

酒精性肝病的诊断和预防

□王素琴

酒精性肝病是一种常见的肝脏疾病,患者因为长期喝酒导致肝细胞结构异常或功能性障碍。酒精性肝病初期通常表现为脂肪肝,进而可发展成酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化。

据统计,世界上有1500万~2000万人酗酒,其中10%~20%的人有不同程度的酒精性肝病,人们对酗酒的危害仍然缺乏足够的认识。在我国,也有不少人嗜好喝酒;越来越多的年轻人在交际和应酬中,不自觉地喝酒过多,使酒精性肝病的发病率逐年上升。

酒精性肝病初期的临床症状有以下几点:

一、患者通常表现为全身乏力,容易产生疲惫感。在生活中也不爱活动,严重时做一些基本的日常生活运动都感到力不从心。

二、患者出现食欲不振。酒的主要成分是酒精(乙醇),会损害蛋白质,影响对脂肪的分解和食欲,造成患者食欲下降、消化不良等情况。

三、恶心、呕吐。酒精损害了蛋白质,影响食物的分解,食物不能及时被分解、吸收,便会出现恶心、呕吐的症状。

四、右上腹肝区胀痛。这是由于肝脏肿大,牵扯肝包膜造成的疼痛,严重时甚至会出现右肩或右背,出现疼痛感。随着病情加重,酒精性肝病患者还会出现神经精神症状,甚至出现蜘蛛痣、肝掌等。

研究证明,成年人一天的酒精量,男性不超过25克,女性不超过15克。在此范围内,属于健康酒精量,基本不会对肝脏产生损害。

酒精量换算成不同酒类:25克酒精相当于啤酒750毫升,葡萄酒250毫升,38度白酒75克,高度白酒50克;15克酒精相当于啤酒450毫升,葡萄酒150毫升,38度白酒50克,高度白酒30克。只要不超过这样的量,就能有效避免患上酒精性肝病。

想要预防酒精性肝病,就要严格控制酒量。但是有些人因为工作原因,经常把握不了量。这样的人要注意以下几点:

一、喝酒前要进食。可以在喝酒前半小时喝瓶牛奶,可预防酒醉性胃炎和脱水症,同时不要大量喝水。或者喝酒前适当吃点肉类和米饭,利用食物中脂肪不易消化的特性来保护胃,防止酒精

渗透胃壁。

二、喝酒时要控制速度。喝酒宜慢不宜快,喝酒后5分钟酒精就可进入血液,30~120分钟血中酒精浓度可达到顶峰。喝酒过快,很快就会出现醉酒状态;若慢慢喝酒,让人体有充分的时间把酒精分解掉,就不易喝醉。如果是在外边应酬,尽量喝低度酒。

三、喝酒后要舒肝。喝酒后,尽量喝一些热汤,例如用姜丝炖的鱼汤,解酒效果很好。或者吃点水果,喝点果汁,让水果和果汁中的酸性成分中和酒精;也可以多喝水,促进酒精排出体外。切记不能以浓茶醒酒,因为浓茶中的茶碱可使血管收缩,血压上升,会加剧头痛。

预 防

建议

酒精性肝病患者要注意以下几点,防止病情加重。

一、无论属于疾病治疗过程中的哪一期,还是疾病康复后,都必须禁止喝酒。

二、在日常生活中合理饮食,应多吃一点儿素食,最好以谷类为主,粗细搭配;要以忌油腻、富营养、易消化为饮食原则;不宜吃生冷、甜腻、辛热的食物。多吃蔬菜水果、奶类、豆类 and 清淡少盐的食物,并注意补充含维生素B、维生素C、维生素K及叶酸较多的食物。

三、要保持良好的心态。心理压力过

大和精神因素会导致病情加重,影响整个康复过程和治疗效果。

四、要注意休息,做到起居有节,劳逸结合。在康复过程中应根据病情的轻重缓急,以及体质强弱,选择适当的锻炼方法。

酒精性肝病的病因虽然是喝酒,但是关键在于我们要控制量。喝酒适量,可以活血化瘀,促进消化,振奋精神,缓和忧虑紧张的心理。我们要提倡健康文明喝酒,同时摒弃一些不良风气,促进生理和心理健康。

(作者供职于郑州友好肝病医院)



请扫描二维码了解详情

暑期谨防青少年网络成瘾

□杨 须 席 娜

青少年网络成瘾已成为社会普遍关注的热点问题。郑州市第八人民医院副院长孔德荣说:“网络是一把双刃剑,我们在享受它带来高效、便捷服务的同时,也应充分认识到它的负面影响。”

由于自身约束能力差,青少年不能很好地掌握上网时间。许多孩子到了暑假,就沉迷在游戏里难以自拔,往往拿着手机或在电脑前一坐就是一上午、一天;加之假期时间相对自由,通过手机、电脑与同学进行交流,既便捷迅速,又可以不外出而避开炎热的天气,因此,不少青少年出现网络成瘾。

