



今日高邮微信
高邮日报手机报

在线投稿: http://tg.gytoday.cn 新闻热线: 84683100

详情请浏览“今日高邮”网站 http://www.gytoday.cn

维护肝脏 增进健康

高邮市中医医院 肝病科 主任中医师 阎勤



如剃须刀或牙刷;其他侵入性医疗操作。

2.HCV感染的高危人群有哪些

下列人群 HCV 感染的危险性增高: 静脉吸毒成瘾者; 1987 年以前接受凝血因子治疗者; 1992 年以前接受输血和实体器官移植者; 长期血液透析; 职业暴露, 如医护人员被针头误伤, 而针头有丙肝患者的血液污染; HIV 感染者; 丙肝母亲的下一代。

3.HCV 感染的自然转归

75%~85% 发展为慢性感染; 60%~70% 发展为慢性肝炎; 5%~20% 在 20~30 年后形成肝硬化; 1%~5% 最终因肝癌或肝硬化死亡。

4.慢性 HCV 感染有哪些临床表现

大多数慢性感染者是无症状的, 但病情可持续发展, 从轻度到重度, 甚至发展为肝硬化或肝癌。病情发展呈隐匿性, 在几十年的进展恶化过程中可无症状和体征。事实上, 很多无症状 HCV 感染者只是在常规检查中, 当发现 HCV 检查的阳性结果或转氨酶升高时才被发现。

5.慢性丙肝需要抗病毒治疗吗

需要。自 2011 年以来, 随着高效 HCV 蛋白酶抑制剂的研发成功, 慢性丙肝的抗病毒治疗取得了突飞猛进的发展, 治愈丙肝已成为可能。

6.母亲 HCV 感染会传染给孩子吗

母亲 HCV 感染有 6% 的可能传染给自己的子女, 一般发生在分娩过程中。对此无预防措施。如果母亲同时有 HIV 感染, 那么在分娩时把 HCV 传播给孩子的风险会增加 2~3 倍。出生时受到 HCV 感染的新生儿大多没有症状, 整个儿童期身体状况也都良好。围生期 HCV 感染对机体的长期影响需进一步研究。

7.HCV 感染母亲可以哺乳吗

可以。目前没有证据证明 HCV 经母乳传播, 但是如果出现乳头破裂、出血, 应放弃哺乳。

四、有关脂肪肝的话题

脂肪肝(简称脂肪肝)是遗传—环境—代谢应激相关性肝病, 包括酒精性肝病、非酒精性脂肪性肝病, 以及特殊类型脂肪肝。

1.脂肪肝能够治好

许多脂肪肝患者在得知患病后, 不愿意去医院看病, 认为脂肪肝“没药可治”或“不可能治好”。还有部分脂肪肝患者长期就诊于多家医院, 虽然服用了不少药物, 但每次复查 B 超, 脂肪肝却一直没有消退或好转迹象。脂肪肝真的没法治好吗? 答案是否定的。单纯性脂肪肝是肝损伤的早期表现, 若能及时去除病因和诱因, 肝内脂肪沉积可在数月内完全消退。

脂肪肝, 不管是否伴有肝纤维化, 也是完全可逆性病变。只是若要完全康复, 通常需要较长的治疗时间, 且需要在改变生活方式和控制原发病的基础上, 加用保肝抗炎药物。

脂肪肝肝硬化是相对不可逆的病变, 但通过积极治疗, 可以延缓疾病进展并减少并发症的发生。即使到了严重的脂肪性肝炎、晚期肝硬化或肝癌阶段, 积极的治疗也可作为肝移植赢得时间, 并可以预防肝移植术后脂肪肝复发。

2.脂肪肝需要长期治疗

脂肪肝的治疗是一项长期的系统性工程。迄今为止尚无防治脂肪肝的特效药物。由于脂肪肝患者往往合并众多肝外疾病, 故治疗脂肪肝需要多学科紧密合作。无论是酒精性肝病, 还是非酒精性脂肪性肝病, 都属于“慢性病”, 短期治疗即使有效, 也易复发, 故脂肪肝的治疗需要较长的疗程。

2004 年, 经全国人大、卫生部等部门提出, 把每年的 3 月 18 日定为全国爱肝日, 今年的主题是: 维护肝脏 增进健康。为了让广大人民群众, 更多的了解有关肝病方面的知识, 更多的促进自身的健康, 本人撰写了一组有关肝病的科普文章(限于篇幅不尽详述)。

一、您了解肝脏吗?

