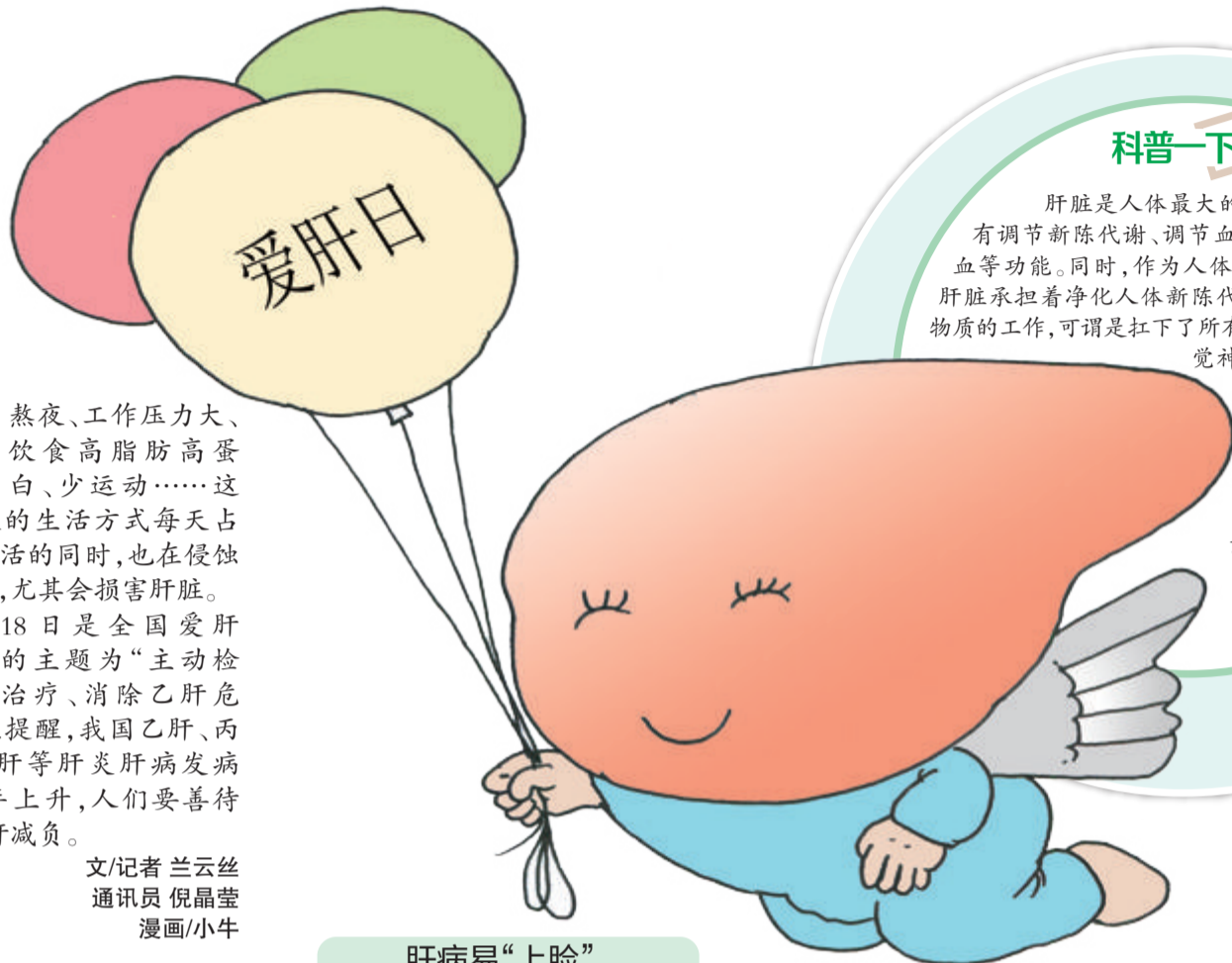


生活方式健康 就是善待“小心肝”

