示肝脏可能已经受损,应及时就医治疗:食欲减退、腹痛、腹泻、排斥油腻食物、食入油腻食物后有恶心感等消化道症状;皮肤瘙痒、无光泽、弹性减弱,皮肤、巩膜、尿液黄染(发黄),肝掌(大拇指和小拇指根部出现红色斑块、斑点),蜘蛛痣(形态似蜘蛛,痣旁有放射状排列的毛细血管扩张,常出现在面部、肩部、颈部)等皮肤症状;长期疲倦乏力、肢体麻木、嗜睡、昏迷等神经系统症状。

肝炎可防可治。预防病毒性肝炎要注意这些方面:接种疫苗,接种肝炎疫苗是目前预防病毒性肝炎的主要手段。甲、乙、戊型肝炎可通过接种疫苗进行预防,目前尚无针对丙型和丁型肝炎的疫苗。切断感染途径,避免无保护地接触病毒性肝炎患者的血

液、体液、排泄物等,剃须刀、牙刷等个人器具不要与他人混用,使用医疗器械时严格进行消毒处理等。此外,易感人群要做好防护。儿童、老人、孕妇和医护人员更容易受到病毒感染,在生活中要做好防护,避免接触肝炎病毒。

情绪、睡眠、饮食、药物等都会影响肝脏功能。因此,预防非病毒性肝炎,还要从养成良好的生活习惯入手。

合理用药。一些药物及其代谢产物对肝脏有直接毒性作用。生病后应及时就诊,根据医生建议服用药物,不要随意用药或增减药量,以免引发药物性肝炎。如需联合用药,应遵医嘱,并定期检查肝功能。

限酒。酒精会影响肝脏代谢,进而使肝细胞发生病变,形成酒精性肝炎。建议尽量少饮酒或不饮酒。

健康饮食。保证三餐营养均衡,少吃高油高脂肪食物。平时可适当多食用富含优质蛋白和维生素的食物,如鱼、豆腐、鸡肉、

西蓝花和菠菜等。

少熬夜。中医认为,人卧则血归于肝。当睡眠充足时,流经肝脏的血液循环丰富,肝细胞的修复能力加快,有利于肝细胞再生。熬夜会使身体抵抗力下降,不利于肝细胞修复。建议尽量规律作息,早睡早起,避免过度劳累。

疏解情绪。中医认为肝主疏泄,指肝脏具有疏畅气机、调节情志、促进胆汁分泌与疏泄、协助脾胃消化的功能。不良情绪会影响肝脏的疏泄功能,导致肝气郁结。因此,要保持平和的心态,及时疏导不良情绪。

定期检查肝功能可及时发现早期肝病,增加疾病治愈率。尤其是年龄在40岁以上、曾感染过病毒性肝炎、有肝癌家族史、长期服药、长期饮酒的人群,更应定期进行肝脏相关检查。建议每年检查1次肝功能,已有慢性肝病的人群每3—6个月复查1次。

(《人民日报》)

研究表明中年发福不是『福』

据科技日报

(记者 张佳欣)根据即将在北美放射学会年会上发表的一项研究表明,中年时腹部内脏脂肪含量较高与阿尔茨海默病的发生存在关联。阿尔茨海默病最早期症状表现为记忆障碍,研究发现,这种“隐形”腹部脂肪与该症状发生前长达15年的大脑变化有关。

为了试图更早地确定阿尔茨海默病的风险,研究人员在认知正常的中年人群中,评估了利用磁共振成像测量脑体积以及正电子发射断层扫描(PET)中淀粉样蛋白和tau蛋白的摄取,与体重指数(BMI)、肥胖、胰岛素抵抗和内脏脂肪之间的关系。

研究人员分析了54名参与者的数据,他们的年龄从40岁到60岁不等,平均BMI为32。结果发现,较高的内脏脂肪与皮下脂肪比率与楔前叶皮层淀粉样蛋白PET示踪剂摄取量较高有关,该区域已知在早期阿尔茨海默病中受到淀粉样蛋白病理的影响。这种关系在男性中比在女性中更严重。研究人员还发现,较高的内脏脂肪测量值与大脑炎症负担增加有关。

