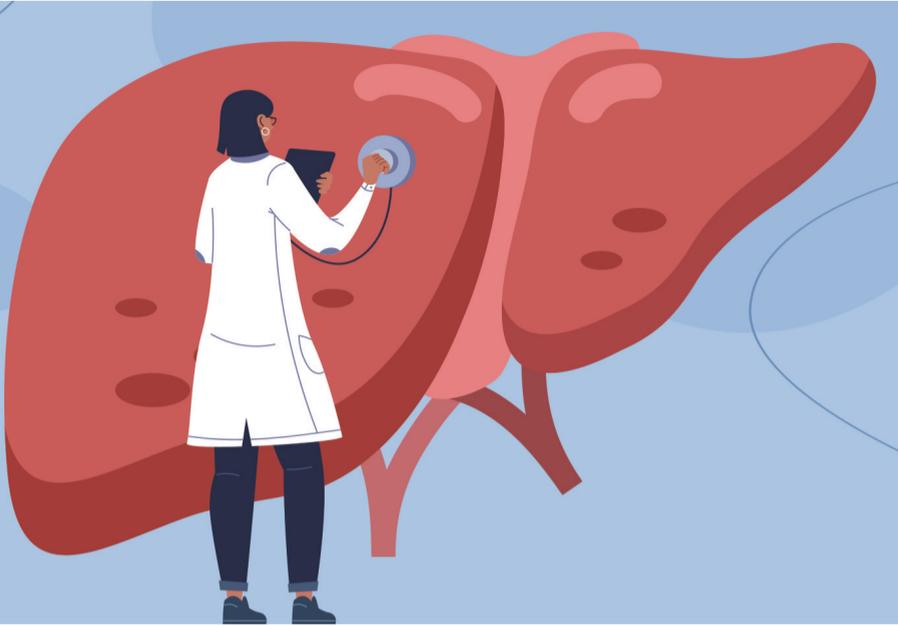


专家教你如何守护“小心肝”

2024年3月18日是第24个“全国爱肝日”，宣传主题是“早防早筛，远离肝硬化”。肝脏是人体消化系统中最大的消化腺，承担着代谢、解毒、转化、合成及免疫等重要功能。然而，在现代社会中，肝硬化已成为一个普遍且严重的健康问题。天津市中医药研究院附属医院消化科主任王毓麟教给您如何守护自己的“小心肝”。



王毓麟主任介绍，肝硬化是一种慢性肝脏疾病，其特征是肝脏组织逐渐硬化，功能减退。其危害不仅限于肝脏本身，还可能引发一系列并发症，如腹水、食管静脉曲张破裂出血、肝性脑病等，严重影响患者的生活质量和寿命。

日常引起肝硬化的原因主要是慢性乙型肝炎和丙型肝炎病毒感染；长期大量饮酒导致的酒精性肝病；非酒精性脂肪性肝病；自身免疫性肝病；药物或毒性肝损伤以及遗传代谢性疾病等。而肝硬化的过程往往是从肝脏受到轻微损伤，但功能尚可维持正常的轻度肝炎开

始，但随着炎症的持续，肝脏组织逐渐出现纤维化，肝脏功能开始下降，出现纤维化；纤维化进一步发展，导致肝脏组织硬化，功能严重受损；最终的肝硬化晚期，肝脏功能严重衰竭，危及生命。在日常治疗中，针对不同类型的肝硬化，治疗方案有所不同，包括药物治疗、手术治疗等。在康复期，护理措施对改善生活质量至关重要，遵循低脂、高蛋白、高维生素的饮食原则。日常避免饮酒、避免使用肝毒性药物等。

王毓麟主任表示，预防或延缓肝硬化，要定期进行肝功能检查和肝脏超声检查，以便及时发现肝脏问题。

同时调整生活方式，保持健康的生活方式，包括戒烟限酒、均衡饮食、适量运动等。并接种乙型肝炎疫苗，预防乙型肝炎病毒感染。

最后王毓麟主任提醒，肝硬化是一种严重的慢性肝脏疾病，其危害不容小觑。通过早防早筛策略，我们可以及时发现并干预肝硬化的发展过程，从而减轻患者痛苦，提高生活质量。如果患者一旦发现肝硬化，出现一系列并发症如食管胃底静脉曲张破裂出血、腹水、自发性腹膜炎、肝性脑病等严重并发症时，需及时到医院消化科就诊，避免出现不良后果。

新报记者 解菁 制图 张驰

我市卫生健康行业掀起无偿献血热潮

自天津市卫生健康委在天津市团体无偿献血工作推动会上向全市卫生健康行业发出团体无偿献血倡议以来，全市卫生健康行业率先行动、迅速集结，有条不紊地宣传发动、预约团体献血。截至目前，已有47家市级单位4059名职工成功献血97.4万余毫升，为我市临床用血保障工作提供了有力支持。

本次献血活动得到了全市各卫生健康行业的高度重视、精心组织，医务人员积极响应。卫生健康行业党员干部率先垂范，纷纷带头献血，当起了无偿献血的排头兵和宣传员。

献血者中，既有积极发挥先锋模范作用、也有奋战在一线的医护人员，还有坚守在临床背后的职能科室、后勤成员，有的是休班又专程赶来，更多的是从繁忙的工作之余“见缝插针”参与献血，诠释了“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高职业精神。

