

长期大量饮酒者 当心患上酒精性肝病

什么是酒精性肝病？筛查脂肪肝是选择做肝脏彩超、CT，还是磁共振检查？6月14日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了合肥市三院感染科主任黄育红，与读者交流。
□傅喆 记者 马冰璐 文/图

严重酗酒 可导致广泛肝细胞坏死

读者：什么是酒精性肝病？

黄育红：酒精性肝病是由于长期大量饮酒所致的肝脏疾病。早期表现为脂肪肝，进而发展成酒精性肝病、酒精性肝纤维化、酒精性肝硬化；严重酗酒可以导致广泛肝细胞坏死甚至肝功能衰竭，是临床常见严重危害健康的肝病之一。

临床上主要 依靠B超发现及随访脂肪肝

读者：筛查脂肪肝是选择做肝脏彩超、CT，还是磁共振检查？

黄育红：实时超声(B超)、电子计算机断层扫描(CT)、磁共振(MRI)可以判断脂肪肝的有无和肝内脂肪分布类型，明确有无明显肝硬化、肝内占位(如囊肿、血管瘤、肝癌)、胆囊炎和胆石症，以及肝、脾肿大和腹水等情况。

超声对弥漫性脂肪肝的诊断敏感性较高。CT诊断脂肪肝特异性可能高于B超，但价格贵，且患者在检查时不可避免地需要接触X线。磁共振检查价格最贵，且对弥漫性脂肪肝的诊断价值并不优于B超。因此，临床上主要依靠B超来发现及随访脂肪肝。

CT增强扫描和磁共振检查，主要用于验证B超发现的局灶性脂肪肝、弥漫性脂肪肝以及脂肪肝并发肝占位性病变，以免漏诊肝脏恶性肿瘤。应注意弥漫性肝脏回声以及CT密度值降低也可见于其他慢性肝病。



黄育红 副主任医师，专科特长：各种肠道传染病的诊治、不明原因发热的内科诊治、各型病毒性肝炎、脂肪肝、酒精性肝病、药物性肝病、自身免疫性肝病的诊治及重症肝炎的综合治疗。

酒精性肝病 是一种可以治疗的疾病

读者：酒精性肝病的预后如何？

黄育红：一般酒精性肝病患者症状较轻，酒精性肝炎和酒精性肝硬化患者症状较重。酒精性肝炎是酒精性肝病活动期的表现，约20%酒精性肝炎患者即使戒酒，肝病仍继续发展至肝硬化，或因病情恶化而死亡。酒精性肝硬化患者发生肝癌的概率很高，预后不佳。

酒精性肝病患者有酒精依赖、酒精戒断，如末梢神经炎、口角炎、皮肤瘀斑者可因大量饮酒而猝死。但如早期诊断治疗戒酒及营养补充可有效延长患者的生存期。酒精性肝病是一种可以治疗的疾病，而坚持戒酒是所有治疗干预措施的基础。研究表明，长期戒酒的患者较继续饮酒的患者远期预后更佳。

食药安全在身边

问：药物降压有哪些误区？

答：目前患者对高血压有很多认识误区，干扰了高血压的规范治疗，必须澄清这些错误观念，帮助大家科学、规范地防治高血压。

1.凭感觉用药

有的人认为，只要没有不适症状，高血压就不用治疗，这是非常错误的观念。血压的高低与症状的轻重不一定有关系。大部分高血压患者没有症状，有些人血压明显升高，但因为患病时间长，已经适应了高的血压水平，直到发生了脑出血才有“感觉”。高血压患者应定期测量血压，不能“跟着感觉走”。

2.不愿意过早服药

很多年轻患者被诊断为高血压后，不愿意服药，担心降压药会产生“抗药性”，用得太早会导致以后用药无效，趁现在症状不重就不用药。这都是非常错误，而且十分危险的观念。降压药不会产生耐药性。除非早期的轻度高血压，通过严格坚持健康的生活方式而降压达标者不需要用药外，其他患者都是越早服药治疗获益越大。

3.降压治疗，血压正常了就停药

有些患者服药后血压降至正常，就认为高血压已治愈而自行停药。这是非常有害的做法。和伤风感冒不同，高血压不能治愈，只能通过综合治疗被控制，这就需要长期甚至终身服用降压药。坚持服药对于高血压患者维持血压稳定至关重要。

停药后，血压会再次升高，血压波动过大，对心脑血管靶器官的损害更严重。正确的做法是，对于那些能够严格坚持健康生活方式的患者，在长期的血压控制达标后，可以逐渐减少药物的剂量和种类，同时在减药过程中，必须监测血压变化。

4.单纯依靠药物，忽视生活方式改善

部分患者认为，得了高血压后只要坚持长期、规律地服药就行了。其实药物治疗应该建立在健康生活方式的基础之上，两者缺一不可。单纯靠吃药降压，药物再好也难有良效。很多人服用两三种降压药，血压仍难达标正是这个原因。