说到肝脏, 大家都知道是个特重要的器官。重要归重要, 人一任性起来就顾不了那么多了, 该吃吃、该喝喝, 喝酒、熬夜谁也拦不住……长此以往, 再好的肝也扛不住!

1.肝脏在人体中究竟有什么样的作用?

肝脏是我们人体中非常重要的一个消化器官, 也是功能最复杂的器官, 包括代谢、合成、解毒、分泌胆汁等各种功能, 不可替代。

2.什么样的行为特别伤肝?

饮食不健康、缺乏锻炼、作息不规律等不良习惯致损因素潜伏性强, 必须引起警惕。

(1) 过量饮酒。(2) 吃药太多。(3) 加工食物摄入过多。(4) 吃半生不熟、烧焦、发霉的食物。(5) 睡眠不足。(6) 爱发脾气

3.怎么护肝?

(1) 注意饮食平衡: 多喝水、多吃一些富含蛋白质和维生素 B 的食物。

(2) 保持适量运动: 运动可以帮助控制体重, 减少体内脂肪堆积, 预防肥胖, 减少肝脏的负担。

(3) 保持正常作息: 祖国医学认为, 凌晨 1~3 点为肝经时间, 睡觉可帮助养肝、排毒。养肝、保肝的最好方法是晚上 10 点就寝, 保证充足睡眠, 最好不要超过十一点。

(4) 保持心情开朗: 心情不好, 第一个伤到的就是肝脏, 保持好心情是拥有健康肝脏的前提。提高你的情商, 适度有效地舒缓压力, 发泄情绪, 做到不抑郁、少愤怒、多舒畅。

(5) 戒烟戒酒: 戒烟戒烟有助于减少对肝脏的损伤。

(6) 少喝酒: 建议经常喝酒的朋友注意以下几点:

① 在饮酒之前可吃一些主食, 如米饭、馒头、面条等, 从而减少对肝脏的损伤, 达到解毒的作用。

② 喝酒之前可以喝点酸奶或牛奶: 对胃粘膜有保护作用。

③ 勿将酒与碳酸饮料如可乐、汽水等混在一起喝, 因为饮料中的成分能加快身体吸收酒精。

④ 不要将各种酒混在一起喝, 因为各种酒成分、含量各不相同, 相互混杂, 容易发生化学反应。

⑤ 如饮酒, 尽量选择低度酒, 如啤酒、葡萄酒等。

二、乙肝患者也能长寿

在广大乙肝患者心目中, 治疗乙肝的目的就是要让“大三阳”、“小三阳”转阴, 患者为此四处求医问药, 但是效果总也不好。加上社会上各种虚假广告的误导和不规范的治疗, 上当受骗、走弯路者不在少数。从目前实际情况看, 治疗乙肝应采取“三分治疗七分养”的策略, 患者只要在正确治疗的同时, 尝试一下休闲、心理、饮食等治疗方法, 同样能获得健康和长寿。

1.片面追求乙肝“三阳”转阴是治疗乙肝的最大误区。乙肝患者抽血检查表现为“大三阳”或是“小三阳”, 只说明病毒存在于人体中的形式, 并不代表病情轻重。病毒存在的形式是不断变化的, 病毒变异可以出现多种的变化形式, 这都不能完全真实反映肝脏组织内部病毒情况和病情轻重; 即便是病毒在药物强大的压力之下, 发生“三阳”转阴, 也未必是好事。药物压力和打击, 有可能促使病毒发生各种变异, 血液检查发现病毒转阴了, 但是肝脏内部病变愈演愈烈, 甚至于加速发展为肝硬化、肝癌。

2.乙肝是慢性病, 治疗要打“持久战”, 需要调动一切积极因素。乙肝之所以久治不愈, 治疗效果不佳, 主要是其发病机理尚不完全清楚, 涉及到预后及病情变化的原因相当复杂。这就要求药物和非药物疗法相结合, 调动各方面的积极因素。乙肝的治疗和调养是漫长的过程, 必须小心养护, 应避免使用过多和有损性的药物摄入人体内, 同时一定要调动各种积极因素, 避免消极因素, 如忌酒、忌怒、忌妒、防劳、防感冒等等。

3.不能忽视心理、体育、饮食对乙肝转阴的影响。临床研究表明, 心中安详、心态平和能起到一定的治疗作用; 每日提心吊胆、忧心忡忡则有可能加速肝病的恶化进程。不少患有慢性疾病、甚至是癌症的患者, 战胜疾病的法宝就是有序的生活规律—坚持锻炼, 饮食有节, 合理搭配食物。

三、丙型肝炎病毒感染的几个问题

1.丙型肝炎病毒(HCV)是如何传播的

HCV 主要通过大量或反复的经皮注射传播(如静脉药瘾者针头被病毒污染), 血液、血制品、器官移植传播(1992 年以后罕见), 医疗机构工作人员被针刺伤, 以及母婴传播。

不常见的传播途径有: 性传播; 与丙肝患者共用个人物品,

Advertisement for Gao You Hospital of TCM, featuring a QR code and contact information for 'Health Friend' magazine.

