

重视酒精性肝病

高邮市中医医院 肝病科 老年病科 主任中医师 闫勤



肝损害,但过度饮酒,膳食调节就无保护作用。(6)肥胖:体重超过正常值120%,发生酒精性肝病和肝硬化的危险度增加1倍。

酒精性肝病的主要预防措施是:(1)戒酒:戒酒是预防酒精性肝病的根本方法。高危嗜酒者如能戒酒,可避免酒精性肝病的发展。早期酒精性肝病患者,戒酒后经过适当治疗,病情可以逆转,即使是中晚期酒精性肝病患者,戒酒也是控制病情进展的重要措施。(2)健康教育:通过健康教育使嗜酒者了解酒精对健康有哪些危害,帮助其树立健康意识,增强自制力。(3)开展筛查工作,早期发现病人:由于酒精性肝病的隐匿性,且嗜酒者早期多无明显临床症状而较少就医,给酒精性肝病的早期发展和诊断带来一定困难。建立有效的筛查手段,发现酒精性肝病高危人群和早期患者十分重要。(4)积极防治病毒性肝炎:防治病毒性肝炎是我国控制酒精性肝病的重要环节。目前,我国已对新生儿普遍开展乙型肝炎疫苗接种,还应加强对新生儿以外人群的乙型肝炎疫苗接种。目前预防丙型肝炎的主要措施是切断传播途径,即加强对献血员丙肝抗体筛查,严格医疗卫生服务中的安全注射和安全操作,防止交叉感染,严格管理血液制品,取缔吸毒、非法采血等行为。(5)制定并执行限酒的相关政策法规:如加强对酒后驾车的执法力度;严格限制驾驶员血乙醇浓度(BAC)标准;提高法定饮酒年龄等。(6)合理饮食,加强锻炼:坚持合理的膳食结构,避免高热量饮食,去除“无酒不成餐”的陈旧观念,提倡无酒精饮料,加强体育锻炼,增强体质,减少脂肪积聚。

作者简介:

闫勤,主任中医师,中华中医药学会会员,江苏省老年医学专业委员会常委。大学毕业后从事内科临床诊疗工作20余年,其间曾在中国人民解放军307医院学习深造,擅长用中西两法治疗各型肝病、心脑血管病,在省级以上杂志发表学术论文20余篇。

春季应该如何预防肝炎的发生

高邮市中医医院 内科 副主任中医师 刘志冬



春暖花开,外出旅游的人多了起来,在外吃饭、住宿,可要注意防止肝炎的发生哦。

引起肝炎的病毒主要有甲、乙、丙、丁、戊型肝炎病毒。甲、戊型肝炎是通过粪-口途径传播的,即粪便中排出的病毒通过污染的手、水、苍蝇和食物等,通过进食而感染,以日常生活接触为主要方式。没有患过甲型肝炎和戊型肝炎的人,进食了被甲型肝炎病毒或戊型肝炎病毒污染的水或食物,则很容易患甲型肝炎和戊型肝炎。乙、丙、丁型肝炎是通过胃肠外途径传播的,丁肝要在乙型肝炎的基础上或与乙型肝炎同时才能感染人。

一般来说,肝炎病毒主要通过以下途径传播:

- 一、母婴传播:主要是在分娩过程中,婴儿因破损的皮肤或粘膜接触到含有肝炎病毒的母血、羊水、分泌物等而传染,是我国乙型肝炎的主要传播方式。
 - 二、血液、体液传播:含有肝炎病毒的血液、体液进入人体而感染,如共用剃须刀、共用牙刷、擤脚、共用注射器均易受到感染。
 - 三、生活的密切接触:比如在学校内、幼儿园及家庭内有人患乙型肝炎,与其密切接触来往的人也容易传染上。
 - 四、性接触传播:有多个性伙伴或男同性恋者容易受到感染。
- 不管是哪种类型的肝炎,均不通过空气传播。为了预防肝炎,大家平时要注意锻炼身体,增强体质。注意饮食平衡,少抽烟喝酒,注意饮食卫生,不食不洁的食物,尤其是熟肉制品、生猛海鲜,容易含有多种肝炎病毒。急性戊型肝炎时有发生,一旦患上急性戊肝,尤其是老年人、孕妇容易进展为重型肝炎而危及生命。因此,外出旅行一定要注意饮

