

# 出现这些异常是肝病前兆

康炎

肝脏由于不存在末梢神经,所以是人体唯一没有痛觉的器官,也被称之为“哑巴”器官,因此它刚开始病变时往往都会呈现出痛不痒的状态。不过若是肝脏发生病变,也是会通过身体的其他部位表现出来的,譬如手部,当双手出现这5个特征时,说明肝病即将来临,需尽早防治!

## 1.手掌发红

手掌正常的颜色应该是淡红色而且分布都很均匀的,但是如果手掌开始出现红色的斑点、斑块的话一定要小心了,这种情况被称为是肝掌。而肝炎和肝硬化等疾病都会导致肝掌的出现。主要是因为肝脏受损以后肝功能会变弱,导致雌激素灭活下降,雌激素会一直累积在毛细血管里面的。

## 2.指甲变脆容易断

肝脏主筋,而指甲就是筋的外在表现,我们平时是可以通过观察指甲的变化来判断肝脏的健康情况的。如果肝脏健康的话,那么我们的指甲是红润有光泽的,而且有一定的硬度。但是如果指甲变得很脆,而且出现劈裂的情况的话,那么

就说明我们体内的肝血已经很少了。肝血不够的话还会导致指甲变白、脸色变白、头晕眼花、记忆力变弱等情况。

## 3.中指变细

五指并拢如果发现中指变细,而且还和其他手指发生缝隙的话,那么就要小心肝脏的情况了。导致这种情况最主要的表现就是因为肝脏的气血不够。

## 4.查看虎口

肝脏健康手应该是红润的,但是如果青筋凸出的话,那么就可能是因为肝脏不好导致的,尤其是在虎口的位置,如果发现青筋或者是虎口发青的话,那么就可能是因为肝气不顺通,体内的肝毒比较多。

## 5.青筋暴露

很多人都脾气暴躁,那么这类人一定会肝火旺,会出现肝气郁结、血液不畅通,那么就会出现青筋暴露的情况。另外这类人还会出现脸色变黄、经常疲倦等表现。

### 健康话题



## 用眼过度 石斛麦冬炖鲍鱼

杨志敏

工作学习压力大,常看手机、电脑,导致用眼过度的上班族和学生,常有情绪紧张、心烦失眠、眼睛干涩的症状。推荐一款药膳——石斛麦冬炖鲍鱼,适合这样的人群服用。

取鲜鲍鱼2~3只、石斛15克、麦冬15克、生姜3片、食盐适量;鲜鲍鱼洗净去肠肚,鲍鱼壳留用;将鲜鲍鱼连带鲍鱼壳和其他食材一起放入炖盅里,隔水清蒸一个半小时,调味即可。方中,麦冬味甘、微苦,性微寒,具有养阴生津、清心除烦的功效。鲍鱼平肝潜阳、解热明目,补而不燥。石斛微寒味甘,有益胃生津、滋阴清热的

### 民间药方

作用。体质虚寒人群可适当增加生姜用量。

## 抗酸药治烧心 抑酸药治溃疡

刘宪军

许多“胃病”和胃酸分泌过多有关,降低胃内酸度能够缓解胃部不适症状。目前临床应用的降低胃酸的药物有抗酸药和抑酸药两大类,但有些人胃病犯起来,就想双管齐下,两种药一齐上。殊不知,这两种药物不能同时吃。

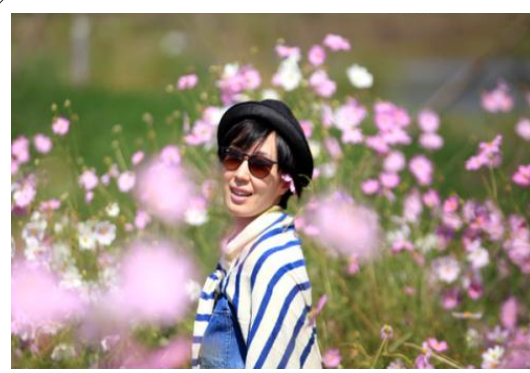
抗酸药是碱性物质,口服后能够中和胃酸,从而达到降低胃酸的目的,主要有铝碳酸镁、氢氧化铝、氢氧化镁、碳酸氢钠、三硅酸镁、碳酸钙等。抗酸药具有起效快的优点,可在应用5分钟内开始缓解烧心症状,但药效持续短暂,仅能维持30~60分钟。由于人体胃酸水平在餐后1~2小时及夜间比较高,故抗酸药应在餐后1~2小时或睡前服用。抗酸药副作用较多,易发生便秘(铝盐)和腹泻(镁盐)。因此,铝盐和镁盐抗酸药联合可以减少胃肠道不良反应。目前临床应用的抗酸药多为复方制剂,如铝碳酸镁等。由于抗酸药作用较弱且短暂,一般不用于治疗消化性溃疡病,临床仅用于慢性胃炎或与胃酸有关的胃部不适症状,如胃痛、胃灼热感(烧心)、酸性暖气、饱胀等。