研究人员表示,内脏脂肪的炎症分泌物可能会导致大脑发炎,这是引发阿尔茨海默病的主要机制之一。研究表明,这种大脑变化最早发生在50岁,比阿尔茨海默病最早的记忆丧失症状早15年。这些发现对早期诊断和干预有重要意义,内脏脂肪或可作为降低未来脑部炎症和痴呆风险的治疗目标。

除湿驱寒养阳气 用好这棵“补阳草”



据浙江老年报(徐允佳)乍暖还寒,稍不注意容易受寒感冒。春天,把阳气生发好才能有效防病。春韭堪称“春季第一菜”,很适合忽冷忽热的春天食用。因其温补肝肾、助阳固精作用突出,所以在药典上有“起阳草”之名。具体来说,有以下几方面效用。

健脾理气。春天人体肝气较旺,而肝属木,木又克脾土,所以肝气盛就容易脾胃不好。韭菜因含有挥发性芳香挥发油而散发出强烈的特殊气味,有利于行气导滞、疏通人体气机。

润肠通便。韭菜富含多种维生素、粗纤维丰富,食用韭菜可促进肠道蠕动,有利于排便。同时这些维生素和纤维素,有助减少人体对胆固醇吸收,降低血脂,防治动脉硬化和冠心病等疾病。

补肾养阳。中医认为,韭菜有利于滋养人体阳气。如肾阳虚引起夜尿增多、腰膝酸软、须发早白等症状,以及容易感冒人群,可以在春天

多吃韭菜。

抗菌消炎。韭菜的特殊气味是来自其所含的硫化物,这些硫化物不仅具有杀菌消炎作用(抑制大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等),还能帮助人体吸收维生素B1和维生素A。

提高免疫力。其含皂甙、类黄酮等物质,对提高免疫力有好处。

养生食谱

韭菜鸡蛋:约200克韭菜洗净切小段,将清水1汤匙、麻油1茶匙、胡椒粉少许和韭菜一起拌匀,在大碗内搅散4个鸡蛋。炒锅烧热,放入3汤匙生油,待油热后,倒入韭菜、蛋液,快炒至凝固,即可装盘食用。温中养血,温肾益阳。

韭菜炒虾仁:300克虾仁洗净,150克韭菜洗净,切段。锅内加油,放入虾仁和3片生姜翻炒,加调料,用小火炒4分钟左右。待虾仁入味

后,再加韭菜翻炒至熟即可。温中补肾、助阳固精。

姜韭牛奶羹:取500克韭菜洗净切碎,30克生姜刮皮洗净。将韭菜、生姜一同放入绞汁机中绞汁,取汁备用。将韭菜汁、生姜汁放入锅中,加250毫升牛奶,小火煮开即可。温中散寒,健脾养胃。

医生提醒,有胃肠道疾病或肠胃功能较弱的人,吃韭菜易产生泛酸、烧心等症状,不宜多吃。

对于一些阳盛体质或阳气盛的人群,特别是处在阳盛疾病发作期的患者不宜食用。

有嗓子疼、上火、发烧、黄痰等症状的急性上呼吸道感染、急性支气管炎、慢性支气管炎急性发作的患者,最好少吃。

韭菜中含草酸,易与一些矿物质发生拮抗反应,影响这些矿物质和微量元素的吸收,缺钙的老人、孩子要少吃。

近日,有读者询问,网上有说法称,体型较胖的人也会得肌少症,这是真的吗?记者就这一问题请教浙大二院老年医学科主治医师郑甲,医生给出的答案是——会。

肥胖性肌少症是老年性肌少症和肥胖共存的状态。它并不一定意味着患者总体重量超过健康范围,而是指体脂肪和肌肉组织比例失衡。这一现象有可能在总体重量正常或超重的个体中出现。

肥胖性肌少症不仅影响身体功能导致行动不便,也会导致许多健康问题。研究表明,肥胖性肌少症会导致糖尿病、心血管疾病、代谢综合征、认知障碍等多种疾病风险增加。更为严重的是,它还会增加老年人失能和早亡的风险。与单纯的肥胖或肌肉减少相比,肥胖性肌少症患者健康风险更高。

有什么表现症状?如何诊断?肥胖性肌少症的典型表现主要包括身体虚弱、乏力、容易疲劳。由于肌肉含量低,患者运动能力和身体强度可能会下降。同时,由于体内脂肪组织增多,患者可能会出现代谢性疾病的发生,如胰岛素抵抗、血糖不稳定等。

