

专家提醒

肝硬化患者要注重生活管理

肝硬化是因肝脏长期受损导致的慢性疾病，确诊后除遵医嘱规范治疗，科学的日常生活管理是延缓病情、预防并发症的关键。

饮食管理：精准适配，减轻肝脏负担

饮食应遵循高热量、高蛋白、易消化、低盐、低脂的原则。建议选择鸡蛋、牛奶、鱼肉、瘦肉等优质蛋白。每日每千克体重摄入的蛋白质控制在1~1.5克。少食多餐，避免单次进食过量。

每日食盐摄入量不超过5克，杜绝咸菜、腊肉、加工食品等腌制或高钠食物，烹饪以蒸、煮、炖、凉拌为主。严格禁止饮酒，包括啤酒、红酒、白酒等各类含酒精饮品，同时避免摄入含酒精的调味品。

不吃坚果、油炸食品、带骨肉类等粗糙坚硬食物，选择软烂易吞咽的食物。脂肪摄入以橄榄油、菜籽油等植物油为主，远离动物脂肪和油炸食品。

作息管理：规律作息，助力肝脏修复

养成早睡早起的习惯，每晚保证7~8小时睡眠，尽量在23时前入睡。

日常活动需量力而行，病情稳定者可进行散步、打太极拳等温和运动，每次30分钟左右，每周3~4次。空腹、饭后1小时内避免运动，以免加重身体负担。避免跑步、游泳、重体力劳动等剧烈活动。

出现乏力、腹胀、黄疸加重等情况时，立即停止活动，及时休息，必要时卧床静养，及时就医。

用药管理：规范用药，拒绝盲目进补

严格遵照医生的用药方案按时、按量服药，不可自行停药、减药或更换药物，包括抗病毒药、保肝药、利尿剂等各类药物。服药期间注意观察是否出现皮疹、恶心等不良反应，及时告知医生。

不轻信偏方、保健品的宣传，不盲目服用成分不明的补品。若需补充营养，必须先咨询医生。

情绪管理：心态平和，减少情绪负担

保持积极乐观的心态，避免焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪。可通过听舒缓音乐、与家人朋友沟通、培养养花种草等兴趣爱好缓解压力。

情绪长期压抑时，主动寻

求心理医生的帮助。家人需给予患者充分的陪伴和理解，营造温馨和谐的生活环境，避免让患者承受过多精神压力。

定期复查：动态监测，筑牢健康防线

遵医嘱定期复查，通常每3~6个月复查一次。核心检查项目需结合病史调整：有乙肝、丙肝病史者，在完成肝功能、肝脏B超、血常规、凝血功能等检查的基础上，需加做病毒定量检测，必要时还需进一步完善CT、磁共振或胃镜等检查，以排除肝硬化并发症。

复查时主动告知医生日常症状，如腹胀加重、皮肤黄染、黑便、呕血等异常情况。无论症状是否缓解，都不可擅自中断复查。

淄博市传染病医院 褚慧彬

腿抽筋 别急着补钙

腿抽筋是生活中常见的一种症状，许多人认为腿抽筋就是缺钙。其实，引起腿抽筋的原因有很多，缺钙只是其中一个方面。中老年人易患的下肢动脉粥样硬化闭塞症也会导致腿抽筋症状的发生。

对于中老年人来说，尤其是平时有“三高”和心脑血管疾病的人群，当出现下肢酸痛、抽筋、行走不利等症状时，应先排除下肢动脉硬化闭塞症。如果被诊断为下肢动脉硬化闭塞症，就要暂停补钙，防止动脉硬化或钙化斑块加重、斑块破裂，进而引发其他问题。

王洪兴/文

声音嘶哑频繁发作 要当心喉癌

一觉醒来声音嘶哑，很多人会以为是“上火”，认为喝点凉茶、用胖大海或罗汉果泡水喝就能好转。可是，对于频繁发作的声音嘶哑来说，这种方法未必奏效，要警惕喉癌的可能性。

喉癌以声门型最多见，约占70%。声门型喉癌早期表现就是声音嘶哑，易与所谓的“上火”、咽喉炎相混淆。如果在进行清热、消炎治疗后，声音嘶哑依旧不见好转，应尽快到耳鼻喉科或肿瘤专科医院的头颈科就医，进行电子喉镜的检查。

