



抓住春季养肝好时机

养肝护肝,从养成良好生活习惯做起

文/佛山市新闻传媒中心记者梁炜健 通讯员吴舒颖

3月18日是第24个全国爱肝日,今年的宣传主题是“早防早筛,远离肝硬化”。肝硬化是严重危害人健康的疾病,专家提醒,对于肝硬化的防治,保持良好的生活、饮食方式,加强预防和筛查非常重要。

早防早筛远离肝硬化

佛山中医院肝病科主治医师任健介绍,肝硬化是一种慢性肝脏疾病,可由多种原因引起,如慢性病毒性肝炎(乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒)、长期酗酒、脂肪肝等,长期发展会导致肝功能衰竭和多种并发症,

早期预防和筛查是远离肝硬化的关键。

肝硬化可分为代偿期和失代偿期两个阶段,早期肝硬化通常没有明显症状,常不能引起重视,部分人会出现食欲减退、疲倦乏力、消化不良、拉肚子等不

典型的症状,症状如同慢性肝炎、慢性胃炎,往往难以单单从临床表现进行鉴别。随着疾病的逐渐进展,中晚期肝硬化症状逐渐加重,会出现黄疸、腹水、呕血、便血、神志不清等典型症状,需要及时到医院就诊。

事实上,肝硬化常会出现一些症状,任健提醒,当出现皮肤、巩膜、尿液发黄;恶心、呕吐、厌油;肝区不适或肝区疼痛;乏力;牙龈出血、呕血、便血等明显症状时,就要提高警惕,提防患上肝硬化的风险。

不良生活习惯要尽快纠正

肝硬化是可以预防的。任健表示,定时检查是必不可少的一环。“除常规的肝功能、乙肝两对半、丙肝抗体抽血检查外,还要对肝脏进行影像学的检测,最常规方便的就是肝脏超声检查。另外,近年来逐渐普及的肝脏硬度和脂肪衰减定量扫描也能更好帮助判断肝脏的健康状况。”

对于有慢性乙肝、慢性丙

肝这类慢性肝病基础的人群,需到正规的医院和专科检查和诊治,遵医嘱用药治疗,并于3~6个月内定期复查肝脏情况。

同时,要做好预防,降低患上肝硬化的风险。任健建议,日常生活中应从3方面着手改变不良习惯。其中,首先应做到不酗酒。酒精是世界卫生组织公认的一级致癌物,同时也是造成酒精性肝炎、酒精性肝

硬化甚至导致肝硬化失代偿期、肝癌的罪魁祸首。控制酒精摄入,不酗酒,是预防肝脏疾病的有效手段。

与此同时,还应注意尽量不熬夜。肝脏通常在晚上11时开始进行新陈代谢,进行排毒和修复。如果此时不睡,肝脏就很难得到充分休息。

此外,大多数药物都需要经过肝脏代谢分解排出体外,滥用

或不正确服用药物有可能导致肝脏损伤引致药物性肝炎甚至肝衰竭。所以,使用处方药物时,必须经过医生的专业诊疗后开具处方并遵医嘱服用。

常见的解热镇痛类药物,如对乙酰氨基酚等,也需谨慎使用避免肝脏损伤。另外,市面上很多不经过医生处方、打着保健品旗号的保健养生或减肥产品也要谨慎购买服用。

身心舒畅健康饮食可养肝

从中医角度,肝脏属木,主升发,春芽木旺,春天正是养肝护肝的好时机。肝主疏泄,调畅情志,有助脾胃运行、促进气血运行,还可藏血,“人卧血归于肝”。任健认为,在这个时节,早睡早起、不熬夜,保持良好的生

活习惯,使生命的作息符合自然变化的规律,就是养肝之道。

传统中医理疗也认为,养肝之道还在于调情志,莫生气。日常可以适当听一些优雅缓和的音乐,以缓解情绪,使身心舒畅。

饮食方面,任健建议近期

可适当食用下列两种具有养肝护肝功效的食材。

多吃香菜,可以顺应春天阳气之生发,有舒畅肝气、醒脾和中的功效。用香菜来煮汤烧菜或者清洗干净后凉拌等食用方法都可以。

《本草正义》记载:“玫瑰花,香气最浓,清而不浊,和而不猛,柔肝醒脾。”玫瑰花适宜焗茶饮用,可以将玫瑰花15克,配以生甘草片3克、薄荷叶5克一同焗服,可疏肝理气、解郁,尤其适宜女性群体。

佛中医举行世界肾脏日义诊活动

慢性肾病需关注 早发现早治疗

3月14日是第19个世界肾脏日,今年的主题是“人人享有肾脏健康——促进医疗平等,优化用药实践”。当天上午,佛山市中医院肾病科刘宏团队联合临床药理学梁智明团队在院内举行义诊活动。

肾脏常被形容为“生命之源”,负责过滤血液、排除废物、维持内部环境的稳定。糖尿病、高血压、高尿酸血症、肥胖等代谢性疾病是慢性肾脏病(CKD)的重要病因。然而肾脏又是一个“沉默”的器官,疾病早期可以没有任何不适感。