□石跃新 记者 王玮伟

寻医问诊

读者：我听说低嘌呤饮食就能预防痛风，是这样吗？

专家：其实并非如此，外源性嘌呤在体内尿酸来源中只占20%，过分强调这20%的降尿酸作用，效果其实并不明显。尿酸是机体能量过剩的产物，机体80%的尿酸其实是来源于高能量饮食。

因此，高嘌呤食物如果本身能量不高，并不会增加痛风发病几率，比如香菇类的食物。相反，像果糖、啤酒以及肥肉这样油脂含量高的食物，即使其中不含有嘌呤，但因为能量高，过量食用，也会增加痛风发病风险。管好嘴，迈开腿，才是正解。

□记者 马冰璐

运动健身

饭后散步有助养生 如何走最科学？

饭后散步有助于腹部肌肉收缩，促进肠胃蠕动，刺激副交感神经，缓解压力。但走得太快、太久反而容易伤身，饭后散步关键在于放松。

速度越慢越好，不超过半小时。清代养生名家曹庭栋在《老老恒言》中说道：“饭后食物停胃，必缓行数百步，散其气以输于脾，则磨胃而易腐化。”缓慢散步有助于食物消化吸收。吃太饱时，一定要起身慢步走动，避免食物堆积在胃部，造成肠胃不适。

如果走得太快，动作过于剧烈，血液会从肠胃往四肢流动，气血减少，不利于消化。建议散步速度以90步/分钟最为理想，约每秒走1~2步即可。散步时间以10~30分钟为宜，不用太久。

避免边走边聊天。散步会让气聚集体内，可以养气。但许多老人喜欢边走边跟人聊天，或打电话，容易让气散掉，也会流失津液(口水)。老人可以一边走，一边顺时针轻揉腹部上方的中脘穴，能够促进循环、助消化，如果吃得太多，可先休息一下再按摩。

下列状况，饭后先休息再散步。心肺、脾胃功能差、体虚的老人，建议先休息半小时再散步。若患有心绞痛、低血压、胃下垂、走路易喘、身体虚弱无力者，应避免吃得过饱，饭后先休息30分钟再散步，才不会造成身体不适。

□据《生命时报》

手足口病进入高发季 成人也要注意手卫生

星报讯(程艺 江默 记者 马冰璐) 5~8月是手足口病的高发季节，最近，手足口病的就诊量有所增加。对此，专家提醒，成人也会感染病毒，一般不会发病，也无任何症状，但感染后会传播病毒，因此成人外出归来和照护孩子时也要注意手卫生，避免携带病毒传染给孩子。

据了解，密切接触是手足口病重要的传播方式，通过接触被病毒污染的手、毛巾、手绢、玩具、食具以及床上用品、内衣等引起感染，还可通过呼吸道飞沫传播，饮用或食入被病毒污染的水和食物亦可感染。婴幼儿和儿童普遍易感，以5岁以下儿童为主。

安医大一附院高新院区医务部主管护师程艺提醒家长可以通过以下方式预防：家长要督促孩子勤洗手，特别是外出玩耍回家后，应先洗手再进食；居室要经常通风，勤洗手勤晒被；尽量不要带孩子去人群密集、空气流通差的公共场所逗留；加强营养勤锻炼；早期发现是关键，流行期间家长每天晨起或晚归时检查孩子的手心脚心有无红疹，口腔有无疱疹，注意孩子的体温、精神状态的变化；成人也会感染病毒，一般不会发病，也无任何症状，但感染后会传播病毒，因此成人外出归来和照护孩子时也要注意手卫生，避免携带病毒传染给孩子。

夏天养胃，这三个习惯要远离

星报讯(记者 马冰璐) 夏季是胃肠疾病的高发季节，胃肠道感染最为常见，专家提醒，夏季是胃最为脆弱的时期。一些季节性的不良饮食习惯和生活习惯，极易让胃受损，要引起重视。

专家提醒，夏天养胃，要远离经常喝冰镇饮品、经常吃烧烤、大量吃凉拌菜这三个习惯。

“冷饮过多，不仅会冲淡胃液，而且还会刺激胃黏膜。频繁地饮用冷饮，会影响食

欲、不利消化，还会引起局部血管收缩，导致消化道缺血、缺氧，发生胃肠功能紊乱。”

而烧烤高油高盐，不仅加重肠胃负担，而且容易产生苯并芘等致癌物，会慢慢损伤胃黏膜，严重时还会导致胃粘膜萎缩、胃黏膜病变等，伤胃的最高级别还能够达到胃癌。

夏季本身食物就不易储藏，而凉拌菜又是提前加工的食物，一不小心就遇到了变质的情况，尤其是夏天的绿叶凉菜，过夜之后就更容易亚硝酸盐含量超标。