临床表现

据孔德荣介绍,网络成瘾主要表现在对网络有依赖性和耐受性。

依赖性 上网本身所产生的快感可以让一个人沉浸于其中。网络成瘾的青少年对上网有一种难以控制的强烈渴望。在上网打游戏时,他们精神极度亢奋,总想打破以前的纪录,寻求刺激;而想上网又不能上网时,他们就会心神不宁、情绪不振,烦躁、好发脾气,感觉生活毫无乐趣。

耐受性 上网乐趣增强,欲罢不能。

为了达到自我满足,不惜增加网上停留时间,每次上网时间都超过原来的计划。只有通过长时间的上网,才能满足他们的欲望,他们甚至整夜游荡在虚幻的世界中。

部分青少年对父母撒谎,隐瞒上网的次数和时间,或者想方设法,用各种理由向父母要钱,甚至私自拿父母的钱充游戏卡。

原因

在网络中,许多孩子能够隐藏自己的真实身份,做自己想做的事情,说想说的话而不用担心对自己造成伤害。在这个虚拟的世界里,人们可以无拘无束,以自我为中心,以非常感性的方式表达真实的感受或补偿现实生活中无法满足的某种愿望。

网络中的游戏,特别是竞技游戏,具有较强的吸引力。通过游戏能够满足自己竞争或争强好胜的心理需求,证实自己的信心与能力,求得荣誉、奖励,缓解压力,解除寂寞与无聊。此外,还能检验自己的机遇与运气,实现自己必胜不败的幻想。这些都是导致青少年网络成瘾的重要原因。

应对策略

预防网络成瘾,需要孩子、家长、社会的共同努力。在暑假期间,家长应做到以下几点:

一、规定孩子上网时间。1周不超过1次,每次不超过1个小时。

二、从现实中的细节着手。节假日期间,带着孩子走出家门,享受大自然的乐趣,多陪孩子运动,如打球、散步等。

三、同龄人之间的交流。几个家庭组织聚会,孩子与孩子之间、家长与家长之间畅所欲言,共同参加户外活动,如爬山、游泳等。

四、在暑假期间,适当地给孩子报他们喜欢的培训班,如书画、舞蹈、音乐等,但不主张家长强行带孩子参加一些他们没有兴趣的培训。

五、在家庭条件允许的情况下,让孩子参加夏令营活动,或者是社会实践活动,让孩子体验生活,拓宽视野,增加与同龄人之间的互动机会,增加感恩意识,体现个人价值。

在此,孔德荣呼吁社会各界,在暑假期间给青少年提供锻炼机会,充实他们的暑假生活,这样才能够更好地避免网络成瘾的危害。



协办: 郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院
心理热线: (0371) 68953120

每周一练

(肺炎喘嗽、小儿泄泻、面瘫、漏肩风)

一、肺炎喘嗽痰热闭肺证的临床表现为
A.恶寒发热,呛咳不爽,呼吸气急,痰白而稀
B.发热恶风,咳嗽气急,痰黄而黏,口渴咽红
C.发热烦躁,咳嗽喘促,气急鼻扇,喉间痰鸣
D.面白少华,动则汗出,咳嗽无力,纳差便溏
E.低热盗汗,干咳无痰,面色潮红,舌红少苔

二、肺炎喘嗽痰热闭肺证的治法是
A.清热解毒,泻肺开闭
B.辛凉宣肺,清热化痰
C.开肺化痰,止咳平喘
D.清热化痰,宣肺止咳
E.辛温宣肺,化痰止咳

三、患儿两岁,发热咳嗽3天,恶寒发热,无汗,鼻流清涕,呛咳不爽,呼吸气急,痰声重浊,咽不红,舌淡红,苔薄白,指纹浮红。其证候是
A.风寒闭肺
B.痰热闭肺
C.风热闭肺
D.肺脾气虚
E.阴虚肺热

四、患儿5岁,发热烦躁,咳嗽喘促,气急鼻扇,呼吸困难,喉间痰鸣,面赤口渴,大便干燥,小便黄少,舌红,苔黄,脉滑数。其证候是
A.风寒闭肺
B.风热闭肺
C.痰热闭肺
D.阴虚肺热
E.毒热闭肺

五、患儿2岁,晚上吃了3个鸡腿,夜间阵阵哭闹、呕吐2次,大便3次,便稀薄,夹有乳凝块或食物残渣,气味酸臭,不思进食,舌苔厚腻。其治法是
A.运脾和胃,消食化滞
B.运脾和胃,祛风散寒
C.运脾和胃,清肠化湿
D.运脾和胃,健脾益气
E.运脾和胃,温补脾胃

六、患儿3岁,大便泻下急迫,量多次频,呈黄褐稀水样或蛋花汤样,或带少许黏液,气味臭秽,腹痛阵作,发热,烦躁,口渴,肢体乏力,小便短黄,肛门红赤,舌质红,苔黄腻,脉滑

