

# 如何保护和滋养肝脏

□郎清

低,从而引起贫血。

## 3.如何保护和滋养肝脏

要保护和滋养肝脏,我们首先要从饮食入手。我们应该多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如鱼、肉、豆腐、蔬菜和水果。同时,尽量避免饮酒和吸烟,因为这些习惯会对肝脏造成损害。除了饮食,运动也有助于肝脏的健康。适量的有氧运动可以帮助肝脏消耗脂肪,增强肝功能。然而,运动也要适量,剧烈运动可能会导致肝脏受损。此外,良好的生活习惯对肝脏的健康至关重要。我们应该尽量避免熬夜,保证充足的睡眠。同时,我们应该保持积极乐观的心态,减轻精神压力,这有助于调节免疫系统,减少肝脏受到的损害。我们还应该注意一些可能损害肝脏的行为。例如,过度饮酒和吸烟都会对肝脏造成损害。此外,一些药物和化学物质也可能对肝脏产生不良影响。因此,在使用任何药物或接触化学物质之前,我们应该咨询医生或专业人士的意见。

## 4.注意事项

定期检查:定期进行肝功能检查是保护肝脏的重要措施之一。这可以帮助我们及时发现肝脏受损的情况,并采取相应的治疗措施。虽然肝功能检查可能有些昂贵和不便,但它对于肝脏健康的

长期维护是十分有价值的。

避免乱用药物:大多数处方药都是通过肝脏代谢的,因此肝脏不好的患者在使用处方药时要特别谨慎。如果医生开了可能损伤肝的药物,他应当评估该药物的使用时间和剂量是否合理。同时,应当按照医生的指示正确使用药物,不要随意停药或加减剂量。如果对药物有任何疑问或不适的感觉,应及时咨询医生。

慎重使用补肝产品:市场上有许多补肝产品声称可以帮助保护和滋养肝脏。然而,这些产品的效果和质量往往没有得到充分的科学验证。在使用这些产品之前,最好咨询医生或营养师的建议,确保它们不会对你的健康产生负面影响。

注意休息:对于保护和滋养肝脏来说,休息是十分重要的。成年人每晚至少需要7至9小时的高质量睡眠。虽然研究表明,惯于久坐的生活方式会损害健康,但对于那些不能每天休息的人来说,做一些简单的身体活动也是有益的。然而,这还不足以抵消久坐的不利影响。因此,要尽可能保证充足的睡眠。

注意饮食:高纤维和高蛋白质的食物有助于肝脏修复和再生。同时,这些

食物也能够帮助清除肝脏中的有害物质,维护肝脏的健康状态。此外,应当增加摄入维生素和矿物质。

坚持健康的生活方式:肝脏疾病和不良生活习惯密切相关。要保持肝脏的健康,首先要改变不良的生活习惯,例如熬夜、过量饮酒、吸烟等。此外,还应当注意合理的饮食结构,适当运动,保持良好的体重。同时,积极的心态也是维护肝脏健康的重要因素。

接种甲肝疫苗:甲肝是一种严重的病毒性肝炎,常常导致急性肝炎发作。如果生活在甲肝高发区或者经常接触甲肝病毒的人,应该及时接种甲肝疫苗。疫苗可以预防甲肝的发生,保护肝脏健康。

注意卫生保健:注意个人卫生和保健措施有助于降低患疾病的风险,包括病毒性肝炎、肝硬化、肝癌等肝病。因此,要保持良好的个人卫生习惯,饭前便后要洗手,避免接触不洁食物和水源等。

总之,保护和滋养肝脏需要从多个方面入手,包括注意休息、注意饮食、坚持健康的生活方式、摄入充足的维生素D、避免过度饮酒、谨慎服用处方药、接种甲肝疫苗以及注意卫生保健等。这些措施可以帮助我们维护肝脏的健康状态,预防肝病的发生和发展。

(作者单位:四川省达州市中心医院)

# 营养管理是助力患者快速恢复的秘密武器

□黄娇倩

可以帮助身体修复受损的组织,维生素和矿物质则可以支持身体的正常功能。通过良好的营养管理,我们可以提供身体需要的各种营养素,从而帮助身体快速恢复。最后,营养管理还可以帮助我们预防疾病。通过合理的饮食,我们可以减少患病风险,同时也可以改善我们的生活质量。

