

出现黄疸腹胀 警惕肝硬化

肝硬化的形成与长期的肝脏损害密切相关,了解肝硬化的原因、症状和治疗方法等,对预防和管理该病至关重要。

肝硬化的形成与酒精滥用、病毒感染等多种因素有关。具体如下:

酒精滥用。酒精摄入过多会导致脂肪在肝脏中堆积,进而引起肝炎和肝纤维化,最终演变成肝硬化。

慢性病毒性肝炎。乙型、丙型肝炎病毒等感染可引起病毒性肝炎,控制不良者可逐渐发展为慢性肝炎,进而导致肝纤维化和肝硬化。

维化和肝硬化。

脂肪肝。高脂肪饮食、肥胖、糖尿病等因素可导致脂肪在肝脏中过度沉积,形成脂肪肝。如果不加控制,脂肪肝可以进一步发展成肝炎、肝纤维化和肝硬化。

药物和毒物。某些药物、有毒物质和化学物质(如某些农药和有机溶剂)在长期使用或暴露后可对肝脏造成损害,促进肝纤维化和肝硬化的发展。

肝硬化可表现为疲劳、黄疸、腹胀等症状,并可引发严重

并发症如肝性脑病和腹水。具体如下:

疲劳感觉。持续性的疲倦和虚弱,无论休息多久都难以缓解。

黄疸。肝脏功能受损会导致黄疸,皮肤和眼睛会呈现明显的黄色。

腹胀。肝硬化可能导致腹腔内积液,引起腹部肿胀和不适感。

消化问题。肝硬化患者,食欲下降、恶心、呕吐、体重下降等消化问题常常出现。

腹水。肝硬化引起的腹

腔内积液会导致腹部肿胀,并可能引起呼吸困难和胃肠道不适。

容易出血和瘀伤。肝脏功能受损会影响凝血功能,使人容易出现鼻出血、牙龈出血、皮下出血等。

虽然肝硬化目前无法完全治愈,但通过针对病因治疗、药物治疗、控制并发症和生活管理等综合治疗,可以有效控制疾病进展、改善症状,并提高患者生活质量。

郑州市第一人民医院全科医学科 柴卫芳

用药知识

有些药物服用后不宜晒太阳

适当晒太阳有很多好处,但在服用一些药物之后,不宜晒太阳,否则可能会发生药源性光敏反应,表现为皮肤痒感、红斑、水肿,严重者可起水泡,溃破后形成糜烂或溃疡。光敏反应发生率因人而异。

服用以下药物后可能会发生药源性光敏反应,应避免晒太阳。

解热镇痛抗炎药:吲哚美辛、塞来昔布、酮洛芬。

喹诺酮类抗菌药物:司帕沙星、洛美沙星。

磺胺类抗菌药物:复方新诺明、甲氧苄啶。

四环素类抗菌药物:多西环素、米诺环素。

抗真菌药物:伏立康唑、特比萘芬。

抗心律失常药物:胺碘酮。

利尿药物:呋塞米、呋达帕胺。

降血压药物:硝苯地平、地尔硫卓、尼莫地平、尼群地平、非洛地平、卡托普利、依那普利、赖诺普利、缬沙坦。

降血糖药物:二甲双胍、格列本脲。

降血脂药物:吉非罗齐、苯扎贝特、非诺贝特、辛伐他汀、普伐他汀、氟伐他汀、阿托伐他汀。

抗精神病药物:氯丙嗪、拉莫三嗪、氟哌啶吨、奥氮平。

抗抑郁药物:丙咪嗪、奋乃静、帕罗西汀、氟西汀、氟伏沙明。

抗焦虑药:阿普唑仑。

消化系统药物:泮托拉唑、雷尼替丁。

为避免药源性光敏反应,使用这些药物时,一定要遵医嘱用药,做好防晒,避免紫外线照射,发现光敏反应症状及时就医。

石家庄市第二医院药剂科 修宪

专家提醒

合理膳食或可缓解过敏症状

不同的饮食具有不同营养成分和不同量的特定营养素,对过敏反应也会产生不同的影响——要么促进致敏并加剧疾病程度,要么预防过敏性疾病并减缓疾病进展。

摄入高能量、高饱和脂肪、高蛋白和低纤维食物,会增加哮喘和过敏性鼻炎的风险;相比之下,摄入较多的蔬菜和水果、橄榄油和鱼类,则会降低哮喘和过敏性鼻炎发生的风险。此外,摄入足够的微量营养素,与过敏性鼻炎等特异性疾病的风险降低和症状减轻有关。