抑酸药是通过抑制胃酸分泌来预防和治疗与高胃酸相关的“胃病”,抑酸药作用较抗酸药强,可以用于消化性溃疡、反流性食管炎等疾病。临床常用的抑酸药有两类,一类是“替丁”类,如西咪替丁、雷尼替丁、法莫替丁等;另一类是“拉唑”类,如奥美拉唑、艾司奥美拉唑、兰索拉唑、泮托拉唑、雷贝拉唑等。

“替丁”类抑酸药口服吸收良好,不受食物影响,服用1~3小时后,血药浓度达到高峰。需要注意的是,“替丁”类药物在应用2~6周内可发生快速耐受,导致疗效降低。“拉唑”类抑酸药的抑酸作用强于“替丁”类药物,能更快地控制症状,提高溃疡愈合率。另外,“拉唑”类抑酸药不会产生机体耐受,长期应用抑酸作用不会降低。由于“拉唑”类药物是通过抑制H-K-ATP酶发挥抑酸作用的,而人体在长时间空腹后,胃壁细胞中的这种酶最丰富,故在每日第1餐前30分钟服用最有效。

可以看出,抗酸药和抑酸药在作用强度、适应症上都有所不同,抗酸药仅用于缓解烧心等胃部不适症状,而抑酸药可以用于反流性食管炎、消化性溃疡疾病的治疗。

### 健康常识



## 春天,女人该调养什么

王子彦

到春天,很多女性都会乳房胀痛,同时还伴有倦怠乏力、月经不调,情绪也跟着变差。问题究竟出在哪?中医认为,乳腺疾病有季节倾向,尤其喜欢在春季诱发或加重。

春季万物复苏,人体激素水平也会随着季节变化发生改变。通常情况下,人体很多内分泌腺体在春天活动能力加强,尤其是卵巢功能,雌激素在卵巢功能活跃时随之分泌增加,体内雌激素含量增高,可能会诱发乳房增生。对于患有增生症的病人,此时可能复发;从未患过病的女性也可能因乳房腺体增生出现一侧或双侧乳房胀痛。

乳房走肝经,春季对应人体五脏中的肝。相对于其他节气,春季人体更易出现肝气郁结、气血循环不畅的情况,而乳腺增生之类的乳房问题,也大都和肝气郁结、气血瘀滞有关。

根据中医五行学说,春属木,与肝相应,可以说春天是疏通肝经、护理乳房的最佳时期,做好肝的调养,还能防治很多其他女性疾病。

在调节情绪方面,“肝喜条达而恶抑郁”,应保持心情愉快,遇到烦心事一定要及时纾解,可向家人或信赖的朋友倾

### 医生的话

## 控制糖尿病,老痴风险小

王海洋

美国南加州大学的研究人员日前发现,那些未经治疗的糖尿病患者出现阿尔茨海默病(老年痴呆症)症状的速度比没有糖尿病的人快1.6倍。

在约900名阿尔茨海默病患者中,54人患有2型糖尿病但没有接受治疗,另外67名2型糖尿病患者正在接受药物治疗。这项研究中的大多数人(530人)血糖正常,而250人有糖尿病前期(高血糖症)。研究人员比较了不同糖尿病患者类别的大脑和脊髓液测试结果,以观察大脑中淀粉样斑块

### 关注三高

诉,也可通过听音乐、外出郊游转移注意力。

在起居方面,与冬季的“早睡晚起”相反,春季更宜“夜卧早起”,但是这个“夜卧”也应该在晚上11点前,充足的睡眠和休息时间有助于养肝血。

在饮食方面,应多吃温阳食物,以助肝气抒发。同时要常食用绿叶蔬菜和水果类食物,少食高脂肪、高蛋白、热量高的食物,要忌生冷、油腻、煎炸类食物,避免烟酒刺激。这里再给大家推荐三款食疗方,分别是海带豆腐汤、山楂橘皮茶、芝麻核桃仁,可搭配日常饮食一起食用。具体制作方法是:1.海带豆腐汤。海带250克(清水洗去杂质,泡胀切块),豆腐1块,加适量水一起煮沸,汤饮之。2.山楂橘皮茶。生山楂、橘皮各10克,沸水泡之,加入蜂蜜1~2勺,可作茶饮。3.芝麻核桃仁。黑芝麻、核桃仁各10克,蜂蜜2勺,搅拌后口服,每日1次。