3月18日是全国爱肝日,今年主题是“主动检测、扩大治疗、消除乙肝危害”



熬夜、工作压力大、饮食高脂肪高蛋白、少运动……这些不健康的生活方式每天占据人们生活的同时,也在侵蚀身体健康,尤其会损害肝脏。

3月18日是全国爱肝日,今年的主题为“主动检测、扩大治疗、消除乙肝危害”。医生提醒,我国乙肝、丙肝、酒精肝等肝炎肝病发病率在逐年上升,人们要善待肝脏,为肝减负。

文/记者 兰云丝
通讯员 倪晶莹
漫画/小牛

科普一下

肝脏是人体最大的内脏器官,具有调节新陈代谢、调节血糖浓度、凝血等功能。同时,作为人体最大的解毒器官,肝脏承担着净化人体新陈代谢产生的所有有害物质的工作,可谓是扛下了所有。然而肝脏不具备痛觉神经,是个“沉默”的器官,因此即使已处于亚健康状态,也不易被察觉。很多情况下的肝脏损伤都具有不可逆性,平时注意养肝护肝十分重要,预防胜于治疗。

百病从肝治 肝主要功能是“疏泄藏血”

厦门市中医院肝病科主任医师蔡虹介绍,中医常说“百病从肝治”,肝是人体非常重要的脏器,主要生理功能包括疏泄和藏血。所谓疏泄,主要指肝脏对全身阴阳气血的重要调节作用,肝的疏泄功能正常,则人体气机调畅,气血和调,经脉通利,也能促进脾胃的运化,促进人体消化吸收。

肝主藏血,黄帝内经《灵枢·本神》中提到:“肝藏血,血舍魂。”肝脏宛如人体的“血库”,能够贮藏一定的血液,以供人体活动所需,发挥其濡养脏腑组织、维持相应功能作用。同时,肝也有调节血量、收摄血液、防止出血的作用。若肝血不足,容易出现两眼昏花乃至夜盲,筋脉也会受到影响,出现肢体麻木、屈伸不利等症状。

肝病易“上脸” 各个年龄层均有发病可能

今年全国爱肝日的主题聚焦肝炎。蔡虹说,肝炎是所有肝脏炎症的总称,包括由细菌、病毒、酒精、药物、自身免疫等因素引起的病症,各个年龄层均有发病可能,部分肝炎还具有一定的传染性。临床上常出现的肝炎是病毒性肝炎,根据病毒类型分为甲、乙、丙、丁、戊等几大类,还有脂肪肝、酒精肝、肝硬化等,根据病程长短可分为急性和慢性,慢性肝炎的病程往往在半年以上。

蔡虹说,中医讲究望闻问切,面色灰白、发黑或干燥、皮肤粗糙是慢性肝炎病人的常见表现。一些肝硬化的病人皮肤可能会出现红色的蜘蛛痣,也就是皮肤小动脉末端分支扩张形成的血管痣。由于肝功能受损,降低了体内激素的代谢,大量的刺激物在体内蓄积,容易产生色素沉着,会体现在皮肤上,这也是人们常说的肝病易“上脸”的原因。

养肝有诀窍 核心在“卧”“舒”二字

谈到养肝,蔡虹认为核心在于两个字,第一个字是“卧”。中医说“人卧则血归于肝”,也就是说,当人静静躺下休息时,血才能归藏于肝脏,进行充分的休养。高质量且充足的睡眠有助于养肝。生活要有规律,尽量在晚上11点前就寝,这有助于血归于肝以养肝脏。此外,要适当运动,不疲劳工作,以防过劳损肝。

第二个字是“舒”。肝是否健康与人的情绪密不可分,长期的负面情绪对肝脏的伤害很大。如果长期处于肝脏损伤的影响之下,就会因为疾病的原因导致情绪变差,同时,负面情绪也会影响到肝脏的正常修复。为了避免恶性循环,在生活中必须要重视情绪调节,用积极乐观的心态面对生活。