除了借助专业仪器的诊断方法以外,也可以在家自测:男性握力如果小于28公斤,女性握力小于18公斤被视为肌少症;步行速度小于1米/秒(步行5分钟,还走不了300米),被认为是肌肉功能下降。

知道了肥胖性肌少症的成因,我们能做些什么?郑甲表示,遗传因素无法改变,但可以通过调控环境和生活方式,来改变身体脂肪和肌肉的比例,达到预防效果,具体可以从以下这些方面做起。

均衡饮食。摄入充足的蛋白质和营养物质,限制加工食品、高脂肪和高糖食品的摄入。

规律运动。结合有氧运动和力量训练,以增加肌肉质量并减少脂肪。

定期体检。通过定期体检,监测体重、体脂和肌肉量变化。良好生活方式。避免长时间久坐,保持良好的睡眠习惯和健康的的生活方式,也是预防肥胖性肌少症的重要手段。

对于已经患上肥胖性肌少症的人,除了饮食和运动的调整,可能还需要药物的干预,以改善其代谢状况。患者需要在医生指导下,制订一个包含饮食、运动和药物治疗的综合管理计划。

春捂也得讲门道

据人民日报(宗俊安)“春捂秋冻,不生杂病”。“春捂秋冻”是指在天气变暖时不要急于换掉棉衣,天气变冷时不要突然穿得过多。不仅如此,春天要“捂”,也得讲门道,捂对部位,能起到养生保健作用。

春捂时第一个需要保暖的部位是头颈,这样可避免因头颈受风寒带来的不适,如头痛、头晕、颈项胀痛或感冒、气管炎等。

第二个需要保暖的部位就是腰腹。因为人的阳气以肾为本,肾居于我们的腰腹部,一旦腰腹受寒容易出现下肢麻木、疼痛,腰酸膝软等问题。

最后需要保暖的部位是小腿。老话讲“寒从脚起”,春捂穿衣宜下厚上薄。

春季养生,不仅要“捂”,还可以多揉搓穴位部位,起到保健作用。

养脾胃可揉揉足三里穴。按揉时小腿略向前伸,食指放在足三里穴,中指压在食指上,两指一并用力,按揉足三里穴1分钟。

疏肝气可推揉两肋,即双手按腋下,顺肋骨间隙推揉至胸前两手接触时返回,来回推揉30次,以双肋处有温热感为佳。

活肾气可揉搓腰部。腰为肾之府,先将两手对搓至手心热后,分别放在腰部两侧,手掌贴着皮肤,上下按摩腰部,直到有温热感为止,每次约20下。

吃对11种食物 防心血管堵塞

据健康时报(王星)《中国健康生活方式预防心血管疾病指南》指出,对于成年人来说,每天摄入蔬菜水果≥500克,鱼每周≥200克,豆制品每天≥125克,红肉每天<75克,茶每月≥50克。做到其中任意两点,就可以预防5.1%的心血管疾病,如果能做到以下11条饮食建议,则预防心血管疾病的获益更大。

第一,谷薯类。也就是生活中常说的主食,建议不但要吃精细粮,也需要摄入粗粮,做到粗细搭配。比如常吃杂豆、玉米、小米、燕麦、绿豆、红豆、芸豆、红薯、土豆等;

第二,蔬菜。建议每日摄入蔬菜300~500克,每日摄入水果200~350克;

第三,鱼类。每周摄入量大于等于300克;

第四,肉类。红肉不宜过多,建议每日摄入40~75克;

第五,鸡蛋。每周摄入3~6个鸡蛋即可;

第六,每日摄入大豆25克,摄入坚果50~70克;

第七,每日摄入150~300克的奶或奶制品;

第八,适量的饮茶,以绿茶为宜;

第九,含糖饮料不喝或少喝。

第十,每日摄入盐量少于5克。

第十一,每天摄入油少于20克,其中,没有最好的油,各种油要换着吃最合适。



女性如何护眼?专家送上“锦囊”

中新网记者 陈静

由于生理构造,生活、工作习惯的不同,在有些情况下,女性会面临更多亚健康状态和疾病的困扰。在眼科医生的眼中,有哪些眼部疾病需要女性朋友特别关注?