义诊现场,“慢性肾脏病饮食管理”“慢性肾脏病的合理用药”“慢性肾脏病的中医药治疗”等都是市民最为关注的热点问题。义诊活动气氛热烈,咨询的群众络绎不绝,专家现场给予详细解答,并配合短视频等形式做好科普宣传。医务人员还同时提供了血压、血糖、尿常规等免费检测,也让许多市民体验了耳穴压豆、刮痧等中医特色治疗。

佛山市中医院肾病科主任刘宏博士表示,本次活动提升了公众对慢性肾脏病早期识别及



义诊活动期间,佛山市中医院肾病科主任刘宏博士正在解答市民的健康问题。
/医院供图

全周期管理的认识,丰富了各类肾脏病相关药物合理使用的知识。“希望广大医务人员、患者、家属和市民关注肾脏病,实现疾病的早发现、早就医、早治疗,达到人人享有肾脏健康的目标。”刘宏指出,当发现尿液异常(如气味异常、泡沫增多且不易消退;夜尿增多,夜间小便次数≥3次,且短期无好转;血尿),眼睑

或下肢反复浮肿,血压升高,不明原因的食欲减退、恶心、呕吐等,就要提高警惕,尽早到专科就医,预防肾病发生。

肾脏功能损伤常常与感染和药物相关。佛山市中医院主任药师梁智明呼吁市民加强用药安全,尤其是止痛、消炎类西药以及马兜铃等部分中药,均需在医生指导下规范使用。

在世界肾脏日宣传月期间,佛山市中医院肾病科还针对腹透、血透患者同步开展《腹膜透析相关性腹膜炎》《高磷血症的防治》《血透患者的用药锦囊》三场线上专题讲座。(文/梁建亮)

栏目支持:



先进肿瘤治疗技术落地佛山

佛山禅医 CAR-T 细胞治疗首例肿瘤全消患者出院

佛山日报讯 记者梁炜健 通讯员杨善贤、熊福畴报道:近日,佛山复星禅诚医院(以下简称“佛山禅医”)肿瘤精准诊疗中心实现肿瘤疾病治疗新突破。该中心肿瘤内科首席专家叶刚带领专家团队使用中国首款获批的 CAR-T 细胞治疗产品阿基仑赛注射液,成功救治了一名晚期弥漫大 B 细胞淋巴瘤患者,并在开展 CAR-T 治疗的次月实现肿瘤细胞清零。

今年 49 岁的梁女士两年前

发现颈部出现“肿块”,经影像检查确诊为“弥漫大 B 细胞淋巴瘤”。这类肿瘤具有病程进展快、侵袭程度高、治疗难度大、复发率高的特点,是典型的恶性淋巴瘤,常规治疗方案的疗效较差。

在确诊后的两年里,梁女士先后辗转于多家医院,历经多种治疗手段,病情仍未得到控制,且在快速恶化中,随后前往佛山禅医肿瘤精准诊疗中心就医。

入院后,叶刚会同多学科国际专家团队进行会诊,认为可

以进行 CAR-T 细胞治疗。在征得患者和家属的同意后,叶刚团队制定了以 CAR-T 治疗为主,化疗、放疗等桥接治疗为辅的方案。

CAR-T 细胞治疗的全称是“嵌合抗原受体 T 细胞免疫疗法”,是当前国际最前沿的肿瘤治疗方法之一。经过一系列治疗,在出院五个月,梁女士进行全身增强 CT 复查,确认继续保持完全缓解(CR)状态。

这是佛山地区自主开展

CAR-T 细胞治疗后被评估为完全缓解的首个病例,将为淋巴瘤患者送去更多治愈希望。“数据显示,全球已有超 2 万人接受了 CAR-T 治疗,许多病人因此达到了临床治愈。当前,中国在细胞免疫治疗领域的研发与转化应用已经走在世界前列,相信越来越多的患者会受益于这项技术。”叶刚表示,此次梁女士成功治愈的经历,将为广大淋巴瘤患者坚定了治疗信心,传递出“肿瘤不再是不治之症”的有力信号。

老伯头晕走不稳 元凶藏在脑动脉

佛山妇幼内科顺利开展一例高难度介入手术

近日,佛山市妇幼保健院内科顺利开展一例椎动脉支架植入术,改善了患者的血管供血,解决了困扰多年的头晕问题,提高了患者的生活质量。

77 岁的患者梁伯虽然有高血压、心律失常病史,但对正常生活没有太大影响。但最近 2 年,梁伯经常出现头晕、行走不稳,伴有恶心呕吐等症状,曾多次在居住地附近医院就医,但未见好转。随后前往佛山市妇幼保健院内科就诊。

该院内科主任刘怀昌接诊后,详细询问了梁伯的病情,仔细查看了各项检查结果,建议梁伯行脑血管造影术(DSA)明确颅脑血供的情况。

在梁伯和家属的认可下,内科专家为梁伯做了 DSA 检查。结果显示,多发脑动脉轻度狭窄,其中,右侧椎动脉起始段重度狭窄。结合患者反复头晕的症状,持续的时间,高龄、高血压病等危险因素,右侧椎动脉为“罪犯血管”,其重度的狭窄是导致梁伯头晕的主因。想