要及时治疗 危害累积后果可能难挽回

蔡虹说,不同类型的肝病治疗思路不一样。“所有类型的肝炎都要引起充分重视,积极去医院治疗。许多罹患肝癌的患者,都曾有过慢性肝炎和肝硬化病史,家族中有肝炎病史的高危人群要定期复查,避免危害逐步累积导致难以挽回的后果。”

对于酒精肝患者和脂肪肝患者,蔡虹的忠告是,酒精肝患者首先要做的事是戒酒,脂肪肝患者当然要戒掉高脂肪高蛋白食物。

厦门莲花医院内科副主任医师王业红说,超重和肥胖是引发脂肪肝的重要因素,肝脏是合成甘油三酯的场所,肥胖者体内甘油三酯合成与转运之间的平衡发生失调,脂肪酸摄入过多,会导致肝脏合成的甘油三酯也多。大量的甘油三酯堆积在肝脏内,最终成了脂肪肝。“脂肪肝患者要适当少吃碳水化合物和甜食,多吃新鲜蔬菜、水果和藻类,保证有足够的膳食纤维。”



关注 316
颈腰腿痛

高低肩危害健康 要及时予以矫正

几乎每个人都有高低肩的情况,只是明显程度不一。有的人较明显,有的几乎看不出来。需要注意的是,如果高低肩的情况比较明显,已经对健康造成危害了,那就要引起重视,及时予以矫正或治疗。

厦门光亮骨科医院院长郑光亮说,通常情况下,引起高低肩的常见原因有以下四种:

1. **双侧肌肉不平衡**(一侧肩胛提肌和上斜方肌过于紧张):上呼吸道感染或外伤,均可引起固定关节的韧带松弛,导致关节移位,进而继发性引起颈

肩部肌肉紧张和肩膀一高一低。

2. **青春期的脊柱侧弯**:脊柱结构和排列紊乱,导致肩膀一高一低。弯腰以后,侧弯凸侧的肩膀会更高。

3. **先天性高肩胛**:一侧肩胛骨先天性高位,未下降到正常水平。

4. **姿势性高低肩**:与平时习惯性姿势有关,例如长期坐姿不正、睡觉姿势不对、用单肩背包、躺在床上看书、看电视等,这些不正常的姿势会使肌肉和软组织习惯于维持不正常姿势,从而引起经常使用的那一侧肩部肌肉紧张,形成高低肩。

高低肩的危害不仅是身体不平衡

那么简单,最主要它还会引起脊柱变形(就像一条被拧紧的毛巾),脊柱偏歪,会压迫脊柱周边神经,引起手臂麻木、脖子酸痛、头昏、睡觉质量低下以及血压、心脏系统等问题。

具体的症状有以下几个方面:(1) **颈肩疼痛**:由于肩膀附近的肌肉过度紧张,或者由于脊柱侧弯导致脊柱变形,进一步使颈椎侧弯,容易产生颈肩部位的慢性疼痛;(2) **慢性头痛**:当颈肩部位的疼痛恶化时,极可能会将疼痛蔓延至头部,甚至产生慢性头痛的病症。如果出现莫名头痛,极有可能就是

长期高低肩引起的;(3) **颈椎退化**:当高低肩的问题无法获得解决,长年姿势不正确,使得颈椎所承受负荷过重,最后可能导致颈椎部位退化,甚至形成骨刺;(4) **腰痛和长短腿**:高低肩会造成骨盆移位,使腰部组织肌力不平衡,导致腰痛。此外,骨盆移位也会使腿长发生变化,导致长短腿的出现。

郑光亮强调,高低肩虽然是症状而不是一种疾病,但必须引起重视,要查明引起高低肩的原因,请专科医生诊断、鉴别,防止误诊误治的发生。

(记者 兰云丝)