散,指纹紫。其证型为
A.风寒泄泻
B.湿热泄泻
C.脾虚泄泻
D.伤食泄泻
E.痰热泄泻

七、患儿5岁,近日来大便清稀,夹有泡沫,臭气不甚,肠鸣腹痛,伴恶寒发热,鼻流清涕,咳嗽咽痒,舌质淡,苔薄白,脉浮紧,指纹淡红。辨病属小儿泄泻,其证型为
A.风寒泄泻
B.湿热泄泻
C.伤食泄泻
D.痰热泄泻
E.脾虚泄泻

八、推拿疗法以清补脾土,清大肠,清小肠,退六腑为原则。治疗小儿泄泻的适应证是
A.风寒泄泻
B.风热泄泻
C.湿热泄泻
D.脾虚泄泻
E.伤食泄泻

九、面瘫的基本治法为祛风通络,疏调经筋。治疗以局部穴和哪条经脉为主
A.手大阴肺经穴
B.手足阳明经穴
C.足厥阴肝经穴
D.足太阳膀胱经穴
E.手少阳三焦经穴

十、患者突发左眼睑闭合不全,口角喎斜3天,伴头痛恶风,无发热,舌淡红,苔薄白,脉浮,诊断为面瘫,针刺治疗应选取的主穴是
A.阳白穴、颧髎穴、颊车穴、地仓穴、翳风穴、合谷穴
B.攒竹穴、颊车穴、地仓穴、风府穴、列缺穴
C.水沟穴、人中穴、颊车穴、地仓穴、内关穴、曲池穴
D.印堂穴、四白穴、颊车穴、地仓穴、足三里穴、外关穴
E.迎香穴、瞳子髎穴、颊车穴、地仓穴、神门穴、后溪穴

十一、漏肩风手阳明经证的针灸配穴是
A.外关穴
B.后溪穴
C.合谷穴
D.内关穴
E.列缺穴

(答案见下期本版)

征 稿

本版旨在给基层医务人员提供基础性的、实用性强的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《经验分享》《合理用药》《答疑解惑》《老药新用》等。欢迎踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

邮箱:54322357@qq.com

联系人:杨小玉

电话:(0371)85966391



第36届中原医疗器械（2019年秋季）展览会

主办单位 河南省医疗器械行业协会

承办单位 郑州好博塔苏斯展览有限公司

展览范围

医用影像 医用电子
医用光学 体外诊断
骨科设备 医用耗材
消毒感控 智慧医疗
口腔设备与材料
手术室及急救设备
康复保健及老年用品
医院建设及后勤管理

2019年 8月6日~8日

中国·郑州国际会展中心

参会厂商1500家

展示产品16000件

展出面积30000平方米



扫描二维码加关注,点击“预登记”进行参观登记。

(0371) 66619408

广告

郑州松恩生物科技有限公司

郑州松恩生物科技有限公司第四代治疗鼻炎技术,是纯中药疗法,具有不痛苦、操作简单的特点,对鼻窦炎、鼻甲肥大、慢性鼻炎等疾病可以签约治疗。该技术对过敏性鼻炎也有较好的临床效果。

寻求合作伙伴,携手打造地方品牌。

加盟松恩,助您实现药店、诊所成功转型发展。

地址:河南省郑州市中原区陇海路与桐柏路交叉口凯旋门大厦B座2705室。

联系人:李经理 电话:13275972217

广告

郑州仲景国医学校招生开始了

郑州仲景国医中等专业学校隶属郑州仲景国医专修学院。现面向全省乡村医生子女及亲戚扩大招收中专医学类学生1000余名。该校开设护理、美容美体、中医、康复技术、临床医学、药学等多个专业。

招生对象:15~24周岁的应往届初中、高中毕业生均可报名

联系人:孙老师 13598040417 闫老师 18337821236

李老师 13633711813

地址:郑州市郑上路与织机路交叉口向北300米路东
欢迎学生及家长、各级学校招生老师带队来校参观考察,诚招全省招生代理负责人!

广告

中医外治实用技术培训班

(面向乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生)

根据2019年新版《乡镇卫生院服务能力评价》《社区卫生服务能力评价》加强中医药要求,特开办中医外治实用技术培训班,所传授技术简单易学,学即能用。

培训对象:乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生。每单位限两人。参加者食宿自理,主办方协助安排。培训费每人1000元(送同等价值产品)。

主讲人:伦西全(1964年出生,1984年毕业于河南中医学院,百度搜索“伦西全”可了解详情)

主办单位:安阳市正本中药外治研究所

联系人:王红伟(0372)2588505 18623828505(微信同号)

地址:河南省安阳市 来函来电即寄详细资料

广告

承建医用洁净工程:手术室、产房、ICU(重症监护室)、NICU(新生儿重症监护室)、供应室洁净空气净化工程。

承建医用防辐射、介入手术室与医用气体(氧气、负压)工程。

资质:装饰一级,机电二级,电子智能化二级,二类医疗器械生产许可证,二类经营备案。

河南中博医用设备有限公司

联系人:寇经理 13283848688

地址:郑州市高新技术开发区西三环路段289号

广告