



气温回升春意浓 正是护肝好时机

春季养肝宜多吃绿蔬枸杞

据《法制晚报》报道,肝脏就像人体内部的“化工厂”,承担着排毒的重要责任。对于各种食物,肝脏照单全收,经过吸收、转化,排除毒素,肝脏就像一个排毒器。肝脏虽是排毒器官,却是很脆弱,

所以我们要在平时就做好养肝护肝工作。

在一年四季中,春天是养肝的最佳时机,此时在饮食上应“省酸增甘,养脾气”。也就是少吃酸如李子、橙子,少吃助肝火的如狗肉、

大蒜、葱等,应选择甘平或甘温的食物、药物来补益阳气、健脾和胃,同时开发、疏理肝气。

那么,春季到底该如何科学饮食,才能做到健康护肝?本文一一为您介绍。

养肝六宝

白开水:每天要喝足够的水分,因为水可以加快新陈代谢,促进清肠排毒,减轻肝脏的负担。建议每天早上起床后空腹喝下一杯温的白开水。

绿色蔬菜:绿色蔬菜具有舒肝、强肝的功能,能消除疲劳、防范肝疾。各种新鲜蔬菜和水果可提供人体所需维生素、纤维素和矿物质。常见绿色食物有绿豆、菠菜、西蓝花、黄瓜、丝瓜、芹菜、韭菜、青辣椒、茼蒿、莴笋等。

菌菇类:春天正是菌菇肥厚的季节,而菌菇类营养丰富,含有较

多的氨基酸、甾醇类、5-鸟苷酸、谷氨酸钠、矿物质、维生素等。菌菇还含有对人体有益的多糖类物质,实验证明其多糖有调节免疫力、抗肿瘤的三重作用,肝病病人应该经常吃菌菇。

胡萝卜:胡萝卜富含维生素A原(胡萝卜素),被称为养肝健康第一美食。胡萝卜素被人体吸收后在酶的作用下,50%会变成维生素A,而维生素A有补肝明目的作用。对肝病患者来说,常吃胡萝卜可以间接预防癌变。

蜂蜜:蜂蜜不仅润肠,还对肝

脏有保护作用。罹患肝炎、肝硬化的患者,食用蜂蜜可缓解病情,甚至有助于软化已经硬化的肝脏。

枸杞、枸杞叶:枸杞富含胡萝卜素、铁、磷等矿物质以及对人体有益的枸杞蛋白多糖。现代医学研究发现,枸杞多糖可以降低血清谷丙转氨酶,有利于肝损伤的修复,还能抑制肝细胞的脂肪沉淀,促进肝细胞再生。中医认为,枸杞性味甘、平,归肝、肾二经,具有养肝明目的功效。无论干嚼枸杞子或枸杞泡水喝,都是不错的养肝方式。枸杞叶也有和枸杞子一样的作用。

十大伤肝行为

1. **生气:**国外研究发现,易怒的人患肝病的可能性比一般人高8倍。怒气瞬间爆发出来,会导致肝气横逆、肝阳暴涨;而强憋着,找不到疏解的方式,也会导致肝气郁结,极易引发胃痛、腹痛、便秘、头痛、胸闷、月经不调、乳腺增生、子宫肌瘤、色斑、高血脂、脂肪肝、高血压等。只能说不良情绪太伤肝了,做一个看得开、放得下的人,是养肝的最高也是最难的境界。

2. **睡眠不足:**睡眠不足,可以说是万病的源头。想要有好身体的朋友们,最好每晚11点前入睡,保证每晚睡够7-8小时,让肝脏有效排毒,不必吃各种补药,健康自然就来了。

3. **起床后不及时排尿:**早上起床之后尽快排尿,可以将累积一整夜的毒素及时排出体外,避免毒素

滞留体内,导致肝脏“中毒”。

4. **久坐不动、用眼过度:**久坐不动会使体内大量热量和脂肪无法消耗,容易导致脂肪肝。而用眼过度伤肝是因为眼睛的健康和肝脏功能息息相关,长期使用电脑、看电视、看手机,或长时间看书,都是久视,会造成用眼过,使肝血不足,建议每隔2小时起身活动10分钟。

5. **酗酒:**过量饮酒会降低肝脏净化血液的能力,导致体内毒素增加,损伤肝脏。研究表明,每天饮高浓度酒超过两杯(25毫升)就会伤肝,而长期过量饮酒更是会容易导致肝硬化。另外,酗酒还容易导致肝脏中毒,诱发肝炎。

6. **不吃早餐:**吃早餐有助于中和胃酸、保护肝脏,减少胰腺炎、糖尿病、胆结石、便秘等。营养学家

认为,健康早餐可延长饱腹感,避免肝脏受损。

7. **胡乱吃药:**服用多种药物容易产生药物交互作用,影响肝脏代谢。有肝病的人就医时,应告知医师目前正在服用的所有药物。

8. **爱吃油腻:**适当地摄入含脂肪的食物可以供给我们人体以能量,维持人体的正常需求,但吃太多脂肪含量高的油腻食品则是健康禁忌。

9. **食用加工食品:**热量高、缺乏营养素、高淀粉、高脂肪并且充满化学物质的食物,对肝脏百害而无一益。

10. **暴饮暴食:**暴饮暴食既损害胃肠道健康,也容易造成体内自由基大大增加,自由基越多,肝脏功能受损就越严重。(张媛)