蛋白质的食物, 吃什么为好?

高邮市中医医院 名医馆 主任中医师 丁国培

我们大家都知道, 人体要保持健康的身体, 每天都要进食葡萄糖、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水等六类营养物质。优质蛋白质摄入不足和摄入不均衡是当今我们饮食结构中存在的问题之一。含蛋白质的食物, 吃什么为好?

蛋白质主要分子结构为氨基酸, 不仅是人体必需的一种营养物质, 同时又是构成生命的最基本物质之一, 具有提供生长、恢复体力、促进伤口愈合等功能, 对于增强机体正气, 具有非常重要的意义。蛋白质分为动物性蛋白和植物性蛋白两种, 都能对脑血管起到保护作用, 但每种食物中含有蛋白质质量和数量有差异。动物性蛋白质尚具有较优良的质和量, 身体吸收利用率较高, 我们称为完全蛋白质; 而植物性蛋白, 如黄豆类, 因必需氨基酸的组成不完整, 吸收利用率低, 蛋白质含量虽高, 但不能有效成为建造身体的营养素。

然而, 食物的蛋白质中的氨基酸之间可以互补。两种含不同氨基酸的食物一起食用可取长补短。人们常说“荤素搭配”、“饮食多样化”, 就是这个道理。谷类(五谷、杂粮)、蔬菜等食物中, 也含有多少不等的蛋白质, 例如谷类(五谷、杂粮)含有蛋白质, 但赖氨酸含量偏低, 单独食用时就限制了谷类蛋白质利用效率。豆类蛋白质缺乏必需氨基酸是甲硫氨酸, 却含有较多的赖氨酸。当谷类与豆类合并服食时, 在营养价值方面得到了互补。

人脑的形成发育所必需的大部分营养成分必须从动物性食品中摄取, 如缺乏可导致人脑退化, 患痴呆症。多吃牛肉不仅让



人身体强壮, 而且能使人更加聪明。牛肉中的肌氨酸特别有效。另外, 牛肉还含有丰富的蛋白质和维生素以及锌、镁、铁等微量元素, 可增强人体免疫力。西方运动员身体强壮, 可能有这个因素。

吃鱼补脑, 还能降低脑中风风险。50 克鱼肉, 含有蛋白质约为 10 克, 富含的高浓度脂肪酸是保护大脑正常运转的“能量”。而且鱼肉中的脂肪含量没有红肉那么高, 所以, 动物蛋白质的摄入, 我们首推的并不是猪肉, 而是鱼肉。

另外, 鸡蛋、牛奶等都含有较高的蛋白质, 食用数量可根据各人情况而定。但需要注意的是, 蛋白质的分解、合成和排泄需要依靠肾脏等器官来完成。正常人每天饮食结构中增加的蛋白质的摄入量也是有上限的, 不能超过 100 克, 否则就会给肝脏、肾脏等器官带来额外的负担。患肝、肾疾病的患者应严格地遵守医嘱。

传统的饮食习惯、观念, 经过日新月异的科学洗礼, 未必合乎时宜, 但现代人应当具备一些营养知识, 做到饮食均衡与合理化, 这样, 才能吃出个健康来。

作者简介:

丁国培, 主任中医师, 扬州市中医学协会会员, 市医学会中医专业委员会副主任委员, 高邮市首届名中医。毕业于南京中医药大学, 曾师随赵养生、童和斋等老中医侍诊, 并到上海中医药大学附属龙华医院师从徐嵩年、陈以平等教授进修中医肾病, 深得其传。从事中医临床四十余年, 在中医内科疑难杂症临床和理论以及对急、慢性肾小球疾病、系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病诊治研究方面有一定的临床经验。此外, 对各种癌症病人术后、放、化疗过程中, 运用中医药调治疗效较为明显。另对急、慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性胃病、慢性腹泻、便秘、复发性口腔溃疡等方面亦有一定的疗效。先后在省级以上医学杂志发表论文 10 余篇。