食卫生,拒绝不洁食物,不到卫生条件差的餐馆进餐,饭前、便后要洗手,不喝生水、不吃生食、不吃霉变的食物。不要一手拿钱买食物,一手直接拿食物进口,因钞票流通量大,经手的人多,带有大量的病原微生物,极易“病从口入”。接触肝炎病人后,要用肥皂和流动水洗手,并可以注射丙种球蛋白,越早越好,最迟不超过接触病人后7-14天。对于有家庭成员患有甲肝或戊肝的家庭,餐具可以用84消毒液消毒,或者煮沸5分钟以上消毒;对不能煮沸或用84消毒液消毒的物品,可在太阳下暴晒4小时以上。预防乙、丙、丁型肝炎,要做到:不使用未经检测的乙肝、丙肝标志物的血液及血制品;不到黑窝点献血;不要从事男性同性恋和宿娼活动;不吸毒,不与人共用注射器、穿刺针,不共用剃须刀、毛巾、牙刷等生活用品。

目前,甲型肝炎、乙型肝炎已有疫苗,并已证实是十分有效的,可以到防疫部门注射。为预防母婴传播,可在乙肝病毒阳性母亲分娩24小时内为婴儿注射高效价免疫球蛋白和乙肝疫苗,一个月后再注射一次,六个月以后只注射乙肝疫苗,有效率达90%以上。

一旦出现发热、厌油、恶心呕吐、上腹不适、尿黄、乏力等症,请立即到正规医院做肝功能等检查,了解有无肝炎发生。

作者简介:

刘志冬,副主任中医师,毕业于南京中医药大学,曾在省人民医院进修消化科、呼吸科,擅长消化性溃疡,上消化道出血,胰腺炎、肝硬化、慢性支气管炎、肺心病等疾病的诊治,先后发表学术论文10余篇。

揉腹好处多

高邮市中医医院 内科 主任中医师 丁国培



揉腹养生法在我国已有几千年的历史,是一种适合中老年人的自我保健和治疗疾病的一种方法。

揉腹被古代养生家称为摩生门,摩脐腹,它是古代保健的重要方法之一。据《寿出保元》载:“食后常以手摩腹数百遍,仰面呵气数百口,趺起缓行数步,谓之消化”。中医认为,腹为六腑之宫城,阴阳气血之发源,脾胃为人体后天之本。胃所纳水谷精微物质能维持正常的生理功能,脾胃又是人体气机升降之枢纽,只有升降清浊,方能气化正常。揉腹可通上下,和阴阳,去旧生新,充实五脏,驱外感之诸邪,清内生之浊邪,从而加强对食物的消化,吸收和废物的排泄,以利强身健体,延年益寿。

揉腹不仅可以养生,且对多种疾病,如高血脂症、慢性腹泻、习惯性便秘、胃肠功能紊乱等采用按摩腹部为主方法,可收到良好辅助治疗效果。

高血脂症,中医认为,是饮食过于肥甘厚味,以致脾失健运,湿痰内生,形成积滞,气血郁滞,治疗宜低

脂,富有纤维素、低热量膳食,及规律的活动,辅以揉腹可以健肝助运,减少腹腔积滞气。从现代医学理论来看,主动按摩可刺激末梢神经,使皮肤组织间的废物排出,从而促进机体的代谢,起到“去腹消油”作用。