维生素、矿物质锌、铁元素、膳食纤维、脂肪酸和植物化学物质等营养素和膳食成分,通过宿主和肠道微生物群衍生的代谢产物,在预防或治疗过敏性疾病中发挥着关键作用。控制热量和动物性食物摄入,增加蔬菜、水果、膳食纤维、微量元素的摄入对于缓解过敏症状大有帮助。热量摄入过多、蛋白质和饱和脂肪酸摄入过多,或膳食纤维和微量营养素缺乏,会引发免疫系统的防御机制,并引发过敏反应。因此,限制卡路里,加上足够的膳食纤维和足够的常量营养素摄入,对于维持对过敏原的免疫耐受至关重要。

中国科学院研究员 张萍

不同类型的关节炎如何防治

关节炎是常见的慢性关节疾病,类别多样,那么,不同类型关节炎有何特点?如何防治?

痛风性关节炎

痛风性关节炎是因嘌呤代谢障碍、尿酸增高所致且反复发作的代谢性疾病,其临床特点是高尿酸血症、关节炎急性发作、痛风石沉积、关节畸形。痛风性关节炎常常是单关节红肿热痛,疼痛往往只在一侧且以大脚趾的跖趾关节多见。

防治建议:控制饮食,少喝酒,严禁高嘌呤食物,如动物内脏、海鲜等,每日多喝水。多饮水可以加速血液循环,稀释血液中尿酸浓度,降低沉积在关节中的尿酸结晶含量,另外多饮水可增加排尿量,保证大便通畅。

骨关节炎

骨关节炎是一种关节退变性疾病,多发生在50岁以上人群,常伴有骨质增生。全身各个关节都可能发病,但以膝关节、手指关节多见。骨关节炎患者早期多为上下楼梯、蹲起时感觉膝盖疼痛不适,早起或久坐后膝盖感觉发僵。随着病情加重,患者可能会有平地走路疼痛,甚至关节变形(多为“罗圈腿”畸形)等症状。

防治建议:

1.控制体重。减肥能从

根本上减轻膝关节的负担,对预防骨关节炎的发生、减轻症状、延缓病情发展都非常有益。有研究表明,体重减少5公斤,10年内有症状的骨关节炎发病率能减少50%左右。

2.适当运动。适当的运动锻炼不但可以增强肌肉力量、稳定关节,也是预防关节炎的一种重要措施。

3.正确用药。患者一定要向医生咨询清楚药物的使用方法,以免走弯路。

类风湿性关节炎

类风湿性关节炎是一种自身免疫性疾病,多见于中年女性。类风湿性关节炎一般表现为手、足小关节的多个、对称性关节炎,长期的关节滑膜炎、肿胀侵袭会导致关节畸形和功能丧失。抽血化验多数伴有类风湿因子、抗环状瓜氨酸因子等阳性。

防治建议:

类风湿性关节炎与多种因素相关,例如牙周炎、吸烟等都可能致类风湿性关节炎。目前,类风湿性关节炎还没有特别有效的预防方法,想要不让病情加重,需要科学看待这一疾病。

首先,对该疾病要有心理准备,生活规律,保持乐观向上的生活态度,适当运动,合理饮食;其次,如果发现疾病,要尽早到正规医院



进行检查、治疗,通过药物来控制疾病进展,以免病情加重。

强直性脊柱炎

强直性脊柱炎主要侵犯骶髂关节、脊柱、脊柱旁软组织及外周关节,并可伴有眼睛、肠道、心、肺等关节外表现。强直性脊柱炎临床主要表现为腰、背、颈、臀、髋部疼痛僵硬以及关节肿痛,病程呈慢性进展性,病情控制不佳的患者晚期可发生脊柱畸形和关节强直,严重影响生存质量。

饮食建议:

1.多吃果蔬食物。补充维生素、矿物质对患者有利。可以多吃水果蔬菜,如苹果、桃子、葡萄、菠菜、白菜、木耳、黄瓜、西红柿等食物。

2.多吃豆类食物。豆类食物中含有丰富的蛋白质和微量元素,有促进肌肉、骨骼、关节、肌腱的代谢,帮助修复病损的作用。黑豆、黄豆等都适合强直性脊柱炎患者食用。

钟艳平/文

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中国
中国
中国
幸福

中宣部宣教局

人民日报
中国网络电视台