## 2.营养管理的策略

那么,如何进行有效的营养管理呢?这里,我们提供几个建议:1.均衡饮食:我们的饮食应该包含各种类型的食物,包括谷物、蔬菜、水果、肉类和乳制品等。这样,我们才能从食物中获得各种营养素。2.控制热量摄入:我们需要根据自己的体重,活动水平和健康状况,来确定每天需要摄入的热量。3.适量摄入蛋白质:蛋白质是身体重建和修复的关键,我们需要确保每天都有足够的蛋白质摄入。4.增加维生素和矿物质的摄入:维生素和矿物质对我们的身体功能至关重要,我们应该通过食物或者补充剂,来满足身体的需求。5.保持水分充足:水分是维持身体正常运作的重要元素。不仅能帮助我

们排除体内的废物,还能保持身体温度的稳定和关节润滑。建议每天至少摄取8杯水分,其中包括水、茶、咖啡、果汁和蔬菜汤等。6.限制盐分和糖分摄入:过多的盐分会增加高血压的风险,而过多的糖分则会导致体重增加、牙齿蛀坏和糖尿病等疾病。我们应该减少烹饪和食物中的盐分和糖分,避免过度摄入。7.定期评估饮食状况:通过定期的营养评估,我们可以了解自己的饮食是否合理,是否满足身体的营养需求。需要的话,可以请教专业的营养师,制定更科学、更个性化的饮食计划。

## 3.营养管理的挑战及应对策略

尽管营养管理的重要性已被广泛认知,但在实际操作中,我们也会遇到一些挑战。例如,患者可能因为疾病的影响而食欲不振,或者对某些食物产生厌恶。此外,长期的疾病和治疗也可能导致营养摄入的困难。面对这些挑战,我们可以采取以下策略:1.个性化的营养计划:每个人的身体状况和营养需求都是不同的,因此,我们需要根据每个人的具体情况,来制定个性化的营养计划。2.食品的选择和搭配:如果患者对某些食物产生

厌恶,我们可以尝试替换其他类型的食物,或者通过改变烹饪方式,来增加食物的口感和吸引力。3.疾病的营养治疗:对于一些严重的疾病,我们可能需要采取营养治疗,如通过营养补充剂或者特殊的饮食,来满足患者的营养需求。

总的来说,营养管理是一种强大的工具,它可以帮助我们在疾病中快速恢复,进而改善生活质量。然而,营养管理并非一蹴而就的过程,它需要我们的耐心和毅力,需要我们在医生、营养师的指导下,制定合理的营养计划,选择正确的食物,并且持之以恒的执行。此外,我们还需要理解,尽管营养管理对于疾病的恢复有着重要的作用,但它并非万能的。在恢复健康的道路上,除了营养管理,我们还需要积极的接受治疗,保持良好的心态,充足的休息,以及适当的运动。只有这样,我们才能真正的实现健康的生活。在未来的日子里,无论我们面对什么样的挑战,都应该记住,营养管理是我们手中的一把秘密武器,它能帮助我们战胜疾病,恢复健康,迈向美好的生活。

(作者单位:广西平果市中医医院内二科)

# 颈动脉狭窄的危害与治疗

□董先成

受到严重的影响,眼动脉的供血将造成另一种严重的情况:眼底动脉狭窄,如果没有及时治疗,将会导致发生恶性后果。

最后,颈动脉狭窄还有可能引起一系列的共济失调等脑部转移性疾病。由于颈动脉具有供应头颈很多区域动脉的功能,如果颈动脉狭窄很严重,可能会导致一些出现共济失调等脑部转移性疾病,如果治疗不及时,将会给患者的生活带来严重的影响。

## 2.颈动脉狭窄的治疗

患有颈动脉狭窄的患者应尽早接受治疗,否则可能会带来极其危险的后果。当前的治疗手段如下:①保守治疗:通过药物治疗,例如降低血脂、抗凝、扩张血管等方法,维持颈动脉的畅通,从而防止斑块经过在颈动脉内膜上脱落造成脑部疾病或者其他后果。②介入治疗:通过介入手术,例如颈动脉内膜成形术或者球囊扩张术等方法,直接清除斑块并拓宽动脉,通过提高血流量保畅通,从而达到治疗颈动脉