从绵延深冬到人间初春，全市“卫健人”率先掀起了无偿献血热潮，用鲜红热血点亮了冬日银装，用热血激情彰显着医者仁心的情怀，用热血为生命续航。

新报记者 李文博

南开医院重点专科医生“入驻”24小时门诊

以往的急诊科设置以急诊外科、急诊内科等为主，该模式对没有医疗背景、不懂疾病知识的患者朋友来说陌生且无助。为深入推进以患者为中心的相关服务理念，天津市南开医院对急诊就诊方式进行了变革，实现了患者所需的所有“一站式”，成为“24小时不停歇门诊急诊医院”。

据悉，南开医院全新的急诊接诊形式，采用中心制接诊和诊间联合问诊的形式开展，来院就诊的患者如出现“肚子疼”症状，即可前往“急腹症中心”诊室就诊，诊室内配备的有关急腹症诊疗的相关内外科，会在患者初入诊室时进行联合问诊后，再由医生精准导向给疾病对应的专科大夫，避免了患者在初步诊查后有可能出现的转诊问题。

此次打造的重点专科在急诊出24小时门诊的模式，门诊和急诊号别、专科和专病号别一应俱全，供不同应诊需求的患者自主选择。如果患者对于号别有疑惑，进入诊室后多学科判断、共同诊疗，多名医生共同确定病人归属。

为了将为民服务的理念持续深入，南开医院在急诊区域内增设了多个专科的医生“入驻”急诊，该模式不仅改变了以往综合疾病突发的急诊病人在需要会诊时从各专科病区请医生会诊的局面，有效缩短了急会诊等待时长，更是将门诊服务延伸成为24小时门诊。

新报记者 李文博

春季关节疼痛 可以试试居家穴位保健

版上名医说



受访专家 孟凡征

天津市南开医院针灸科主任 主任医师、医学博士

春季是关节疼痛的高发季节，尤其是膝关节疼痛，更是中老年人的常见疾病，包括骨性关节炎、类风湿性关节炎、滑膜炎、半月板损伤等。这些疾病的特点一般是夏季季节气温偏高时症状会缓解，冬春季节温度偏低时症状会加重。目前虽然已经立春三周了，但依然乍暖还寒，有一些人感觉温度走高后，很快把衣服减掉了，这容易受凉，会引起关节疼痛复发或者加重。

记者：如何科学认识中老年人关节疼痛？

孟凡征：以膝关节骨性关节炎为例，这是一个好发于中老年人的疾病，随着老龄化进展，发病率和人群患病率越来越高，有研究显示65岁以上的老年人中有超过一半的人患有这个疾病，这个疾病与年龄、肥胖、损伤乃至遗传都有关系，软骨营养、代谢失常、应力不平衡、累积的微小创伤或者关节负荷过重等，都是常见因素。当出现天气变化、温度降低、或者劳累时，会引起关节肿胀或者诱发疼痛。

中医认为，中老年人或者湿热不化，或者肝肾两虚，在这些基础上，遇有风寒湿等外界致病因素的影响，内外邪气相合，形成或者加重关节局部疾病，中医把它称为痹症。大家来看，一个痹字很形象地说清楚了这种疾病的特点，一个是与风与湿有关的不通的意思，第二个就是不通则痛。春季是多风的季节，风既可以单独致病，也容易挟寒致病，而关节退行性病变比如膝关节骨性关节炎，对风、寒是非常敏感的。

记者：关节疼痛目前有什么治疗方法？

孟凡征：关节疼痛的治疗，要根据病因不同采取对症处理，既有内科保守治疗，比如服用止痛药物、保护关节软骨改善代谢的药物等，具备手术适应症的要采取外科手术治疗；另外用的非常普遍的就是理疗的手段，如热敷、贴膏药、红外线照射、中频治疗、推拿针灸等等。

记者：关节疼痛防护保健有哪些方法？

孟凡征：作为中老年常见疾病，关节疼痛往往是终生慢病，居家防护保健非常重要。尤其是季节更替、温度变化较大时掌握一些防护保健的方法，对减轻症状还是非常有帮助的。

1. 气温偏低时，要及时增加衣物，避免受凉。

2. 热敷：热敷的手段有很多，老百姓经常做的盐袋子、小茴香热敷等都是有效的；简易一些的，比如暖水袋热敷也可以，稍微复杂的如用一些中药比如独活、羌活、桂枝、秦艽，加上适量的乳香、没药等，打粉后微波炉加热到合适温度，局部热敷，效果要好得多。

3. 神灯照射：医院里经常使用的神灯，有的是大功率灯泡，是直接加热设备；还有红外线照射等，有较好的疗效，性价比较高，也可以居家使用。

记者：对于关节疼痛，居家穴位按摩有什么功效？

孟凡征：中医认为，导致关节疼痛最常见的病因既有老年人体质的因素，肝肾不足尤其多见；另外就是风寒湿这些外邪因素致病，这与我们感受也是一致的，比如老年人关节疼痛发病率高、受凉受寒受风等情况下症状加重。因此热敷等手段既能散寒除湿，还可以祛风，起到驱除病邪改善症状的作用。穴位按摩通过局部刺激，能够疏通气血。常用的腧穴有血海、梁丘、足三里、阳陵泉、委中穴等。

新报记者 李文博