

多种疾病可引起肝硬化

肝硬化需警惕消化道出血

食管、胃底等处静脉曲张是肝硬化患者常见的并发症之一，也是上消化道出血的常见病因。对肝硬化患者来说，这些并发症就像一颗颗“不定时炸弹”，随时都有破裂出血的可能。并且随着病情的发展，静脉曲张程度会越来越严重。当这些曲张的静脉“浮”到消化道表面，就可能引起消化道大出血，病人就会出现呕血、便血或黑便，一次出血量可高达上千毫升，严重的会在短时间内出现晕厥、休克等症状。如果抢救不及时，患者极有可能在短期内因失血过多而死亡。

另外，肝硬化并发症除了消化道出血，还有胆石症、感染、低钠低钾血症、原发性肝癌、肝性脑病、肝肾综合征、肝

肺综合征等。当患者出现明显乏力、皮肤发黄、恶心、呕吐、腹痛、腹胀、发热、呕血、黑便、意识改变、昏睡或昏迷等异常时，应及时就医，进一步诊断和治疗。

这些疾病易引起肝硬化

病毒性肝炎尤其是慢性乙型、丙型肝炎是引起肝硬化的主要因素。甲型肝炎病毒和戊型肝炎病毒所致的肝炎一般不会引起肝硬化。

此外，酗酒、胆汁淤积、循环障碍、工业毒物或伤肝性药物、寄生虫感染、自身免疫性肝病、遗传代谢疾病、营养障碍导致的脂肪肝也会引起肝硬化。还有部分肝硬化病因不明，被称为隐源性肝硬化。

早期肝硬化多无明显症状，很多人不在意。体检发现

轻微肝硬化，应该积极到医院专科进一步检查，查明肝硬化病因，对症治疗。值得注意的是，早期肝硬化患者，盲目过多地用药反而会增加肝脏负荷，药物副作用也可对机体造成伤害。

现有的治疗方法尚不能逆转已发生的肝硬化，对于代偿期患者，治疗旨在延缓肝功能失代偿的出现、预防肝细胞癌。对于失代偿期患者，则以改善肝功能、治疗并发症、延缓或减少对肝移植的需求为目标。

肝硬化患者需注意五点

肝硬化患者的日常护理对于疾病的控制非常重要。为此，应注意以下五点建议：

1. 注意休息。肝硬化患者不宜进行重体力活动及高强度的体育锻炼，代偿期患者可

从事轻工作，失代偿期患者应多卧床休息。

2. 进食不宜过快过多，不宜食用辛辣和较硬的食物。进食带骨头的肉类，要避免吞下刺或骨。应以易消化、产气少的食物为主，少量吃肉，常吃蔬菜水果，细嚼慢咽，注意低钠饮食。

3. 避免着凉及不洁饮食，以免诱发感染。

4. 有肝昏迷病史的患者，应限制蛋白质摄入。多食酸性食物及食醋。

5. 严格禁酒。

肝硬化患者切勿病急乱投医，服用不必要或成分疗效不明的药物、不正规的中药偏方及保健品等，以免加重肝脏负担，诱发肝毒性损伤。

平顶山市第二人民医院消化内科 鲁占彪

双臂血压大不同可能预示血管病



高血压患者都喜欢使用臂式血压计测量血压，方法就是把血压计绑到左侧或右侧手臂上部进行测量。但有的患者发现，双臂血压测量值差别很大，甚至出现一个数值较高，一个数值较低的现象。

如果双臂测量值差异很大，就表示患者很可能有血管病。一般来说，双臂血压值差别很小，不会超过5~10mmHg，如果差别很大，例如左臂200/120mmHg，右臂140/70mmHg，就表示右臂可能存在动脉狭窄。因为动脉狭窄的情况下，血液就难以在手臂进行循环，血压自然就低。建议尽快去医院进一步检查治疗，避免发生危险。

河南省中医院周围血管科副主任医师 何立刚

两个动作让你远离痔疮

1. 提肛运动。利用提肛增加局部肌肉活动，改善局部静脉血液循环，减轻静脉曲张、淤积、曲张，对预防和治疗痔疮有一定的作用。

做提肛运动首先要平躺、双膝弯曲，然后保持臀部的肌肉收缩向上提肛，保持5秒钟以后，再缓慢地放松，如此重复。在运动过程中要保持呼吸正常，每次做10分钟左右。

2. 举骨盆运动。痔疮是由于血液循环不好，长期产生淤积，回流不畅所引起的肛门静脉曲张，举骨盆运动可以在一定程度上预防痔疮的发生。

具体做法是：仰卧屈膝，使脚跟靠近臀部，以脚掌和肩部做支点，使骨盆举起，同时提收肛门，放松时骨盆放下。每日做1~3次，每次20下。

刘瑶/文

频繁头晕警惕发生脑中风

发生脑中风前是有“小提示”的，譬如频繁发生的头晕，反复发作的肢体麻木、无力等，甚至还有一些“小提示”是发生在睡眠之中。其实，无论有无“小提示”，其根本源头不外乎这几种：高血压、糖尿病、高脂血症、大量吸烟喝酒等。