对于乳腺疾病的治疗,中医针灸疗法是一种安全有效的方式,针灸治疗常选用的穴位有膻中穴、期门穴、屋翳穴、乳根穴等。如果不方便经常去专业医院治疗,平时在家也可自己操作,取好上述穴位,自我按摩也可起到活血化瘀、通络散结、缓解疼痛的效果,每天睡前按摩15分钟左右即可。

对于没有乳腺疾病的人群,可在春季适当进行乳腺保养。这里推荐一个常用的按摩方法,建议大家参照进行:双手贴向乳房进行旋转式按摩;将双手放在乳房外侧,将乳房向胸骨方向推拢、轻揉按;由腋间向乳房方向推擦。此外,女性在春季也要注意定时自查乳房,若发现有肿块、异常分泌物溢出或经常感到胀痛等不适,应及时就医。

和大脑神经元纤维缠结迹象等和阿尔茨海默病相关的生物标志物。分析结果发现,未接受治疗的糖尿病人的大脑脊髓液中出现了更多的与阿尔茨海默病相关的生物标志物;然而,治疗糖尿病的药物可能会改变大脑退化的进程。目前尚不清楚这些药物究竟如何延缓或预防阿尔茨海默病的发生,因此还需要深入研究。

发表在《糖尿病护理杂志》上的这项研究成果认为,对糖尿病进行积极治疗,可能会改变2型糖尿病与阿尔茨海默病风险之间的关系。



## 每天一杯橙汁中风低25%

萧忠彦

荷兰国家公共卫生及环境研究院的研究人员近日发现,每天喝一杯橙汁,能将致命性中风的

风险降低近1/4。研究人员从“欧洲癌症与营养前瞻性研究”中选取了近3.5万名年龄在20~70岁之间的男女数据资料,进行了长达15年的追踪调查,对比了自报的果汁饮用量与同一期间内的中风人数。数据结果显示,每周饮用4~8杯橙汁(或其他任何果汁)的人,中风风险降低了24%。即使隔天喝一杯也有很大的好处,中风风险降低了20%。经常饮用果汁的人心脏病的发病率也降低了,他们动脉损伤的可能性降低了12%~13%。

这项发表在《英国营养学杂志》上的研究认为,作为一种健康饮料,新鲜果汁尽管含糖,但它在预防中风方面的益处超过了含糖所造成的风险。而且,果汁含有许多天然物质,能保护血管免受疾病影响。尽管果汁好处明显,不过,研究人员仍建议人们吃天然完整的完整水果,因为有更多研究证实了吃水果的好处,且证据更有说服力。

### 医学发现

## 高血压没症状要不要治

张建华

读者张先生问:我今年45岁,发现血压升高两年了,最高收缩压曾达到180毫米/汞柱,平时没有不舒服的感觉,没有去医院检查和治疗。没有症状的高血压要不要治疗?

专家解答:答案当然是肯定的。高血压被称为“沉默的杀手”,主要危害是导致全身动脉的粥样硬化、心脏做功及耗氧增加,高血压长期得不到控制,会导致人体很多器官出现功能减退,甚至出现恶性后果。脑卒中又称中风,是我国高血压患者发生率最高的并发症,有71%的脑卒中与高血压有关。高血压杀伤力很大,要采用各种方式把升高的血压降下来。遗憾的是,目前尚没有根治高血压的方法,但高血压是可以控制的。控制高血压有两大措施:生活方式的调整与药物治疗。生活方式调整主要有:饮食清淡、戒烟限酒、适量活动、生活规律、调节睡眠和释放压力等。对于高血压1级的单纯高血压患者(收缩压在140~159毫米/汞柱和/或舒张压在90~99毫米/汞柱之间的高血压),可先通过生活方式干预,若1~3个月血压降低不明显,则需要开始药物治疗。当然,也可以在调整生活方式的同时,开始药物降压。

### 专家释疑