中山大学肿瘤防治中心 头颈科 刘学奎

老年人喝水 不要太猛

老年人用“急灌式”的喝水方式，会导致体内器官负荷突然加重，血液浓度骤然下降，从而出现心动过速、头晕目眩等症状，甚至可能引发心绞痛。因此，运动后即便很渴，也要歇一会儿再喝水，而且要“细吞慢咽”，这样既能充分解渴，还可以避免出现心律和血压异常等状况。

孙敏/文

一跑步就脚底痛 小心足底筋膜炎

跑步、快走、登山等运动后，有些人脚底板开始隐隐作痛，这可能是足底筋膜炎在作祟。

足底筋膜如一片扇形软体组织，它是位于趾骨与跟骨之间的一片筋膜组织。主要功能是维持足弓的高度，保持正确的步姿。足底筋膜炎是一种常见的运动损伤，凡是产生负荷作用于足底的活动，一旦连续高强度，都有可能引起足底的慢性损伤，从而诱发足底筋膜炎。

很多人以为足底筋膜炎



并不是什么大病，只是脚部劳累，休息一下就会好，其实不然。如果对病情不重视，长期下来足底筋膜炎可能形成慢性炎症，需要进行封闭治疗和理疗，甚至手术治疗。

如何避免患上足底筋膜炎

除了注意运动适量，喜欢长跑、徒步的朋友，以及扁平足、高弓足患者，要注意控制体重，选择合适的鞋子。平时还可以用热水泡脚，促进血液循环。

自我锻炼与调整无法缓解疼痛的足底筋膜炎患者，可以尝试体外冲击波治疗。通过物理冲击作用改变患处的化学环境，使组织产生并释放出抑制疼痛的化学物质，从而减轻疼痛。

南方医科大学珠江医院 康复医学科主任 黄国志

长期夜间低血糖易损害心血管

晚上11点到第二天凌晨4点之间，人体内促使血糖升高的激素分泌最少，是人体血糖最低的时间段，容易发生低血糖。因为夜间睡眠时，人体的交感神经不容易兴奋，所以夜间睡眠时出现低血糖很多时候并不能及时感觉到。长期持续的低血糖会对机体的各种器官造成损害，最常见的就是损害心脏、神经系统、眼底的视网膜血管和肾脏。

以下情况容易使糖尿病患者出现睡眠时的低血糖：

1. 使用降糖药物治疗的患者，用量不当或未及时调整剂量。
2. 吃饭、运动、作息不规律的患者，食物吸收速度不均匀、运动时间不当且运动量过大等。
3. 老年糖尿病患者，血糖波动大，对药物吸收的速度变化较大，易发生睡眠时低血糖。
4. I型糖尿病患者，血糖本身波动很大，夜间容易发生低血糖。
5. 糖尿病患者饮酒后，肝

脏内的糖原不能及时分解成葡萄糖供给人体使用。

因为夜间睡眠中的低血糖不容易察觉，所以需要根据一些身体的细微反应或症状进行判断和推测。如清晨或半夜醒来有盗汗现象，夜间无端出现多梦，清晨醒来有原因不明的头晕、头痛，记忆力下降明显等。

如果正在打针或吃药的糖尿病患者有以上症状，就需要进行夜间血糖监测。

张永岗/文

预防为主

冬季要防慢阻肺急性加重

冬季是慢阻肺急性加重的高发期。冬季冷空气会直接刺激气道，导致黏液分泌增多气流受限。加上冬季流感、肺炎高发，病原体感染极易诱发急性加重。典型症状有慢性咳嗽咳痰、呼吸困难、胸闷气喘等。由于慢阻肺早期症状隐匿，不少患者将其误判为感冒或其他小毛病，没有给予足够重视。然而，这些患者在寒冷天气、感染等诱因下很容易出现急性发作，导致严重的呼吸困难甚至呼吸衰竭。

若出现咳嗽加重、痰量增多、日常活动气短明显等症状，应尽早前往医院完善肺功能检查。肺功能检查是确诊慢阻肺的金标准。

预防慢阻肺急性加重，要注意以下几点：首先，戒烟是预防慢阻肺最有效的方法；其次，要做好保暖，外出时戴口罩、围巾，减少冷空气和病原体的刺激；最后，慢阻肺也与细菌感染和病毒感染有关，建议慢阻肺患者在冬春季及时接种流感疫苗，降低感染诱发急性加重的风险。

武汉市金银潭医院 余婷

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

天津人民美术出版社

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台