砥砺前行 任重道远

——记新华区人民医院风湿免疫科主任马永池

□本报记者 魏应钦

风湿性疾病是涉及骨、关节、肌肉及其周围软组织的疾病,包括类风湿关节炎、强直性脊柱炎、痛风性关节炎以及系统性红斑狼疮等。几千年来,风湿病一直危害着人类的健康,人类在征服疾病的漫长历史进程中一直坚持不懈地探索和研究。那么,目前我市医院风湿科的发展如何?记者近日采访了新华区人民医院风湿免疫科主任马永池。

风湿科不可或缺

马永池说,在我市,风湿科起步较晚,在市区较大的医院中,一直是其他综合科室中的一个亚科。2016年10月,新华区人民医院风湿免疫科正式成立,是目前我市唯一一家中西医结合治疗风湿关节疼痛的专科,填补了平顶山地区的空白。去年底,河南省风湿免疫科专科联盟在郑州成立,新华区人民医院风湿免疫科又成为首批联盟单位。

风湿科是综合性医院不可或缺的重要组成部分,具有重要地位。风湿科是一个和多个专科相关的学科,涉及内科、眼科、皮肤科、耳鼻喉科等。风湿免疫病大都累及多个系统和器官,它包括了100多种疾病,如类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、干燥综合征、强直性脊柱炎、硬皮病、皮炎、痛风等,临床表现复杂,却往往因某一非特异的症状被收入其他专科治疗,结果往往被其他专科误诊甚至被判定为疑难杂症而得延误病情。即使能够明确诊断,一个多系统受累的疾病,如果单纯“头痛医头,脚痛医脚”往往难以获得理想疗效,甚至导致病情恶化。这些疾病的治疗和日常

护理保健不完全相同,故而必须先确诊疾病,方可对症下药。很多疑难杂症,均涉及风湿性疾病,如果能够得到风湿科医师的及时会诊,往往可以对疑难病例的明确诊断提供重要的参考。

科室发展任重道远

“然而新学科的建立并不能一蹴而就,发展往往需要领军人物的带动,风湿科的建设还需要更多的硬件和软件投入。我市目前风湿科的发展和周边兄弟市相比,差距比较明显。”马永池说,对此,省医学会风湿病学分会主任委员、郑大一附院风湿科主任刘升云教授曾经对我市风湿专业的发展提出了殷切的希望。

作为基层医院科室,新华区人民医院风湿免疫科虽起步较晚,却“穷则思变”,奋起直追。科室成立后,几乎每周末都邀请河南中医药大学一附院风湿科的专家前来坐诊。成为河南省风湿免疫科专科联盟单位后,该科将利用自己的优势,进一步加强与郑大一附院、河南中医药大学一附院等省大医院风湿科的协作,邀请更多的专家前来坐诊和指导科室发展。

目前,新华区人民医院风湿免疫科拥有医护人员10人,还配有专业的理疗室。科室在治疗风湿病方面具有自己独特的优势,除了常见药物外,还使用生物制剂(如强克、益赛普)进行诊治。

马永池最后表示,医学的发展日新月异,而我市风湿科的发展尚且差强人意。危机就是机遇,新华区人民医院风湿免疫科将加快人才建设,引进更先进的技术、设备和理念,为我市风湿科的发展添砖加瓦,造福更多风湿病患者。

“关注肾脏病、关注女性健康” 市第一人民医院 开展世界肾脏日义诊活动

□记者 牛瑛瑛

本报讯 3月8日是国际妇女节,也是第13个世界肾脏病日。当天上午,市第一人民医院肾脏病风湿免疫科与妇产科在门诊大厅举行义诊宣传活动,并发放健康宣教资料。

据介绍,今年肾脏日主题为“关注肾脏病 关注女性健康”,旨在提醒女性重视肾脏健康。据统计,全球女性慢性肾脏病患病约为1.95亿,是导致女性死亡的第八大原因。世界范围内女性人群在疾病谱、疾病特点等方面都具有自身特点,如女性人群中自身免疫性疾病导致肾脏损害的发生率较高;女性妊娠合并肾脏病也是一大挑战。因此,女性应该在日常生活中注意保护肾脏健康。

在义诊宣教活动中,前来就诊、领取资料的市民络绎不绝。专家们为患者耐心解答,详细讲解慢性肾脏病发生的原

因、表现,如何防治等,提醒他们在日常生活中做到谨慎用药,定期体检,通过早期发现和

控制进行干预和治疗。据了解,自2006年由国际肾脏病学会、国际肾脏病联合会提出并确定了每年3月份第二个星期四为世界肾脏日以来,今年是第13个年头了。世界肾脏病日的提出,唤起了人们对肾脏疾病的认识及重视程度。肾脏病是危害人类健康的常见病和多发病。据统计,我国慢性肾脏病患者约1.195亿,不同地区患病率差异大,总患病率达10.8%。大众对肾脏病的认识少、知晓率低,普遍认为“腰痛”才是肾脏病的表现;同时,肾脏病的发病比较隐匿,没有明显临床表现,容易被忽视,患者因“水肿、头晕、乏力”就诊时往往已经出现较为严重的肾脏损害。本次义诊宣传活动获得了广大市民的一致好评。★