

科学用药

肝脏有病要注意
滥用药易伤肝

医生提醒:服用保肝药物宜简单、安全

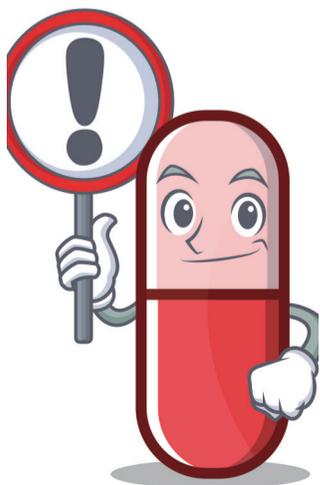
晚报讯 现代人的很多不良生活习惯,如饮酒、熬夜、食用生腌海鲜、高脂肪饮食、盲目服药都会损伤肝脏,导致肝功能异常。3月18日是第23个“全国爱肝日”,南通市第三人民医院临床药学部专家提醒:服用保肝药物宜遵循简单、安全的原则,忌大量、多种滥用。

肝脏是我们人体内十分重要的免疫器官,具有消化、分泌、解毒等功能,被誉为“人体化工厂”。目前,已知的可能引起药物性肝病的药物有900多种,如解热镇痛剂、抗结核药、抗肿瘤药等,对于此类肝病,应减少、停止使用怀疑导致肝损伤的药品,不要用量过大或用药时间过长。体检出现脂肪肝的患者应改变不良饮食生活方式,合理膳食、适量运动。

对于适合抗病毒治疗的患者,应严格掌握抗病毒药物服用时间,餐前、随餐同服或者餐后。为避免病情反复、产生耐药,应严格遵照医嘱,不得擅自停药、换药、改变服药剂量,应定期随访、监测病情。如在12小时之内漏服抗病毒药物,应直接补服。如超过24小时,则不用加倍服用。乙肝的抗病毒治疗需要的时间较长,一个疗程至少需要1年至数年时间。如疗程太短,达不到控制病毒的作用,且停药后容易复发,应在专业医生指导下停药。

药学专家提醒:应去因治本(如病毒性肝炎,可行抗病毒治疗),保肝治标,保肝药物起辅助治疗作用;同类药物不宜重复使用;避免滥用成分不明的药物,如所谓的偏方,减轻肝脏负担;肝功能正常后应在医生的指导下逐渐减量或停药,不可自作主张。

通讯员陈敏
记者冯启榕



CFP供图

春分到
早睡早起降“春燥”

中医推荐喝“枳壳青皮猪肚汤”

晚报讯 21日,通城进入春分时节。“春分者,阴阳相半也。故昼夜均而寒暑平”。南通市名中医、心内科主任中医师吕军提醒:“一年之计在于春”,春天空气清新,这种环境最有利于吐故纳新,充养脏腑。春天多锻炼,会增强免疫力与抗病能力,一年之中少患流感等各种疾病。

春分时节,天气渐暖,尤其是白天的温度上升很快,但是天气乍暖还寒,气候多变,温差较大,人们常常不能适应这种变化,气温回升即减衣,而气温忽降,衣服还未加上,这样易使阳气受遏,妨碍肝的疏泄。因此,吕军认为,春分时节仍应当注意保暖。同时,应当保持心胸开阔,愉悦情志,力戒暴怒,否则怒气伤肝。此外,还要克服情志上倦懒嗜睡的状态,通过早睡早起改变“春燥”症状。

人的阳气根于肾,春季随着阳气回升,肾中阳气也会逐渐生发,而肾居腰府,阳气从此向全身散布。吕军认为,遵循“药补不如食补”的原则,人们在春分时节正是调理体内阴阳平衡,协调机体功能的重要时机,因此我们要注意饮食,把握好养生的好时机。春分节气的饮食,宜清补不宜浊补,大量气血外行,重补不易运化,清补则有利于轻清之气的通畅。食物分寒、热、温、凉、平五种属性,在搭配、烹调时候,要充分考虑。

他推荐春分时节可以喝“枳壳青皮猪肚汤”来养生,枳壳具有理气宽胸、行气消积的功效;青皮具有疏肝破气、活血散结、消痞的作用;生姜可以散风寒,止呕吐,畅肠胃;猪肚具有益气和胃补虚损的功效,所以这款汤品具有舒肝健脾,理气和胃的作用。 记者冯启榕

春天来了特殊人群要注意
这份健康提醒请收好

一年之计在于春。在这个万物复苏的美好季节,随着春季阳气生发,正是人们养生的好时机,然而,一些特殊人群,例如高血压、哮喘、易过敏人群,则需要警惕春季常见问题找上门。为此,记者走访了南通大学附属医院的有关专家,请他们为大家支招。

