

肝病多发危害大

专家答疑如何预防

1月25日上午9:30-10:30,本报健康热线0551-2623752,邀请安徽省中医院感染科副主任兼二病区主任施卫兵副教授就肝病预防以及控制等相关话题与读者交流。施卫兵擅长运用中医和中西医结合的方法,治疗各种急慢性肝炎、肝硬化、脂肪肝、酒精肝及发热性疾病等。以下内容根据电话录音整理,未经施卫兵本人审阅。 陈小飞 记者 李皖婷 王松青/文 倪路/摄

雪花飘飘, 保健养生要给力

一场大雪刚过,今天又是雪花飘飘,雪花在给人们带来愉悦心情的同时,也对健康带来潜在影响和伤害。合肥市第一人民医院门诊部主任程立顺提醒,雪天健康安全和保健养生更重要。

行:雪天滑倒手腕别支地面

人们雪天出门时,如果突然摔倒,尽量别用手腕去支撑地面,因为这种摔倒姿势最容易造成手臂骨折。

病:雪天“六防”御疾病

一防跌倒:下雪天,防滑、防跌、防撞对老人来说最重要。建议骨质疏松的老人下雪天最好不要出门。

二防中风:要注意发现中风先兆,如突然眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等。

三防煤气中毒:利用烧煤气洗澡或用煤炉取暖,都可能引起一氧化碳中毒。

四防虚脱:长时间用热水洗澡,很容易发生虚脱而晕倒。此时应让虚脱者平卧,并口服温盐水。

五防烫伤:用热水袋给老人或婴儿取暖,因他们对温度不敏感,很容易发生烫伤。

六防不当御寒方式:包括门窗紧闭不通风、钻进被窝蒙头睡等。

脚:雪天怎样给脚保暖

下雪天脚部的保暖尤应加强。踏雪后,最好用热水泡泡脚。如果在雨夹雪的天气,或者积雪融化了,即使穿上保暖的鞋子,不久就会湿透,极易冻伤双脚。这时你可以在袜子外套上塑料袋再穿鞋,一保暖,二隔热。

吃:雪天多吃什么

补充富含钙和铁的食物。含钙的食物主要包括牛奶、紫菜、虾等;含铁的食物则主要为动物血、蛋黄、猪肝、黑木耳等。

多主食及适量温热食物。主要有羊肉、牛肉、红枣等,这些食物中富含蛋白质及脂肪,产热量多,对于素体虚寒、阳气不足者尤其有益。

多水果及适量护阴食物。为防治上火,冬季宜配食鹅、藕、木耳等护阴之品。另外,多吃柚子、苹果等生津类水果。

适量增加辛辣御寒食物。吃辣的可以祛寒。辣椒中含有辣椒素,生姜含有芳香性挥发油,胡椒中含胡椒碱,它们都属于辛辣食品,冬天多吃一些,不仅可以增进食欲,还能促进血液循环,提高御寒能力。

王珊珊 记者 殷江霞



本期指导专家



施卫兵,安徽省中医院感染科副主任兼二病区主任,主任医师,副教授,医学硕士,硕士研究生导师,安徽省卫生厅第二周期中临床学术和技术带头人培养对象。系中华中医药学会感染病分会委员,安徽省中肝胆病专业委员会常委,安徽省传染病与寄生虫病学会委员,安徽省肝病学会委员,安徽省康复医学会病毒性肝炎与细菌感染专业委员会常委。

独家秘籍

从事中医、中西医结合诊治感染性疾病临床、教学、科研工作,主攻慢性肝炎、肝硬化、肝癌前病变及黄疸的研究,擅长运用中医和中西医结合的方法,治疗各种急慢性肝炎、黄疸型肝炎、肝腹水、肝硬化、肝癌、脂肪肝、酒精肝及发热性疾病等。

门诊时间:周三下午、周日上午。

地址:合肥市梅山路117号安徽省中医院

饮酒伤肝,也能致癌

问:我是乙肝患者,听说喝酒伤肝,是这样的吗?

施卫兵:酒精是除肝炎病毒外,慢性肝炎、肝硬化恶化的最大危险因素。酒精中毒又可造成人体细胞免疫功能低下,影响病毒性肝炎(尤其是乙型和丙型肝炎)清除病毒的能力,使疾病迁延不愈,发展成慢性肝炎和肝炎后肝硬化。酒精还可能是一种辅助致癌物质,若再有乙型或丙型肝炎病毒感染,可能导致肝细胞癌。

抽烟也会加重肝损伤

问:我是慢性乙肝患者,不喝酒但烟瘾较大,请问抽烟会伤肝吗?

施卫兵:乙型肝炎流行病学调查显示,乙型肝炎患者如果继续抽烟,将比不抽烟的患者更容易患肝硬化和肝癌。

定期检查,以防其变

问:我有乙肝病毒感染史多年,请问多长时间检查一次好呢?