习惯性便秘,特别是慢性输出型便秘,可在调整饮食结构,大量饮水,改善生活的排便习惯的基础上,每天晚上临睡前,沿腹周围顺时针方向按摩腹部200次,可有较好的效果。

揉腹可随时随地进行,一般选择晚上入睡,早晨起床前。方法是:仰卧,全身放松,左手按住腹部,右手叠放在左手背上,按揉时用力要适度,呼吸自然,动作宜轻柔。

值得注意的是,揉腹前应排空小便,也不宜在过饱和过饥的情况下进行。局部皮肤有化脓性感染,腹部有急性炎症,有恶性肿瘤等都不宜揉腹。揉腹时出现肠内温热感,饥饿感,或有便意及肠鸣,放屁均属正常反应,勿须担心而终止。

作者简介:

丁国培,主任中医师,扬州市中医学学会理事、市医学会中医专业委员会副主任委员。毕业于南京中医药大学中医系,曾师随赵养生、童和斋等老中医侍诊。并到上海中医学院附属龙华医院师从徐嵩年、陈以平等教授进修中医学,深得其传。从事中医工作几十年,在内科疑难杂症临床方面亦有建树。对急、慢性肾小球疾病以及系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病诊治研究颇有见长,愈病日众。此外,对急、慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性肝炎、肝硬化腹水、慢性胃病,慢性腹泻等方面治疗效果显著。先后在省级以上医学杂志发表学术论文10余篇,其中撰写的《略论肾小球疾病从脾论治》、《辨证治疗小儿紫癜性肾炎31例》、《外感咳嗽辨治析微》等文章先后获奖,主编《中医预防保健常识》,并参与《中医诊疗学》中草药章节编写。

慢性咳嗽的中医治疗原则

高邮市中医医院 呼吸内科 副主任医师 姜玉琴



虽然咳嗽变异性哮喘通常没有生命危险,但由于咳嗽变异性哮喘可以发展为典型哮喘,且本病可严重影响睡眠、工作和学习,因此及早诊断及积极进行治疗。

一旦确诊为咳嗽变异性哮喘,应停用抗生素或抗病毒药物,同时应注意避免过敏原的接触,特别是对小儿咳嗽变异性哮喘,实施哮喘初级预防。旨在促进和加强TH1的细胞反应。

咳嗽变异性哮喘治疗原则和典型哮喘一样,主要以吸入糖皮质激素进行抗炎治疗为主,具体治疗方案和吸入糖皮质激素的剂量要根据患者疾病程度和自身状况来确定治疗方案,通过需要连续吸入5-7天,在气道炎症控制后,咳嗽症状可逐渐减轻消失。吸入糖皮质激素的时间应至少持续3个月以免复发。如果咳嗽较重,必要时可配合应用支气管扩张剂,如吸入或口服吸入2受体或口服茶碱类药物,可以暂时缓解哮喘症状。抗变态反应药物如左西替鲁,地氯雷他啶以

及肥大细胞稳定剂如,色甘酸类等也可以收到良好效果。

卫虚风痰咳的中医治疗原则:风痰咳嗽

证候:发作性阵咳,以晚上为多,咳吐白痰浓痰,舌淡红、苔薄白、脉濡滑

治法:驱风化痰、解痰止咳

汤剂:射干麻黄汤

方药:射干、麻黄、紫菀、款冬花、生姜、细辛、法半夏、五味子、大枣

作者简介:

姜玉琴,副主任医师,毕业于南京医科大学,在省人民医院深造一年,曾去苏州、北京参加呼吸专业进展国家级研修班学习,从事内科临床工作近30余年,擅长呼吸系统疾病诊治,尤其是慢性咳嗽、慢性支气管炎、哮喘等疑难疾病诊治,亦采用中西医结合治疗手段,积累了丰富的经验,在国家级刊物发表论文6篇,省级刊物发表论著数篇。

高郵市中医医院 GAOYOU HOSPITAL OF TCM

中医院之窗

健康之友

总第126期
2012年第3期
www.84610120.com

主持人:夏在祥 特约编辑:陈进

医讯:

●江苏省中医院耳鼻喉专家陈国丰教授将于2月19日来我院义诊、手术。请患者提前挂号。

●省肿瘤医院郭仁宏教授,每月定期来我院肿瘤科进行义诊、查房、教学。