狭窄的目的。③外科手术:通过颈总动脉内膜端壁切开固定术等手术方式,直接清除斑块并拓宽动脉,同时加强动脉壁的稳定性,避免狭窄复发。颈动脉狭窄如果得不到及时的治疗,可能会带来严重的后果。④药物治疗:药物治疗可用于控制相关症状和疾病的进展。常用的药物包括抗血小板药物(如阿司匹林)和抗凝药物(如华法林),它们有助于防止血凝块形成或减少血小板聚集,从而减少颈动脉内膜中堆积的血栓。

另外,一些患者可能会接受物理治疗,例如颈部按摩和针灸。这些方法可能帮助放松颈部肌肉,促进血液循环,并缓解相关的症状。在治疗过程中,患者也应采取一些生活方式的改变来帮助管理和预防颈动脉狭窄。这包括保持健康的饮食习惯,减少高脂肪和高胆固醇食物的摄入,适度锻炼,戒烟和限制酒精消费。定期的随访和体检也是非常重要的,与医生保持密切的沟通和合作,以便及时评估病情的变

化并调整治疗方案。

## 3.颈动脉狭窄的预防

首先保持健康的生活方式对预防颈动脉狭窄非常重要。适当控制体重,摄入健康的饮食,增加运动量,戒烟和限制酒精消费,这些方法有助于减少高血压、高脂肪和高胆固醇等风险因素,从而降低了颈动脉狭窄的患病率。其次,如果您有高血压、糖尿病或高胆固醇等风险因素,应该在医生的指导下进行药物治疗,以控制相关疾病的进展。此外,定期的体检和血压测量也是非常重要的。如果您有家族病史或其他相关风险因素,应该更加重视定期体检,监测自己的健康状况,及早发现疾病。

总体而言,颈动脉狭窄的治疗应根据患者的具体情况而定。早期发现和治疗颈动脉狭窄是至关重要的,可以减少并发症的发生和严重程度。预防和治疗颈动脉狭窄需要综合采取药物治疗、手术治疗和生活方式的改变等多种方式。在日常生活中,注意保持健康的生活方式,控制风险因素,及时进行体检和血压测量也是非常重要的。如果您怀疑自己患有颈动脉狭窄或有任何相关症状,请尽快咨询专业医生进行诊断和治疗建议,以预防并缓解颈动脉狭窄带来的影响。

(作者单位:四川省达州市中心医院)

在当今社会,健康是我们最重要的财富。然而,面对各种疾病,我们不仅需要依赖医疗技术的发展,更需要我们自身的努力。在这其中,营养管理就是一种重要的自我管理工具,它可以帮助我们快速恢复,进而改善生活质量。下面,让我们一起来探索营养管理如何成为助力患者快速恢复的秘密武器。

## 1.什么是营养管理?

营养管理是一个使用食物和饮食作为工具,来满足我们身体健康需求的一种方法。它包括选择正确的食物,制定合理的饮食计划,以及了解食物对我们健康的影响等。简单来说,营养管理就是通过合理的饮食,来帮助我们的身体保持最佳的健康状态。

营养管理的重要性。营养管理在患者恢复中的重要性不言而喻。首先,营养是我们身体的能源来源,它可以提供身体需要的热量,帮助我们完成日常的活动。当我们生病时,身体的能量需求会增加,而营养管理就能帮我们满足这个需求。其次,营养也是身体重建和修复的关键因素。例如,蛋白质

颈动脉狭窄是一种常见的心脑血管疾病,它可能会导致一系列严重的健康问题,包括中风。本文将向你介绍颈动脉狭窄的症状、原因、预防和治疗方法。

## 1.颈动脉狭窄的症状与危害

颈动脉狭窄是一种常见的血管疾病,其主要病理特点是颈部动脉内膜易受损或抵抗力下降,导致斑块堆积和动脉狭窄。颈动脉狭窄如果不得到及时的治疗,可能会给患者带来严重的后果。

首先,颈动脉狭窄可能会引起脑梗死。脑梗死就是脑内某个血管堵塞,使脑细胞因缺氧而死亡的情况,如果缺血缺氧时间长,引起的后果往往是灾难性的。颈动脉狭窄患者的颈部动脉内膜肥厚、斑块形成,会严重影响到颈部动脉的血流,从而引起脑梗死等危险疾病。

颈动脉狭窄还可能会导致眼部视网膜动脉狭窄。如果颈动脉狭窄严重,由于其供血分支还有眼动脉,那么,这个区域颈动脉的血流也会