施卫兵:对于乙肝病毒携带者和肝功能正常的轻症患者,可以6-12个月检查一次,此期间如果出现不适症状就应该及时检查。而肝功能经常波动或有临床症状者,则应不超过三个月或每月检查一次。检查的内容除了化验肝功能外,还要做乙肝病毒脱氧核糖核酸(HBV DNA)检测。此外,还要做肝胆脾的B超检查。

脂肪肝与哪些因素有关

问:我体检发现患有脂肪肝,请问脂肪肝的发生与哪些因素有关?

施卫兵:根据对比研究,脂肪肝的发病率与下列事件有关:(1)饮酒;(2)肥胖;(3)糖尿病;(4)高脂血症;(5)高血压病;(6)高能量饮食;(7)高动物脂肪饮食;(8)饮食不规律;(9)多坐少动;(10)家族史;(11)用药不当。其中饮酒过量和摄入脂质过多,已成为脂肪肝的主要

因素。

中药保肝祛脂,用治脂肪肝

问:中医药在治疗脂肪肝方面疗效怎样?

施卫兵:中医药在治疗脂肪肝方面有较好疗效,脂肪肝患者可以通过请中医专家来辨证调理。中医辨证论治,不仅可以改善脂肪肝的程度,还可以同时调控血糖,降低血脂,从整体上改善患者的体质,提高生活质量。只要我们做到“少吃、多动,不饮酒、慎用西药”,就一定能够有效控制脂肪肝日益严重的流行现状。

中西合璧,增效减毒治乙肝

问:请问中西医结合治疗慢性乙肝、肝癌的疗效如何?

施卫兵:体现在增效减毒两个方面:增效即中药与干扰素或核苷酸类似物联合用,都可以增加抗病毒疗效,缩短疗程,减轻少病毒变异。中药与介入、手术配合治疗肝癌,可提高患者生活质量,延长生存时间。中药与化疗配合治疗肝癌,可有效减轻化疗药物带来的不良反应。此外,目前大部分的保肝药物都是中成药,中药可以有效预防并发症,在改善临床症状,提高患者生活质量方面一直都有很好的效果。利用中药口服或灌肠,或结肠透析通便排毒减轻黄疸,减轻肝脏的负担有较好疗效。

难治腹水,治疗三位一体

问:我是一名肝硬化腹水患者,用了很多西药都没效果,请问中药疗效如何?

施卫兵:三位一体治疗肝硬化腹水:利用中药贴剂外敷肚脐,配合内服中药,同时利用自身腹水回收仪器将腹水中的蛋白质回收入人体,减轻病人蛋白质的流失,三位一体地治疗肝硬化腹水,可收到较好疗效。

一周病情播报

冰雪天气 出门小心滑倒

据合肥市第一人民医院门、急诊统计,因雨雪天气摔伤,前来就诊的患者明显增多。其中又以老人,骑车的人占了多数。

据医生介绍,冰冻天气,路面湿滑,大多数老人患有骨质疏松,摔跤后容易骨折。而在湿滑的道路上骑车,刹车时人极易滑倒摔伤。因此医生提醒,年老体弱者尽量避免在雨雪天气里外出,如需外出,要穿鞋底花纹较密、防滑性能较好的鞋并注意避开结冰道路,特别要注意坡地、台阶等湿滑路段。骑车出行的人,应注意保持车速平稳,不宜过快以免急刹打滑。一旦发现要摔倒,要尽量蹲下降低重心,保护头部、腕部等部位不受伤害。如有摔伤,应及时到医院确诊有无骨折,正确治疗,以免留下后患。

苏洁 记者 王松青

11万伏高压电 重伤舒城男子 数月后创面仍难愈合,干细胞治好了他

星报讯(吴鹏伟 记者 王松青)舒城县32岁的李先生不幸被11万伏高压电击中,重伤后数月多处创面仍难以愈合。记者昨天从安医大一附院了解到,该院烧伤科采用经自体外周血造血干细胞局部注射治疗后,李先生的创面神奇地渐渐愈合。据悉,这是我省应用自体外周血造血干细胞治疗烧伤难愈性创面的首例手术。

李先生是舒城人,数月前他不幸被11万伏的高压电线击中,导致头部、躯干和四肢等部位严重受伤,其中头顶部和双足创面的颅骨和跟腱外露,创面难以愈合。

据该院烧伤科陈旭林博士介绍,烧伤创面是烧伤后感染、脏器功能损害等并发症发生的主要原因,如何有效地进行创面处理是烧伤治疗成败的关键。

陈旭林博士告诉记者,造血干细胞在一定诱导条件下可分化成为血管内皮祖细胞(EPC)和血管内皮细胞,参与新生血管的形成,改善局部血液循环,促进创面愈合。另一方面,干细胞本身或EPC可分泌多种生长因子如血管内皮细胞生长因子等,加速创面愈合。自体造血干细胞移植为慢性难愈性创面患者提供了一种全新的治疗手段。

