

# 健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家

春季是万物复苏的季节,也是肝气旺盛的季节。春季许多病毒、细菌繁殖滋生,使肝易受侵袭而致病,因此在春季护肝尤为重要。那么,哪些肝病在春天易发?如何才能科学地养肝护肝?本期《健康》周刊邀请江苏省中医院感染科副主任医师赵红兵为读者讲解大家关心的问题。

## 春天请呵护你的“肝”宝贝

### 专家提醒市民注意预防甲肝和戊肝



#### 春天是肝病多发期

春天多雨,尤其是南方的春天更是以空气湿度大为特征,在这种气候条件下,食物及衣服容易发霉,导致病菌繁衍加速,如果不注意饮食卫生,肝炎病毒就容易经粪、口途径传播。赵主任说,一般春天肝病患者中,以感染急性甲型、戊型病毒性肝炎为多见。

除甲肝和戊肝易发外,原有乙型、丙型病毒性肝炎及各种肝硬化的病人也容易复发或加重。从中医角度来说,春天是肝病容易发生的季节,人们在春天特别要注意饮食起居和精神调摄,要使精神、情志、气血也能像春天的气候那样,舒展畅达才能生机勃勃,如果不注意情志调摄,肝气抑郁,就容易发生肝脏疾病,特别是患过肝病的人更是

如此。鉴于这些原因,春季保肝尤为重要。

#### 饮食不卫生易患戊肝

对于戊肝,饮食的肠道传播是主要途径,传染源是急性期的病人和亚临床感染者,进入春天之后,感染科接诊了不少例戊肝病人。据了解,病人的粪便、尿液、呕吐物都可能含有戊肝病毒,这些排泄物可以污染周围环境、食物、水源和健康人群,被戊肝病毒污染过的食物、水源等各种物品都有可能成为传染的媒介。

专家介绍,经过各种途径感染戊型肝炎病毒后,病人会出现乏力、食欲减退、发热、恶心和呕吐等症状,部分病人可有肝肿大及肝功能损害。前不久一个70岁的老太太因戊肝入院,病人当时脸很黄,眼球也是黄色的,气色不是很

好。老伴告诉医生,几天前两个人坐在一起吃饭,无意中看见老太太的眼睛里面是黄色的,脸也显得很黄,立马就觉得不对劲,去开了些药,结果吃了七八天,一点都不见好,老太太还嚷着说吃了胸口特别闷,胃口也越来越不好,嘴巴里总是很苦,有时吃了点东西还吐出很多酸水。这样子才觉得不对劲,赶紧来医院看。医生说可能吃了什么不干净的东西得的肝炎,但具体的,老伴也说不上来,只是说老太太平时总是舍不得把剩菜剩饭扔掉,都吃进肚子里。

专家认为,一些病原微生物很容易在我们吃饭饮水时从消化道进入,因此在春天一定更要注意饮食卫生,剩菜剩饭尤其是变味的,一定不要吃,一旦生病,反而得不偿失。感染科

专家特别强调:“除了剩菜剩饭,还要注意个人卫生,饭前便后要洗手。做到不喝生水。在外面就餐时,要找清洁卫生的餐馆。另外就是避免过度劳累,因为人的抵抗力弱了,就容易受到病毒的侵袭。”

#### 肝病患者多数情绪忧郁

“50%以上的肝病患者情绪十分忧郁”,赵主任介绍说,很多肝炎病人染病时间久了,会出现各种心理障碍:忧郁、沮丧、焦虑、孤独、紧张、脆弱和绝望。“一些人认为自己现在得了肝炎,很快就演变成肝硬化,接着便是肝癌,因此他们往往一见到医生就伤心流泪”。

得了肝病后,良好的心理是康复的关键,其实开启调节心理、通向健康大门的钥匙就在自己手中。因此,患上肝病,要及时调整心

态,遇难莫愁,以豁达、乐观的心态对待疾病,不然精神的损失更甚,肝病就更加难以康复。对慢性活动性乙型肝炎治疗的长期性要有一个心理准备,采取“既来之,则安之”的态度,要学好养生之道,积极配合专科医生的治疗,这样才能获得最佳的治疗效果。广大乙型肝炎病毒携带者更要有病乱投医,而追求所谓的“特效药”,这是不现实的,相反会增加心理负担,给生活投下阴影。

专家指出,对于那些忧郁和沮丧的病人,应耐心做好解释工作,使他们知道,只要能及早诊治,就可以使病情的发展延缓,病情可以长期稳定。此外,目前治疗病毒性肝炎的药物也逐渐增多,所以得了肝炎并不等于患了不治之症。

快报记者 金宁

#### 资料链接

#### 常用养肝药膳推荐

- 1. 鲷鱼扁豆粥**  
原料:准备鲷鱼1条,鲜扁豆50克,大米200克,姜丝5克,葱末5克,精盐3克,味精2克,料酒5克,胡椒粉2克。食用时要特别注意去骨、刺。每日1剂,当日分2次食完。  
功效主治:该粥方适用于消化不良、目赤肿痛、身体瘦弱等疾病的辅助治疗。
- 2. 黑豆核桃仁粥**  
原料:准备黑豆50克,核桃仁30克,大米100克,大枣6枚。  
功效主治:该粥方适用于肝肾亏损型痛经等疾病的辅助治疗或预防。
- 3. 枸杞猪肝粥**  
原料:准备枸杞子15克,猪肝20克,大米100克。每日2次,连服10~15天。  
功效主治:该粥方适用于糖尿病等疾病的辅助治疗或预防。枸杞子有滋阴养血、滋补肝肾等功效。猪肝有补肝养血等功效。

Phoenix Island  
美丽天堂·凤凰岛  
医学美容整形机构

Run to beautiful  
美丽的机会就在前面

著名整形外科专家  
“整形金手指”全润泽先生  
亲自手术 五一有优惠

(4.28-5.10)

- 所有电话预约手术费 7.8 折起;
- 多层次三维立体除皱术四部位以上,再减手术费 1000 元;
- 运用高泰克斯材料隆鼻,手术费用可按 7 折优惠;
- 进口假体隆胸手术,再减免假体材料费用 1000 元;
- 吸脂手术,单次超过 10 个部位,再赠送一个部位;
- 消费满 5000 元,免光子嫩肤或激光脱毛一次;
- 活动期间治疗费、住院费 3 天内全免。

http://www.njfhhd.com • QQ:654932162  
ADD:南京市中山东路 145 号全民健身中心 10 层

咨询热线:(025) 84405599 84405566