上海市眼病防治中心(上海市眼科医院)杨帆主治医师近日表示,过敏性结膜炎、慢性泪囊炎、干眼症、闭角型青光眼都更容易“找”上女性;女性还要当心罹患妊娠期相关眼病。

杨帆告诉记者,过敏性结膜炎是由于外部过敏源与眼睛相互作用而导致的变态反应性炎症。由于春季气温变化不稳、花粉飞絮开始出现,该病更易在春季发生。同时,长期使用化妆品的女性容易出现眼睛进入异物而引发的过敏性结膜炎等。

慢性泪囊炎是由于鼻泪管的狭窄或阻塞使得泪液引流不畅而导致的慢性症。这是一种较为常见的眼表疾病,具体表现为流泪、眼部分泌物增多等,尤其是在按压鼻根部、内眼角后更为明显。杨帆解释,由于女性的鼻泪管天生较男性而言相对更窄

小,因此该疾病在中老年女性群体中的发病率更高。

干眼症是由于泪液分泌的质或量发生改变或者是泪液动力学异常而导致,典型症状包括眼睛干涩、异物感、眼睛红、眼睛刺痛、视力下降等。除了电子产品使用时间过长、缺乏休息外,对于女性群体来说,画眼线或涂睫毛膏等长时间的眼妆,不正确佩戴美瞳(角膜接触镜)、一些“双眼皮”手术对睑板腺的伤害等都会导致干眼症的发生。另外,随着年龄的增加,在绝经后,女性性激素水平表达的变化也会加重干眼症的症状。

闭角型青光眼的致病机制为:眼球前房的房角狭窄或关闭,房水循环受阻从而使眼内压升高,升高的眼内压又会进一步压迫眼底视神经组织,从而导致视力下降甚至是失明。女性由于天生眼球较小,前房空间随之被压缩,女性更容易患上闭角型青光眼。

杨帆告诉记者,在妊娠状态下,孕妇的全身情况如内分泌系统、血液系统、免疫系

统等都会发生一系列相应的改变,也可能会影响到眼前节和眼底。如果在怀孕期间没有做好血糖或者血压管理,或者是由于妊娠相关疾病导致血压或血糖指标失控,可能会使眼底发生血管病变,比如:糖尿病性视网膜病变或者高血压性视网膜病变。这位专家指出,这类眼疾患者会出现视力下降、视物变形、视野缺损等症状,如果不及治疗则可能会导致视力永久性下降甚至是失明。

杨帆强调,对于患有高度近视的女性来说,在怀孕前最好进行一次详细的眼底检查,因为高度近视的眼睛眼轴一般偏长,这会使得眼底的视网膜组织产生裂孔或者是变性的概率增大,如果不及处理,顺产时腹压增大,用力时导致眼部受力,则可能会引起早期未被发现的视网膜隐患爆发,比如:发生视网膜脱离等,因此,备孕期如果发现危险的视网膜裂孔或视网膜变性区时,应积极治疗,为顺利生产保驾护航。

女性如何保护眼睛?杨帆建议,女性尽量减少画眼妆或者长时间带眼妆,画眼线时

尽量避开“内眼线”破坏睑缘的微环境、尽量戴隐形眼镜、尽量减少种植睫毛的频率等,这些行为都可以保护眼表环境不受破坏。

这位专家希望女性尽量减少角膜接触镜的佩戴(俗称“隐形眼镜”“美瞳”),如果确需使用时,则应该选择正规厂家合格的产品;使用时也应注意手卫生,防止眼部感染的发生,另外,普通隐形眼镜的使用时长应尽量不超过8小时。

杨帆表示,如果出现了眼部不适,患者应至正规医疗机构就诊,尽量避免随意用药,尤其是抗生素类药物和激素类药物。滥用药物不仅有可能导致眼部耐药的问题,还可能因药物作用干扰医生对疾病的判断从而延误治疗。

此外,这位专家建议女性定期给眼部进行全面体检,从眼前节到眼后段的眼部体检能够在疾病早期进行诊断和干预。高度近视的患者,每年定期检查眼底可以在疾病的早期进行干预,从而降低视网膜脱离等严重眼病的发生概率。