

健康新年签

□本报记者 李婷

日常生活中,我们该如何保护肝?

肝癌

高危人群

感染乙肝病毒(HBV)及丙肝病毒(HCV)

筛查建议

男性35岁以上、女性45岁以上的高风险人群,联合应用血清甲胎蛋白(AFP)和肝脏彩超检查,每6个月筛查一次。

预防建议

◆ 接种乙肝疫苗

◆ 慢性肝炎患者尽早接受抗病毒治疗

◆ 戒酒或减少饮酒

◆ 清淡饮食,减少油腻食物摄入

◆ 避免发霉食物摄入

“肝”净利落

重视身体发出的信号

常有报道说:“肝病不痛不痒,发现就是晚期!”实际上,是身体出现的小问题被忽视了,经常出现疲乏倦怠、食欲不振、胃部不适等。

一旦身体有这些信号要及时就诊、治疗,轻度、中度脂肪肝

是可逆的疾病,可恢复正常。此外,慢性乙肝也可以用中医药调整肝功能。

虽然尚无防治脂肪肝的特效药物,但中医辨证施治可帮助肝病患者“逆转”肝病。首先,去除病因才有利于治愈脂肪肝:

- 长期大量饮酒者应戒酒;
- 营养过剩、肥胖者应严格控制饮食,年轻患者一餐的主食控制在2两左右,控制脂与糖的摄入,多吃纤维素增强排泄,使体重恢复正常;
- 有脂肪肝的糖尿病患者应积极有效地控制血糖,血糖恢

复正常水平,才有利于脂肪肝的消退;

- 营养不良性脂肪肝患者应适当增加营养,特别是蛋白质和维生素的摄入。

肝癌虽然恶劣,但通过检查也是最容易早期发现的癌种之一,所以,一定重视体检!

肝癌

高危人群

感染乙肝病毒(HBV)及丙肝病毒(HCV)

筛查建议

男性35岁以上、女性45岁以上的高风险人群,联合应用血清甲胎蛋白(AFP)和肝脏彩超检查,每6个月筛查一次。

预防建议

◆ 接种乙肝疫苗

◆ 慢性肝炎患者尽早接受抗病毒治疗

◆ 戒酒或减少饮酒

◆ 清淡饮食,减少油腻食物摄入

◆ 避免发霉食物摄入

“胃”来可期

□本报记者 李婷

日常生活中要注意胃健康,如果经常胃胀,不能缓解,应该及时弄清楚原因。

引起胃胀的因素有:

胃肠本身的原因:胃肠功能紊乱、胃部炎症等是导致胃胀的主要原因。

胃肠外疾病:如患者有肝炎、肝硬化、腹

水、腹腔肿瘤、心衰等疾病。

与生活方式有关:平时多忧思、多恼怒;吃东西过快、过饱,常吃隔夜饭菜,爱吃生食,多吃易产气的食物等。

针对胃胀原因,我们可从精神、饮食、药物等方面来缓解症状

饮食规律,细嚼慢咽,避开易胀气食物。

尤其是平时胃肠消化不良,本身有胃肠道疾病(如胃肠道功能紊乱、胃溃疡、胃炎等),或其他疾病(如肝炎、肝硬化、腹水、腹腔肿瘤、心衰等)的人群应尽量避开易产气的食物。

日常注意放松心情,稳定情绪,避免影响胃肠的正常蠕动;

反复胃胀的患者最好能够到医院就诊,完善胃肠镜、腹部影像学、生化全套等相关辅助检查,并根据病因针对性地选择应用药物治疗。

如果自己或家人属于以上高危人群,一定要定期检查。

内瘤变、慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、术后残胃等);

不良生活习惯(高盐腌制饮食、进食快、热烫饮食、吸烟、大量饮酒等),建议定期做胃镜检查。

高危人群需做胃镜检查:

胃癌、食管癌患者近亲属;

幽门螺杆菌感染者;

既往患有食管、胃的癌前疾病(食管上皮

慢性浅表性胃炎

也叫慢性非萎缩性胃炎,只是慢性胃炎中最轻微的表现。如果无明显不适,一般无需治疗。

酒精

胆汁

药物

幽门螺杆菌

因为胃黏膜每天都会受外界因素的不断侵蚀,如酒精、咖啡、药物、胃酸、胆汁等,或因感染了幽门螺杆菌,胃黏膜多少会伴有或轻或重的炎症,所以,做胃镜检查几乎都会发现慢性浅表性胃炎。

提醒

但若伴随

糜烂、出血

有家族史

生活在胃癌高发区

平时高盐饮食

等高危因素时,要引起重视,积极治疗幽门螺杆菌,改变生活习惯,定时进餐,饮食清淡,不过饮浓茶、咖啡等,否则浅表性胃炎可能会发展为萎缩性胃炎。

慢性萎缩性胃炎

高发于40岁~60岁,它与慢性浅表性胃炎虽然只有两个字之差,但后者有癌变的可能,需要密切监测。

胃黏膜里有许多腺体,各种病因会使腺体萎缩,根据萎缩的程度可以分为轻、中、重度,只有很小一部分重度萎缩性胃炎,经过较长时间的发展才可能发生癌变。

老年人

如果没有伴随幽门螺杆菌感染,没有肠化生、上皮内瘤变等症状,说明这种萎缩只是自然老化,不用太担心。

年轻人

伴随幽门螺杆菌感染、肠化生、上皮内瘤变等症状,且有家族史,要加强随访,借助药物治疗。戒烟忌酒,避免使用损害胃黏膜的药物,如阿司匹林、消炎痛、红霉素等,饮食规律,避免过热、过咸和辛辣食物。