

预防肝炎 从良好生活习惯开始

■ 预防为主 ■

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。

易感人群做好防护。儿童、老人、孕妇和医护人员更容易受到病毒感染,在生活工作中要做好防护,避免接触肝炎病毒。

有些食物是疾病的“加速器”

对于慢性胃病患者来说,谨防以下食物成为疾病的“加速器”。若患有胃炎、胃溃疡,要避免咖啡、茶、碳酸饮料、辛辣、芹菜等刺激性、粗纤维食物;若患有胃食管反流,要少吃甜食、油炸食品、糯米、竹笋等难消化、粗纤维食物,空腹时不吃酸性食物,如柑橘类水果、醋等;若患有消化不良、胃胀,要避免吃难消化和过油、辛辣的食物,少吃豆类、奶类等产气食物。

对于脂肪肝患者来说,要少饮酒,避免高胆固醇食物、油炸食品。因为酒精主要在肝脏代谢,过量饮酒可直接导致肝细胞变性坏死,饮酒量和持续时间与酒精性脂肪肝的发生有直接关系;脂肪肝患者应避免摄入高胆固醇食物,如动物内脏、鸡皮等;食物油炸后携带的油脂多、热量高,会增加血液浓稠度,影响体重,因此要少吃。

王楠/文

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,不要随意用药或调整药量,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、菠菜等。

少熬夜。睡眠充足时,流经肝脏的血液丰富,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。建议规律作息,早睡早起,避免过度劳累。

疏解情绪。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脏病变,增加疾病治愈概率。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个月至6个月复查1次。

中国人民解放军总医院第五医学中心肝病医学部主任医师 赵军

缓解焦虑试试六个方法

1.专注于当下做的任务。随着专注力投入到当下的任务,焦虑会逐渐减轻,甚至消失。

2.放松训练。呼吸放松和肌肉放松是常用的缓解焦虑的方法。在焦虑时要关注自己的呼吸,需要控制呼吸、均匀呼吸,不让自己的呼吸频率变快,焦虑就不会加重。

3.适度运动。焦虑时,如果条件允许,可以做一些自己

平时喜欢做的运动。

4.听听音乐。结合自己的喜好,听一些舒缓放松的音乐。

5.关注想法,改变想法。关注自己焦虑时脑子里出现频率最高、对自己影响最大的想法。评估自己的想法后,会有相对更理性、更客观的想法出现,焦虑程度也会自然而然地有所改善。

6.记录担忧,确定解决方案。

在焦虑时把你担忧的问题记录下来,寻找解决这些问题的各种办法,通过优劣势分析,确定自己所担忧问题的最优解决方案。再担忧时,提醒自己已经思考过了所担忧的问题,而且也有了可行的解决办法,从而减少进一步担忧。

首都医科大学附属北京安定医院主任医师 李占江

安装心脏起搏器后 需注意三点

心跳过慢或心脏传导异常时,心排血量下降,可造成大脑等重要脏器缺血、缺氧,从而引起一系列的临床表现,如头晕、乏力、晕厥,甚至心脏停搏。药物治疗慢性心律失常效果有限,植入心脏起搏器是主要的治疗方法。

通常情况下,医生会将起搏器埋入患者胸前的皮下组织,并与放置在心腔内的细导

线连接,起搏器发放电信号,从而调控心脏跳动。手术后需要注意以下三点:

观察切口情况。术后,患者及家属应注意观察切口、敷料等情况,确保创面干燥,没有明显渗血、渗液。术后1周内,患者要避免剧烈运动,以防牵拉出血、起搏电极脱位;术后2周内,伤口不能沾水,避免感染风险。

避免重体力劳动。患者可以选择一些轻度的体育活动,如慢走等;注意活动时间不宜过长,如出现胸闷、乏力、气短等情况要及时停止,必要时就医。

自我监测。患者应坚持监测脉搏,尤其是在植入起搏器初期及电池寿命将尽时,应每日定时测量心率并进行记录,如有异常及时就医。

据《健康中国》

■ 用药知识 ■

有些患者吃完药马上躺下休息,本以为能促进药物吸收,没想到因为药物滞留食道,导致黏膜损伤,这就是药物性食管炎。

药物性食管炎好发于食管狭窄区,特别是食管中段的狭窄处。如果服药时饮水不

吃药后别立马躺平

够,或者服药后马上睡觉,则药物通过食管速度减慢,容易导致药物粘附在食管壁上,引起药物性食管损伤。

常见的易引起药物性食管炎的药物有抗生素、感冒药、中成药等,胶囊较片剂更容易粘附损伤食管。服用药

物时需要遵医嘱,最好采用直立或端坐姿势,并饮用足够的水(约200毫升),确保药物进入胃内。睡前服药时,保证服药后30分钟以上再平卧休息。

湖北省武汉市第四医院消化内科 吕飞

■ 专家提醒 ■

“多喝水”并非人人适用

日常生活中人们经常会听到“多喝水”的说法,但多喝水对有些人并不适合。在温和的气候条件下且没有剧烈体力活动时,健康成年人推荐每天的饮水量为1500毫升至1700毫升(平均约8杯)。但一些特殊情况需要根据身体状况调整饮水量。

喝水讲究“水平衡”,即机体水入量和水出量的平衡状态,入量大于出量则体液易潴留在体内,增加水肿风险,入量小于出量则水分不足,轻者可出现口渴、食欲减低,重者可出现脱水、器官功能受损等。水的出量主要途径是尿液排出,皮肤汗液流出或蒸发、呼吸道呼出气体、消化道粪便排泄也计入水的出量。

正常状态下,人体可以通过饮水或食物以及机体代谢产生的内生水来保证水的入量。对于一些特殊情况,8杯水可能并不能满足机体需要,应根据自己的身体情况来调整饮水量。

出汗较多者:如高强度训练的运动员、重体力工作者,以及天气炎热户外活动者、高温环境下工作者等出汗较多时,需要适当增加饮水量。

身体不适者:如发烧、呕吐、腹泻等情况下机体丢失大量水分,或高尿酸血症、尿路结石等,需要根据具体情况适当增加补水量。

特殊生理阶段:为了满足胎儿及产后母乳的需求,孕期及哺乳期的女性每天需要额外增加500毫升至600毫升水的摄入量。

有些情况如大量腹水、心衰、肾病等,则需要根据病情遵医嘱适当控制饮水量。

天津市第二人民医院营养科 贺登花



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台