对于中老年人而言，要多喝水，降低血液黏稠度，预防血管堵塞。老年人应做到不渴时也常喝水，每天需饮水2500毫升左右，可饮白开水或淡茶水，还可吃一些蔬菜水果。此外，睡觉体位改变时，特别是夜里起床时，动作一定要和缓。可以选择躺在床上用手掌擦脸按摩30下左右，接着用空心掌轻力拍打额头、头顶和太阳穴部位30下左右，再下床。

糖尿病肥胖病人要重点控制血糖、血脂等。若经专科医生判断为心脑血管疾病的高危患者或有既往缺血性脑卒中病史的患者，在排除禁忌证后，需长期口服抗栓药物以预防中风发生和复发。原则上，得过脑卒中的病人要终生服药。

据《健康报》

警惕胰腺癌的“非典型”症状

由于胰腺的位置特殊，一旦发生癌变，容易侵犯到其他脏器组织，因而会产生一些“非典型”的症状，很容易让病人和医生误以为是其他脏器发生了病变，导致贻误病情。一般容易与以下几种疾病混淆：

1. 易与普通胃痛混淆。中上腹的饱胀不适、疼痛是胰腺癌较为常见的症状。胰腺癌常常会导致胰管或胆管梗阻，胆汁排泄不畅，进而导致胆管与胆囊压力过大，患者会表现出腹部饱胀不适、疼痛。这种疼痛与普通胃痛不一样，常表现

为“隐痛”，且在饭后疼痛加剧、范围扩大。

2. 易与腰肌劳损混淆。胰腺癌侵犯到腹腔神经丛时，会表现出持续性疼痛。由于胰腺位置靠后，病人通常会感觉到“腰疼”。胰腺癌导致的腰背疼痛常出现在夜间，仰卧、平躺姿势会加剧疼痛，弯腰或者是侧卧，疼痛会减轻，这是胰腺癌的典型症状。所以，当表现出不明原因的腰背疼痛，在排除了腰肌劳损等疾病后，还要考虑胰腺癌。

3. 易误认为是肝脏出了问题。60%以上的胰腺癌会出

现黄疸症状。当出现黄疸，在怀疑是肝病的同时，也应当警惕是不是胰腺癌在作祟。

4. 易误认为是胃病。多数胰腺癌患者会出现明显的体重减轻。这种体重减轻与胃病导致的体重减轻不同，胰腺癌患者往往是进行性的消瘦。

5. 易误认为是糖尿病。胰腺癌变会导致胰腺对血糖的调节功能下降。有胰腺癌家族史的人群如果出现突发的糖尿病，应专门进行胰腺检查，警惕胰腺癌的发生。

复旦大学附属肿瘤医院胰腺外科副主任医师 刘辰

高血压是引发脑出血的常见病因

发生脑出血，外表可能没有症状，但可对人的生命健康产生极大威胁。脑出血常见发病人群是50岁以上的中老年人，最常见病因就是高血压。情绪激动更易导致血压升高，从而引发脑出血。

高血压之所以会导致脑出血，是因为在脑血管系统中有一些细血管，这些较细的动脉血管在持续高血压

或较大血压波动的冲击下，很容易扩张形成“小泡”。当血压忽高忽低时，形成的冲击力是最大的，很容易造成小泡破裂，一旦破裂，就会在脑部形成占位，即血肿。形成的血肿会压迫脑组织神经或破坏脑组织，因此脑出血病人会有剧烈头痛、呕吐、昏迷、肢体功能障碍。

一旦高血压病人出现

这些症状，应立即就医，迅速通过手术治疗把血块取出来。然而即便保住了生命，因脑细胞具有不可再生性，被血肿挤压过的脑组织遭到的损害很难彻底恢复，所以日常预防高血压才是关键。

浙江大学医学院附属第二医院神经外科副主任医师 闫伟



讲文明树新风 公益广告

抛洒激情 收获梦想
这火树金花 不夜天呦
把咱们的幸福照亮

打树花 蔚县 任志国