春季哮喘多高发

“春天天气变化无常,气温变化大,哮喘患者气道具有高反应性,对各种刺激都比较敏感。”通大附院呼吸与危重症医学科主任医师李军介绍。

据了解,在日常生活中,尘螨和霉菌是哮喘发作的重要过敏原,春季的温度和湿度最适合尘螨和霉菌的生长与繁殖,另外,春天是大部分植物的花粉期,空气中飘浮有大量花粉,对呼吸道疾病的患者很不友好,动物的毛屑也是重要过敏原,春天是动物换毛期,它们的毛屑在空气中大量飘浮易致哮喘发作。

“易发哮喘的朋友首先要明确诱使自身哮喘发作的过敏原,尽量避免或减少接触过敏原,在日常生活中要注意卧室日照和通风并保持整洁,卫生间和冰箱的环境适宜霉菌生长,应定期清理并保持干燥,花粉过敏的患者外出要戴好口罩和眼镜,穿长袖衣服。另外在春季注意保暖,也是预防上呼吸道感染的关键。”李军提醒说。

皮肤过敏有妙招

春季不少人的面部容易出现红斑、痒、肿胀,摸上去有时还有小疙瘩,这就需要警惕季节性接触性皮炎的发生。

“一旦出现这样的情况,应该尽量减少护肤品以及彩妆类化妆品的使用,越少越好,只需做好基础护肤。”通大附院皮肤科副主任医师方晶表示。

据方晶介绍,春天是外出踏青旅游

的旺季,如不注意防晒,会诱发或加重皮炎,建议使用遮阳伞、宽边遮阳帽等防晒工具,外出再回到室内务必清洁面部。

在饮食方面也要多注意,泥螺、莴菜、芥菜、莴苣、马齿苋等食物含光敏性物质较多,可提高皮肤对紫外线的敏感性,故应少吃。

洗脸时尽量不用热水、碱性肥皂、粗糙毛巾,以减少对皮肤的刺激。

春季生发利养肝

春季阳气生发,肝脏与草木相似,草木在春季萌发、生长,肝脏在春季时功能也更活跃。

春季,人体生理的变化是肝主藏血、肝主疏泄的功能逐渐加强,人的精神活动也开始变得活跃起来。所以,立春后,养生就得养肝。中医认为,肝与胆相为表里,开窍于目,肝主藏血、主疏泄,有贮藏和调节血液、排毒的功能。

“保持心情舒畅,保证充足睡眠,多参加一些户外活动,常吃绿色蔬菜对肝脏很有好处。”通大附院中医科主任医师郭爱松向记者介绍。

另外,春季通过艾灸可调节气血运行规律来适应天气变化,以达到天人合一境地。艾灸作为与春天时节最契合的养生方式,可以对人体穴位进行温热刺激,以达到预防及调理疾病的作用。

本报记者李波
本报通讯员陈静

成长讲堂

生长发育要当心
别把歪头当可爱

孩子出现习惯性斜颈请及时治疗

晚报讯 “医生,我家宝宝刚出生时头就老喜欢往一边歪着。我们想着他长大一点就会好的。现在都快4个月了,竖着抱的时候头还是老往一边歪……”最近,一位抱着“歪头宝宝”的妈妈来引南通市妇幼保健院就诊。

经过坐诊医师的详细检查发现:孩子端坐位的时候头枕部向右侧歪斜,下巴转向左侧;触摸孩子颈部的胸锁乳突肌没有明显的包块;超声检查显示左右两侧的胸锁乳突肌厚度基本相等;眼科检查排除了斜视。最终,医生判断这是由于喂养习惯不当导致的习惯性斜颈。

习惯性斜颈,俗称“歪头”,是由于长期的颈部姿势不当导致双侧颈部肌肉受力不平衡所引起的。在临床实践中,医生发现习惯性斜颈的儿童就诊时间都偏晚。这是由于儿童的特殊生理情况导致的。一般情况下,3个月月龄内的儿童都是以横抱为主,家长不易发现孩子头部歪斜。等到满了3个月,大多数家长会以为孩子抬头不稳,会再观察观察。一来二去,等家长开始意识到孩子确实头部歪斜时,往往都会超过3个月。

专家提醒,从外观上看,斜颈的儿童头部是歪斜的,仔细观察会发现斜颈儿童左右两侧的眼睛、脸蛋大小是不一致的。头部歪斜的时间长了,会引起斜视,更有甚者导致脊柱侧弯,严重影响孩子的生长发育。

因此,孩子一旦出现习惯性斜颈,应及时治疗。随着习惯性斜颈患儿日益增多,市妇幼保健院还专门开设了儿童斜颈康复门诊。专家提醒,除了医生的推拿、运动作业治疗和家庭指导外,家长还应及时改正不良的喂养姿势。一般情况下多数患儿经过一两个疗程的推拿治疗就会有明显的改善。

通讯员徐小晶
记者冯启榕



CFP供图