要改善头晕的症状,需要减少右侧椎动脉的狭窄,而微创椎动脉支架植入术是较佳治疗方案。

然而,梁伯的血管非常迂曲,狭窄处血管钙化明显,再加上年龄大,不能耐受长时间手术等因素,大大增加了手术的难度和风险。为提高手术的安全性,刘怀昌携手心内科专科主任潘伟立即组织开展全院多学科会诊讨论,制订了一套全面可行的手术方案及应急预案。

手术当天,刘怀昌与内科副主任医师龚汉贤顺利为患者完成手术。术后梁伯无不适,头晕症状消失,目前已出院。

椎动脉支架植入术的适应症包括反复出现的椎基底动脉区短暂性脑缺血发作或中风,如头晕、言语不清、视物重影、偏瘫等。此外,药物治疗无效者、50%~99%椎动脉狭窄者均适合接受该手术。(文/张秋芳)

栏目支持:



市三医院走进校园科普助眠小技巧

睡前避免使用电子设备

佛山日报讯 记者石春菊、田崇浩报道:3月21日是世界睡眠日。3月18日,来自佛山市第三人民医院的临床心理科主任李晓玲、心理治疗师王晓妮两位睡眠健康领域的专家走进佛山四中,为学生带来了一场别开生面的睡眠健康讲座。

在讲座中,专家详细解释了睡眠的生理机制。她们指出,良好的睡眠习惯有助于提高学习效率,而长期睡眠不足则可能导致认知功能下降和心理健康问题。此外,专家还分享了一些改善睡眠质量的小技巧,比如保持规律的作息时间、创造一个舒适的睡眠环境、避免睡前使用电子设备等。

“老师,我一睡午觉就会做噩梦怎么办?”“我觉得自己入睡很快但是还是觉得好累!”活动现场,学生提出了各种睡眠相关问题,专家以诙谐幽默的语言一一解答。

来自高一3班的学生苏雅琪告诉记者:“由于学习压力,我会有入睡困难的问题,专家提出的呼吸放松法对我很有帮助。”

不少同学期待学校能多举办类似的活动。

数据显示,我国成人每日平均睡眠时间为6.5小时,约60%的居民每天实际睡眠时长不足8个小时,50%的学生存在睡眠不足,超过3亿人存在睡眠障碍。这些数据指标反映了我国居民普遍存在睡眠质量不佳的情况,需要引起重视并采取相应的改善措施。

“随着学习压力的增大和电子产品的普及,青少年群体的睡眠问题日益凸显。不规律的作息习惯、睡眠时间不足以及错误的睡眠习惯,已成为影响学生身心健康的重要因素。”佛山市第三人民医院副院长徐彩霞指出,希望通过此次活动让学生了解科学的睡眠知识,帮助他们建立正确的生活习惯,促进学生的全面发展。

学校方面则表示,学校一直非常关注学生的心理健康教育,未来将继续与专业机构合作,定期举办类似的健康主题讲座,提升学生的自我保健意识和能力,让学生以阳光健康的心态面对挑战。

2024年佛山市“世界口腔健康日”主题科普活动举行

“小手拉大手” 关爱口腔健康

佛山日报讯 记者梁炜健 通讯员郭丽映报道:3月20日是世界口腔健康日。3月17日,佛山科学技术学院附属口腔医院·佛山市口腔医院(佛山市牙病防治指导中心)联合佛山科学馆举办2024年佛山市“世界口腔健康日”主题科普活动。

该活动旨在响应中华口腔医学会关于开展2024年“世界口腔健康日”活动的倡议,并积极参与与中国牙病防治基金会发起的“健康口腔万里行—万名大使进社区”口腔健康行动。围绕“健康口腔,健康体魄”这一主题,该活动现场设置了科学小实验区、手工DIY、健康宣教区、知识展区、健康教育区等,为市民提供全面的知识学习机会,并更好地了解和保护自己的口腔健康。

现场还进行了“2023年佛山市小学生爱牙知识手抄报、征文比赛”颁奖仪式。本次比赛由佛

山市卫生健康局、佛山市教育局、佛山市疾病预防控制中心、佛山市健康教育与促进中心、佛山市牙病防治指导中心联合组织,共收到佛山市五区投稿作品4000余份。经前期的激烈角逐和专家评审团的严格评选,共评选出157份获奖作品、22名优秀指导老师及21所优秀组织学校。

佛山科学馆馆长李国斌表示,希望通过本次活动强化大家对保护口腔健康的意识,营造热爱科学、关注健康的氛围。

佛山市口腔医院院长黄达鸿表示,口腔健康是全民健康的重要组成部分,希望通过持续的宣传与教育,发挥“小手拉大手”作用,让更多人了解并重视口腔健康。佛山市口腔医院正积极扩大公益宣教活动等惠民项目的覆盖面,深度挖掘口腔健康教育的创新点,致力于构建“点线面”相结合的全方位牙病防治体系,树立口腔健康的新标杆。